

Consejos para

una mentalidad proactiva

Transformar los desafíos en oportunidades

“A veces mi niño se encierra en un caparazón y no me responde, sobre todo cuando hay un conflicto. Paso de sentirme molesto a confundido. Necesito ayuda”.



EL DESAFÍO

¿Cómo puedo conseguir que mi niño se comunique conmigo cuando hay un conflicto?



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

Es importante que los niños aprendan a expresarse cuando haya un conflicto. Puedes ayudarlo a identificar y compartir lo que siente y piensa. Esto lo ayudará a desarrollar la habilidad de la **comunicación**.

ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR HABILIDADES

1 CONSIDERA LA PERSPECTIVA DEL NIÑO

INTENTA AVERIGUAR lo que está pasando. ¿Cuándo se ensimisma tu niño? A veces el caparazón se siente como un lugar seguro cuando los niños no quieren hacer algo, cuando se sienten presionados o cuando algo los asusta. Probablemente tú también te has sentido así. Todos lo hacemos. En un momento de calma, dile a tu niño que lo entiendes.

2 EXPLICA LAS RAZONES

EXPLICA TU PUNTO DE VISTA. En primer lugar, puedes fijarte en su comportamiento, adivinar lo que ocurre y preguntar si estás en lo cierto. Después, puedes hacer señales con las manos para ayudarlo a expresarse. Una vez que pueda identificar sus sentimientos de esta manera, podrá aprender a usar palabras. Dile a tu niño que si trabajan juntos para decir cuál es el conflicto, eso los ayudará a los dos a resolverlo mejor.

3 OFRECE OPCIONES

ESTABLECE LÍMITES y ofrece opciones dentro de esos límites. Puedes hacer una lista de señales con las manos y qué significan. Pregúntale a tu niño si quiere indicar la señal de mano o decirte lo que está pasando.

4 UTILIZA LA RESOLUCIÓN CONJUNTA DE PROBLEMAS

INVITA a tu niño a hablar cuando esté tranquilo y escucha lo que dice. Cuanto más escuche, más compartirá tu niño cuando haya un conflicto. También puedes practicar la comunicación haciendo juegos para escuchar, como actuar por turnos con palabras y adivinar su significado. Pídele ideas sobre cómo comunicarse cuando hay un conflicto y prueba algunas de sus ideas.

5 OFRECE ANDAMIAJE

REFUERZA los esfuerzos de tu niño. Cuando tu niño use palabras para comunicar sus sentimientos, aunque sea algo pequeño, reconoce su progreso. Puede decirle: “Usaste palabras para decir que no te gusta esa comida. Sé que a veces es difícil, pero lo lograste. Te agradezco mucho que sepas lo que te molesta”.

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 aprenden a expresar sus propios pensamientos y sentimientos, en lugar de que se les diga lo que tienen que decir o hacer.

Para aprender más, visita: www.mindinthemaking.org