

Consejos para

una mentalidad proactiva

Transformar los desafíos en oportunidades

**“Mi niño se enoja con facilidad,
lo que le dificulta mantener a sus amigos”.**



EL DESAFÍO

Cuando mi niño se enoja, grita y es agresivo físicamente. No sé cómo ayudar.



LA ELECCIÓN

Tú puedes decidir cómo pensar en este momento y cómo responder. Puedes elegir ver este desafío como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento para tu niño.



LA OPORTUNIDAD

Cuando los niños aprenden a expresar sus sentimientos de una forma que funciona para ellos y para los demás, los ayuda a hacer y a mantener amigos. También los ayudará a aprender la habilidad importante para la vida de **comunicación**.

ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR HABILIDADES

1 CONSIDERA LA PERSPECTIVA DEL NIÑO

OBSERVA cómo se siente tu niño. Los niños suelen gritar o ponerse nerviosos cuando no encuentran las palabras para pedir lo que quieren o necesitan. Puede que quieran tomar un turno o invitar a un nuevo amigo a jugar, pero no saben cómo hacerlo. Pregúntale cómo se siente. Esto te ayudará a apoyarlo para que aprenda otras maneras de expresarse.

2 EXPLICA LAS RAZONES

EXPLICA que todos podemos elegir cómo expresar nuestros sentimientos. Puedes decir: “No está bien empujar o gritar a nuestros amigos. No nos gusta que nos hagan daño. Busquemos otras maneras de mostrar a la gente cómo nos sentimos sin herirlos”.

3 OFRECE OPCIONES

ESTABLECE LÍMITES al ofrecer opciones de las cosas que le gustaría hacer en su lugar. Por ejemplo, cuando tu niño trate de arrebatarle un juguete a otro niño, podrías decir, “Puedes alejarte y darte tiempo para tranquilizarte, o podemos hablar de los que está pasando”.

4 UTILIZA LA RESOLUCIÓN CONJUNTA DE PROBLEMAS

INVITA a tu niño a pensar en mejores formas de mostrar lo que siente. También puedes sugerir ideas. Comienza con las que has visto en el pasado. Por ejemplo: “¿Recuerdas cuando estabas enojado en el desayuno y respiraste profundamente para calmarte? ¿Qué otras cosas puedes hacer cuando te sientes enojado?”. Hagan una lista juntos y decidan cuál de sus ideas van a probar después.

5 OFRECE ANDAMIAJE

REFUERZA los esfuerzos de tu niño. Cuando pruebe una estrategia, ¡sorpréndelo! Puedes decir, “¡Oye! veo que probaste tu idea de respirar profundamente y retirarte. ¿Cómo te sentiste?”. Si tuvo éxito, pregúntale si le gustaría seguir usando esa estrategia o usar otra la próxima vez.

Una mentalidad proactiva significa elegir ver un desafío como una oportunidad de crecimiento.

COMUNICACIÓN

La **comunicación** significa pensar en lo que queremos compartir, considerar cómo nuestras palabras o acciones pueden afectar a los demás y luego elegir cómo expresarnos. La **comunicación** requiere concentración, tomar la perspectiva y autocontrol. Los niños desarrollan mejor esta habilidad para la vida cuando tienen la oportunidad de pensar en lo que quieren comunicar y en cómo lo entenderán los demás. (Las conversaciones de ida y vuelta son una manera maravillosa de ayudar a desarrollar la habilidad vital de la comunicación). **Para aprender más, visita: www.mindinthemaking.org**

Presentado por:

MIND in the Making



bezosfamilyfoundation