



Consejos para familias de vacaciones

Beneficios de enseñar a su hijo a seguir instrucciones

Es probable que los niños que tienen dificultades para seguir instrucciones experimenten una variedad de consecuencias. Desde tener que volver a hacer sus tareas hasta meterse en problemas por mala conducta, no seguir las instrucciones puede ser un gran problema. Ya sea que les enseñe a sus hijos a limpiar sus habitaciones o les diga cómo mejorar sus habilidades futbolísticas, es importante que los niños puedan tomar instrucciones y seguir instrucciones.

Sin embargo, antes de que pueda esperar que su hijo se vuelva bueno siguiendo instrucciones, es esencial que se familiarice con dar instrucciones. Para dar buenas direcciones y evitar errores comunes, siga estas estrategias.

Déle a un niño pequeño una dirección a la vez. En lugar de decir: "Recoge tus zapatos, guarda tus libros y lávate las manos", espera a que recoja los zapatos antes de dar la siguiente orden.

Evite formular sus instrucciones como una pregunta. Preguntar: "¿Podrías recoger tus juguetes ahora?" implica que sus hijos tienen la opción de decir que no. Una vez que haya dado instrucciones a sus hijos, pídale que repitan lo que dijo. Pregunte: "¿Qué se supone que debes hacer ahora?" y espera a que te expliquen lo que te oyeron decir.

Recuerda que los errores son normales. Es normal que los niños pequeños se distraigan, se comporten impulsivamente u olviden lo que se supone que deben hacer. Considere cada error como una oportunidad para ayudarlos a mejorar sus habilidades.



Estrategias calmantes para los padres

¿Qué haces cuando estás enojado? ¿Alguna vez azotaste la puerta, dijiste cosas realmente malas o simplemente manejaste tu ira de manera equivocada?

Ya sea que se dé cuenta o no, sus pequeños están observando y almacenando sus habilidades de afrontamiento no tan saludables en su caja de herramientas para usarlas más adelante cuando se sientan enojados.

"¡Haz lo que digo, no lo que hago!"

¿Alguna vez usas esta frase con tus hijos? Puede que haya sido culpable de ello una o dos veces.

Este es un mensaje realmente contradictorio que deja al niño confundido y posiblemente enojado. Los niños son como esponjas que se empapan de los mensajes verbales y no verbales de los adultos que los rodean.

Como adulto modelo a seguir en la vida de su hijo, este es un momento muy importante para que le muestre cómo manejar situaciones difíciles.

Recuerdo a mi madre contando hacia atrás desde diez y respirando profundamente cuando estábamos desafiando su paciencia, pero también la recuerdo levantando la voz varias veces cuando estaba al final de su cuerda.

Todos somos culpables de perder la paciencia a veces y sus hijos lo perdonarán, pero ayuda hablar con ellos después.

Aquí hay algunas formas de manejar su propia ira y qué hacer cuando pierde la calma cuando sus pequeños están mirando:

- ◆ Aléjate de la situación
- ◆ Respira hondo
- ◆ Hacer algo tonto
- ◆ Contar hasta 10 o 20 (o el tiempo que sea necesario) lentamente o hacia atrás

Mientras haces esto, trata de concentrarte en los números y en tu respiración. Trae tus pensamientos de regreso al presente enfocándote en algo estacionario frente a ti. Esto también ayudará a aliviar sus pensamientos y le ayudará a pensar de manera más lógica.