



▣ **¿Tu hij@ no te hace caso?** ¿No sabes que hacer para mejorar su comportamiento? No puedes dejar de leer este post.

Son los 15 consejos de "buen hacer" con nuestros hijos, que trabajo todos los días con los padres en sesiones, y e intento poner en práctica diariamente en casa. Leelos muy detenidamente...

1. Presta en todo momento atención a las cosas que **hace bien** y díselo.
2. Empieza a establecer **rutinas** en casa: horarios de acostarse, de hacer los deberes, de ducharse...Hacer un horario y que ellos lo vean puede ayudarlos.
3. Nunca olvides que **el NO también educa**. Un niño no puede hacer todo lo que desee. Si le

doy una orden, y no la cumple no puedo ignorarle.

4. Si le pongo un castigo, es preferible que sea una **consecuencia natural de su acto**, y que sea inmediato a la conducta desadaptada. Nunca debo de perdonar un castigo.

5. No voy a discutir delante de los niños con mi pareja sobre la educación de ellos. Debemos de **apoyarnos delante del niño**.

6. **No gritar**. Si grito me contestarán gritando, y conseguiré que me respondan con actitud defensiva.

7. Si quiero que me obedezcan debo de acercarme, ponerme en frente de mi hijo/a asegurándome que me presta atención, y darle una **orden clara** y precisa.

8. **No debo de meterme en las peleas entre niños** y/o hermanos, que ellos lo solucionen solos.

9. **No le pongas etiquetas** a tus hijos en ningún momento, o favorecerás que aparezcan los comportamientos propios de esa etiqueta. No digas: NUNCA, SIEMPRE, ERES.

10. En la mayoría de las ocasiones **ignorar una conducta desadaptada** es la mejor forma de hacer que desaparezca, pues la atención es el mayor reforzador existente.

11. **Un niño nunca puede ver que saca a su padre de quicio**. Si alguna vez lo hace, aléjate de la habitación donde esté asegurándote que él no te vea y respira lentamente mientras cuentas.

12. Antes de actuar intenta pensar “para qué hace eso”. Y **ofrécele una alternativa.**

13. Si estás perdid@ **imagínate que fuese el hijo de tu vecino**, así no realizarás un razonamiento emocional. ¿Qué piensas que debería de hacer?

14. Cambia el foco de atención. Intenta hablarle de otro tema que no sea conflictivo en ese momento para que se rompa el bucle, y si se trata de un conflicto relevante vuelve a sacar el tema en otro momento preguntándole: ¿Qué hacemos con...?

15. Cuando el niño/a se calme de una rabieta, entonces me acercaré a él y le preguntaré. **Le voy a dar opción a que se explique y que él se sienta escuchado**
. Luego le preguntaré que si él piensa que lo ha hecho bien. Y seguidamente le preguntaré por cómo podría haberlo conseguido actuando de otra forma. Hay que enseñarles conductas adaptadas para situaciones problemáticas.