



Northern Virginia Family Service

Early Childhood Division

Head Start/ Early Head Start



Boletín de salud mental noviembre 2018

Consejos amigables con el trauma para el comportamiento

- Motivar, no castigar. Piénsalo. Cuando su jefe o alguien que ama dice: "Haga esto o lo despediré o pelearé", la respuesta no es positiva. En su lugar, le gustaría escuchar algo como: 'Haga esto y me ayudará mucho, estaré muy contento con usted'. Lo mismo ocurre con los niños. Encuentra algo que les guste que los motive. ¡Haz esto y me aseguraré de leer tu libro favorito antes de ir a la cama! ¡Hurra!
- Persuadir o convencer, no agarrar o amenazar. Piénsalo. Si alguien se te acerca y trata de empujarte o empujarte, generalmente la respuesta no es positiva. Recuerde que "atrapa más archivos con miel que vinagre" o si puede convencer de manera dulce y genuina que las personas tienen una respuesta más positiva.
- Aliente una conversación, no cierre la conversación. Piénsalo. Cuando se supone que alguien te ayuda, pero no te escuchan, eso hace que la gente se enoje o se apague. Los niños tienen la misma respuesta. Pruebe y converse sobre lo que está sucediendo y por qué.
- Empatiza, no desalientes ni descontes. Piénsalo. Cuando estás pasando por algo difícil, pequeño o pequeño, nunca se siente bien ser devaluado o minimizado. Se siente mejor cuando las personas al menos pueden decir que entienden de dónde venimos. Los niños son los mismos. "Sé que es difícil guardar tu juguete, pero nos esperará más tarde, y prometo que te dejaré jugar cuando regresemos".
- ¿Cómo te sientes? Si se siente enojado, estresado, triste u otras emociones, sus hijos pueden sentirlo. Además, nuestros sentimientos tienden a motivar nuestras acciones. Queremos calmarnos y luego seguir adelante con nuestros hijos. "Lo siento, hunny. Mami está molesta en este momento. Dale un segundo a mamá, por favor".
- Límites y empoderamiento! Separe al niño de la elección. LOS NIÑOS NO SON MALOS, pero pueden tomar malas decisiones. En su lugar, trabaje y guíe a su hijo a mejores opciones. Los NIÑOS en sí mismos no pueden cambiar, pero ellos pueden cambiar sus opciones.
- ¡ADAPTAR! Probar cosas nuevas. A veces, la redirección funcionará por un tiempo y luego algo cambiará en el niño. Si funciona, ¡GRAN! Si no funciona, intente algo más varias veces.
- ¡EL COMPORTAMIENTO NO CAMBIA LA NOCHE! ¡Piénsalo! Por lo general, toma algunos intentos para cambiar el comportamiento. Se necesitan aproximadamente 10 repeticiones para crear un hábito y unas 40 para romper un hábito. Por eso es tan importante comenzar y mantener buenos hábitos. Si comienzas un mal hábito, ¡es mucho más difícil de romper!
- ¡Amor incondicional! ¡Piénsalo! Las personas responden positivamente a otros que no juzgan sino que se preocupan. Las personas generalmente seguirán incluso la dirección de alguien que los ama activamente en lugar de hacer algo que les gusta hacer porque quieren el cuidado, el afecto y la atención más que otras cosas.
- Expectativas realistas! ¡Piénsalo! Cada individuo es diferente y único. Necesitamos asegurarnos de que tenemos expectativas realistas para esas personas. Un niño de 2 años no debe ser responsable de cuidarse a sí mismo o al bebé porque en el desarrollo todavía son bebés y no entienden lo que se necesita para cuidar al otro niño. Por otro lado, un niño de 2 años puede comenzar a ayudar a lavar la mesa, limpiar los platos y otras tareas muy simples.