



Actúa tímidamente

Categoría: Social

Comportamientos relacionados

- Tímido/a
- Nervioso/a
- Desinteresado/a
- Se esconde
- Callado/a
- Consciente de sí mismo/a
- Antisocial
- Introverso/a
- Aprehensivo/a
- Penoso/a

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo, “Amo a mi hija tal como es. Está bien que ella necesite más práctica para sentirse cómoda en situaciones sociales. Puedo lidiar con que ella actúe tímidamente.”

Empatía. Dígase a sí mismo, “Yo entiendo que mi hija se ponga nerviosa alrededor de gente que ella no conoce y en lugares nuevos. Yo me he sentido así también.”

Enseñe. Dígase a sí mismo, "Puedo ayudar a mi hija a aprender a ser más segura de sí misma con otras personas y en lugares nuevos".

Juegue a Preguntar y Responder. Juegue a pretender que usted es cierto personaje/persona varias veces al día por varios días hasta que su hija se sienta cómoda respondiendo las preguntas, como su edad o su nombre: Dígale, “Cuando

alguien te pregunte tu edad, contéstales, 4 años. Ahora juguemos, cuando te pregunte tu edad, me dices tu respuesta.” Haga esto también para situaciones en la escuela, “Cuando tu maestra te pregunte “¿Cuál es tu nombre?”, di Samira. Así ella sabrá quién eres. Vamos a jugar.”

Haga tiempo para la familia, tiempo para hablar. Diga, “¿Qué libro quisieras leer esta mañana?” Y pídale a su hija que cuente la historia con sus propias palabras, haga preguntas y fíjese en sus sentimientos. Celebre su comportamiento diciéndole, “¡Gracias por contestarme, me gusta que compartas!”

Practique con su familia y amigos. Dele a su hijo oportunidad de participar en las conversaciones. Por ejemplo, diga, “¿Qué crees que sabría bien en nuestra pizza esta noche?” o “Cuéntale a tu papá de tu visita de hoy al zoológico.” Si tiene más de un hijo, tómese el tiempo para llamar a cada uno de sus hijos por su nombre y pregúntele cosas específicas a cada uno. Si uno de sus hijos habla más que otro, use el temporizador de su celular para limitar el tiempo de cada hijo.

Elogie la conducta de su hijo/a. Cuando vea a su hijo, por ejemplo, en un programa escolar o saludando a un amigo en el parque, dígame, “¡Me encantó como cantaste en la obra!” o “Qué divertido decirle “Hola” a tu amigo en el parque!”

Qué No Hacer:

No humille, avergüence, o castigue. No pegue, nalguee, abofetee, amenace, grite, haga menos, insulte o culpe a su hija diciéndole que arruinó un evento, como la cena de Acción de Gracias porque fue demasiado tímida para acercarse a la mesa. No la humille diciéndole, “¡No seas tan tonta!” cuando tiene miedo de hacer algo. Estas hirientes reacciones van a desalentarla para sentirse cómoda con los demás.

No se disculpe y etiquete. No se disculpe con los demás diciéndoles “es que es una niña tímida” o diciendo “ella no habla”, esto solo profundizará su miedo a los demás y le dice a ella que no puede comportarse de manera diferente.

No ruegue. Haciendo esto solo hará notar que no toma parte en las conversaciones o eventos y no querrá contestar preguntas en el futuro.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites

Mente S.E.T.

Los primeros 3 pasos para resolver problemas de comportamiento

Háblese a sí mismo

Primero, cálmese.

Empatía

Segundo, póngase en los zapatos de su hijo.

Enseñe

Tercero, enséñele a su hijo lo que quiere que haga.

Recordatorios Alentadores

Seré paciente.

La paciencia es la clave. Mi hijo aprende a ser respetuoso al ser tratado respetuosamente.

Práctica, práctica, práctica.

Mi hijo aprende practicando lo que quiero que aprenda. Seré un maestro constante.

Centraré los elogios en el comportamiento de mi hijo.

Mi amor y aceptación por él es incondicional ... es su comportamiento lo que quiero cambiar.

Seré positivo

Evitaré las luchas de poder manteniendo mi tono de voz positivo. Mi hijo y yo somos un equipo, trabajando hacia el mismo objetivo.

Nunca es demasiado tarde.

Siempre puedo comenzar a enseñarle a un niño un nuevo comportamiento.

No es el fin del mundo si cometo un error de disciplina.

No existe tal cosa como un padre perfecto. Voy a regresar al camino correcto con las soluciones de enseñanza en *Behavior Checker*.

©2018 Raised with Love and Limits Foundation

“Fundación Crianza con Amor y Límites”