

Guía de Padres para Responder al Comportamiento Problemático

Descripciones y Guías

¿Qué es el comportamiento problemático?

El comportamiento es comunicación: cuando su hijo se porta mal, él/ella le está diciendo algo sobre su estado o sus necesidades internas. Evalúe el impacto que el medio ambiente tiene en su hijo. ¿Su hijo está cansado? ¿Hambriento? ¿Agobiado? ¿Asustado? ¿Frustrado?

Algunas maneras comunes en las que su hijo puede mostrar incomodidad o dificultad en el mecanismo del regulador fisiológico son: gritando, llorando, cerrándose/aislándose, aventando o rompiendo papeles, o evitando hacer el trabajo. Recuerde, su comportamiento le está comunicando algo acerca de sus necesidades. Respire profundamente y retroceda un paso antes de responder a su comportamiento.

Estrategias proactivas: cosas que hacer durante el día

- ~ Mantenga una comunicación abierta con su hijo; la conexión es importante
- ~ Consulte con frecuencia para ver si necesita apoyo con los temas presentados en el aprendizaje a distancia
- ~ Asegúrese de que su hijo tenga todo lo que necesita para preparar una lección exitosa (por ejemplo:
 - computadora, acceso a internet, libreta para notas, material de escritura, información de inicio de sesión, etc.)
- ~ Dele tiempo a su hijo para que se relaje en varios descansos durante el día. Por ejemplo, después de que:
 - la lectura esté completa, permítale conectarse con amigos durante 15 minutos o salga a caminar.
- ~ Asegúrese de que su hijo coma regularmente y descance lo suficiente

Estrategias para responder: después de que un incidente ha ocurrido

Siga los siguientes pasos para asegurarse que estamos interviniendo al nivel apropiado.

Paso 1. Reiniciar una estrategia:

- Antes de responder al problema de conducta de su hijo, recuerde las siguientes siglas T.R.Y (Respire profundamente, Reflexione sobre la situación, ¡Lo entendió!)
- Reconocer si: ¿Su hijo necesita un momento para calmarse? Si es así, dígame: "Voy a dejar que te tomes un minuto y luego hablamos".

Paso 2. Intervención

- Si su hijo tiene el control de sí mismo emocional y físicamente, pregúntele qué le molesta. Dele la oportunidad de hablar con usted acerca de cuál es el problema. ¿El trabajo es demasiado duro? ¿Estás molesto / enojado por algo? Los problemas se resuelven a través de las formas de resolver la situación con ellos.
- Use declaraciones de sentimientos con su hijo. Por ejemplo: recuerde y diga la frase W.I.N. tal como: "**Cuando tú** cierras la computadora de golpe, **me siento** frustrado, **necesito** que uses tus palabras para poder ayudarte."

Paso 3. Encontrando una solución

- Una vez que haya descubierto cual fue el motivo por el cual su hijo tuviera un

comportamiento problemático, ayúdelo a encontrar una manera de lidiar con la situación de manera diferente la próxima vez. Aquí hay unos ejemplos:

- a. *El trabajo es demasiado difícil* → Pídale ayuda a un adulto, programe un horario de tutoría con el maestro, busque en Google para encontrar algunos consejos o videos útiles
- b. *Estoy demasiado cansado* → Tómame un descanso para estirarte y para que la sangre fluya, recuerda dormir lo suficiente cada noche, programe una siesta por la tarde una vez que se haya terminado el trabajo como "recompensa"
- c. *Estoy enojado* → Practica la respiración profunda o haz algo de atención plena. Hay muchos videos en Youtube que se pueden usar como un descanso rápido para ayudar a volver a enfocarse y calmar el cuerpo.
- d. *Soy hiperactivo o tengo demasiada energía* → Programe una pausa de movimiento antes de actividades desafiantes como salir a caminar, hacer ejercicio, hacer ejercicios con videos de ejercicios en casa, ¡los estudiantes más jóvenes pueden usar ¡Go Noodle!
- e. *Tengo conflictos con mi (s) hermano (s)* → *Arregle espacios de trabajo separados para cada niño. Establezca estructura y límites para cada niño. Supervise el tiempo de trabajo tanto como sea posible. Refuerce el comportamiento apropiado usando incentivos como actividades preferidas.*