



ESCUELA DE PARENTALIDAD POSITIVA 2019-20

- Servicio de Asesoramiento
- intervencion.educacion@ayto-arroyomolinos.org

SESIÓN TELEMÁTICA III

Manejo de conducta

Sesión telemática

- Debido a las medidas tomadas en este estado de alerta, las atenciones del servicio pasan a ser telemáticas hasta que se normalice la situación y se retome la actividad, podéis realizar vuestras consultas en: intervencion.educación@ayto-arroyomolinos.org
- Para facilitar la continuidad de la actividad de la ESCUELA DE PARENTALIDAD POSITIVA, así como para facilitar el trabajo de pautas de cara a estos días en que nuestra rutina diaria se ve alterada y puede ser mucho más complicada la aplicación de herramientas de parentalidad positiva que venimos trabajando, os envío el material de esta sesión, para poder trabajar en casa.

Aunque las normas y límites, o el manejo de conducta, son cosas que ya os suenan, vamos a repasar algunas cosas

- Muchas familias con niños en casa, informan de que sus hijos se han adaptado bien al confinamiento, a la escuela online y las tareas en casa.
- Muchas otras, hablan desbordadas de la gran carga de trabajos y tareas, del tener que ser profes en casa sin serlo, y de la aparición de conflictos en casa, o recaída o empeoramiento en problemas de conducta previos.
- La situación que estamos viviendo, el confinamiento mantenido en el tiempo, pese a ser una medida sanitaria necesaria, es un caldo de cultivo para los problemas emocionales y de conducta si tenemos niños o adolescentes en casa, con dificultades previas o no.
- Quienes sufrían ansiedad, problemas relacionados con el rendimiento académico..., pueden estar acusándolo más; quienes presentaban dificultades para la regulación emocional, encerrados en casa y viviendo una situación excepcional, se están enfrentando a un verdadero reto.

En esta situación es normal que aparezcan problemas emocionales y de conducta

- Quizá normalizarlo, y entender que es lógico que esto esté pasando no ayude mucho. Quizá sí, si calma esos mensajes de culpa que nos manda nuestra cabeza, o de desesperación, pensando por qué nos pasa esto, o qué hemos hecho mal cuando tenemos un niño a adolescente en casa con problemas de conducta como explosiones de ira, que se pueden repuntar en esta situación. Se compasivo contigo.
- Algunas claves que debemos recordar son:



En realidad, todo va muy de la mano:

Yo soy su calma

- El primer paso para facilitar la regulación emocional de un niño, darle apoyo cuando está desbordado o fuera de control, y ayudarlo a tranquilizarse, es hacer esto primero conmigo misma. Tú eres su calma. Si te desbordas, pierdes el control, estás tenso, gritas, esto no le ayudará a calmarse, todo lo contrario.
- Para un momento en medio de esa tormenta y pregúntate cómo estás, identifica si te estás alterando, y si puedes hacer algo para volver a la calma; quizá sea necesario un tiempo fuera, para ti.

Y su modelo

- **Obsérvate, y le enseñarás a observarse.**
- Tiempo fuera para ti: Si vas a comenzar a gritarle, márchate, para tranquilizarte y retomar la situación después. Pues si cuando algo te frustra y sobrepasa, gritas, cuando tu peque se sienta así, hará lo mismo.

Manejo de conducta efectivo

- Recuérdale de forma calmada la norma o límite; explícale en positivo lo que esperas de él/ella, lo que quieres que haga, en lugar de lo que no (esto es, utiliza lenguaje propositivo, es decir, con propósito, como vimos en la anterior presentación).
- Anticipa las consecuencias lógicas que tendrá su comportamiento, si cuando acabe de hacer los deberes podrá jugar, o si no tendrá acceso a algún juego como por ejemplo dispositivos, si no completa su tarea. Trata de darle tanto una salida buena, si vas a anticipar consecuencias negativas, pues sin opciones, es más fácil que se mantengan firmes en el reto.
- REFUERZA EL COMPROMETIMIENTO POSITIVO CUANDO OCURRA, AUNQUE HAYA SIDO TRAS MUCHA GUERRA. Pues si tras todo, cuando el niño lo hace, no vale de nada, las probabilidades de volver a intentarlo se reducen mucho.

1

Digo las cosas 1 vez, en positivo.

2

Antes que repetirme o explotar, redirijo físicamente, desde la calma y el humor.

3

Si es necesario, anticipo o recuerdo consecuencias, de nuevo si es posible, en positivo. Si no anticipo tanto el premio como el coste.

4

NO AMENAZO. SI INDICO CONSECUENCIAS, LAS CUMPLO. – LÓGICAS, INMEDIATAS Y PROPORCIONALES.

5

NO OLVIDO EL REFUERZO, NO CASTIGO DESDE LA EMOCIÓN.

Practica, Practica, Practica, y sé compasivo contigo

Todo esto es muy complicado de poner en marcha, más aún en un momento de enfado, y lleva práctica, pero justamente esta es la clave: cuanto más tratemos de poner en marcha estas estrategias, de forma calmada, más fácil nos será ponerlo en marcha la próxima vez; además, no estaremos alimentando los nervios de los niños con los nuestros, y será más sencillo para ellos comprender lo que queremos que hagan.



Flexibilidad como clave contra la ansiedad



- Otra de las claves que siempre repetimos aunque parezca una disciplina laxa, es la Flexibilidad. Porque muchos problemas de conducta infantil vienen de una gran falta de límites, pero la realidad es que una gran cantidad, de todo lo contrario. Y por ese miedo a ser "blandos, muchas familias se van al extremo opuesto de la sobreexigencia. Ser demasiado estricto también crea problemas de comportamiento.
- Trata de ser flexible, dales un tiempo razonable para hacerte caso.
- Deja espacio para que tus hijos se equivoquen y se atengan a las consecuencias lógicas de lo que hacen.

SI LOS PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO QUE ESTÁIS VIVIENDO EN CASA SE MANTIENEN INTENSOS, PERDURAN EN EL TIEMPO, O BIEN LA EMOCIONALIDAD QUE ESTÁIS VIVIENDO ESTOS DÍAS ESTÁ DESBORDADA Y OS ENCONTRÁIS SIN RECURSOS, POR SUPUESTO CONSULTAR CON UN ESPECIALISTA SIEMPRE ES BUENA OPCIÓN.

Comenzar por observarme, y dar un paso atrás para examinar la situación, volver a la calma, antes de dirigirme a mi peque,

- ...para así hacerlo de una manera más positiva, ya es más que un comienzo, es un gran trabajo y esfuerzo de las madres y padres.
- Ser consciente en mi rol parental supone desaprender muchas cosas, y practicar muchas otras que quizá parezcan contraintuitivas. Date tiempo, cultiva la paciencia contigo, y serás así más paciente con quienes quieres



NO DUDES EN SEGUIR REALIZANDO TUS CONSULTAS

intervencion.educación@ayto-arroyomolinos.org

Encuesta de satisfacción

- <https://es.surveymonkey.com/r/R7VKQGM>

