

FOLLETO 29:

¿QUÉ COMPORTAMIENTOS SE PUEDEN IGNORAR?

Para cambiar los comportamientos negativos, los padres primero deben determinar qué tan intensa es la respuesta que requiere el comportamiento.

Llamar la atención

- Comportamiento molesto que los niños usan para tratar de llamar la atención, como simular llanto, lloriquear, pisotear, gritar y hacer berrinches.
- ¡IGNORAR ACTIVAMENTE!

Comportamientos peligrosos

- Los comportamientos peligrosos, como golpear, provocar incendios, huir, dañar la propiedad y hacerse daño a sí mismo, requieren atención e intervención inmediatas.
- ¡NO IGNORAR!

Otros comportamientos

- Otros comportamientos, como tomar un juguete de un hermano, robar o mentir, requieren una consecuencia como un castigo, pérdida de un privilegio o trabajo o quehaceres para promover la motivación para cambiar.
- La atención no es el objetivo, por lo que ignorarlo puede no ser efectivo.

Beneficios

Hay muchos beneficios de prestar atención a los comportamientos positivos e ignorar los comportamientos molestos o de búsqueda de atención:

- Para los niños, cualquier atención es buena atención.
- Si un comportamiento llama la atención, sucederá con más frecuencia.
- A medida que su hijo se da cuenta de que no está recibiendo la reacción (¡atención!) que quiere por un comportamiento, ocurrirá con menos frecuencia.

Consejos para ignorar activamente

- No haga contacto visual cuando ignore los comportamientos.
- Controle todo el lenguaje corporal.
- Mantenga la calma. ¡Recuerde usar sus habilidades de control de la ira!
- Sea consistente a pesar de los comportamientos posiblemente peores. Es probable que el comportamiento empeore antes de mejorar.

Consejos para prestar atención

- Siempre preste atención al comportamiento que desea aumentar y elogie esos comportamientos.
- Sea específico al elogiar el comportamiento positivo para que su hijo sepa lo que ha hecho que a usted le gusta.
- Haga contacto visual, sonría y use una voz agradable cuando preste atención a los comportamientos positivos de su hijo.