

¿Por qué no escucha?

Consejos para hablar con su hijo

Sea claro sobre lo que usted espera

- Dígale lo que quiere que haga. "Sé bueno" es demasiado impreciso.
- Ejemplos: "Cuando termines tu tarea, puedes salir" o "Antes de la hora del cuento necesitas cepillarte los dientes, lavarte la cara y ponerte la pijama".

Use imágenes y temporizadores

- Ver o leer algo puede ayudar a su hijo a recordar 8 veces más información que decirlo.
- Escriba las expectativas en un gráfico o como parte de las reglas del hogar.
- Utilice imágenes, palabras o ambos.
- Use un reloj o un cronómetro para ayudar a su hijo a estar consciente del tiempo y motivarlo a realizar la tarea.

Fíjese cuando lo haga bien

- Preste atención al comportamiento que desea ver más.
- Ejemplos: "¡Hiciste tu cama esta mañana, genial!" O "Dejaste ir a tu hermana primero, eso fue muy amable de tu parte".
- Concéntrese en el esfuerzo, no en el resultado final. Puede que le lleve algún tiempo hacerlo bien.

No dé una opción cuando no hay una

- "¿Te importaría alcanzarme eso?" "¿No crees que es hora de alistarte?" Ambas preguntas ofrecen una opción. Si su hijo dice "no" se ve desafiante, sin embargo, se le dio una opción.
- Dé expectativas claras, como: "Cinco minutos más, y luego es hora de irse".

Cambie sus expectativas

- Los niños se desarrollan a ritmos diferentes. Algunos necesitan más apoyo y tiempo para dominar las habilidades.
- Su hijo necesitará más tiempo y apoyo si tiene problemas de salud mental, o si está atrasado con respecto a sus compañeros en cuanto a habilidades de pensamiento o desarrollo físico.
- Cambie su forma de pensar para ser más positivo. Piense en lo lejos que ha llegado.

Los niños no son adultos pequeños

- Los niños y adolescentes piensan de manera diferente a los adultos. Sus cerebros no están completamente desarrollados sino hasta bien entrados los 20 años.
- Tendrán diferentes metas y expectativas. Niños y adultos difieren en lo que creen que es importante.

Muestre que le importa

- Los niños quieren sentirse escuchados. Muéstrole a su hijo que usted está escuchando. Responda con empatía para demostrar que le importa.
- Ejemplo: si su hijo dice "Nadie jugó conmigo en el recreo hoy. ¡No voy a volver nunca!", usted podría decir "Oh, no, ¿nadie jugó contigo? Eso debe haber sido frustrante y solitario".

Sea consistente y cumpla

- Los niños necesitan escuchar el mismo mensaje muchas veces. Si usted cambia su mensaje, su hijo puede confundirse.
- Si usted no cumple con su plan, el mensaje que da es que no es importante.

Sea un buen modelo a seguir

- Los niños aprenden lo que viven. Su hijo aprende de lo que usted dice y hace.
- Enséñele a su hijo cómo hacer las cosas. No espere que aprenda cosas por sí mismo.
- Siga estos pasos para enseñar: Muéstrole cómo, háganlo juntos, obsérvelo hacerlo y luego déjelo hacerlo por su cuenta.

No eduque desde otra habitación

- La comunicación es lo más importante. Esto no puede suceder desde otra habitación.
- Hable con su hijo frente a frente.
- Dependiendo de lo que esté haciendo, es posible que necesite un contacto físico, como un toque en el hombro para que se enfoque en usted.

Escuche activamente

- Escuche para comprender no para responder.
- Preste toda su atención.
- No interrumpa ni ofrezca consejos.
- Reconozca asintiendo con la cabeza.

Para obtener más información o ayuda

Consulte nuestro "Folleto Creciendo juntos" en <https://www.hamiltonhealthsciences.ca/mcmaster-childrens-hospital/> para ver programas y grupos comunitarios gratuitos

Para registrarse llame al 905-521-2100 x 74147

Servicio de Educación Comunitaria
Centro de Salud Infantil Ron Joyce
Hospital Infantil McMaster

Spanish