



## Se Resiste a las Rutinas de Limpieza

**Categoría:** Limpiando

### Comportamientos Relacionados

- Bañarse
- Cambiar el Pañal

### Qué hacer:

**Hable Consigo Mismo.** Dígase a sí mismo, “Es posible que a mi hijo no le guste que lo bañen o le cambien el pañal, sin embargo las dos cosas se deben hacer. Puedo lograr hacerlo de manera divertida, en vez de convertirlo en una lucha de poder”.

**Empatía.** Dígase a sí mismo, ¿Cómo me siento yo cuando no quiero dejar de divertirme para tener que asearme? ¡Nada bien! Entiendo por qué a veces a mi niño/a no le gusta bañarse o que le cambien el pañal.

**Enseñe.** Dígase a sí mismo, “Puedo ayudar a mi niño aprender que estar limpio se siente muy bien y que bañarse y cambiarse el pañal puede ser divertido”.

**Juegue a Ganarle al Reloj para meterse al baño.** Diga, “Déjame ver si logras prepararte para tu baño antes de que suene la alarma”. Luego ponga la alarma del reloj en su teléfono por 5 minutos. “El tiempo está corriendo. ¿Puedes estar listo antes de que suene la alarma?” Elogie su esfuerzo por estar listo; y cuando venza el reloj, prémielo con un abrazo.

**Anime a su hijo elogiando su ayuda.** Pídale a su niño que se lave su pancita solo, que se enjabone, o que abra el pañal para darle una sensación de control y participación en su propio cuidado. Incluso la señal más mínima de colaboración debe ser una razón para elogiarlo.

Así mismo, vierta palabras de aliento. Cuanta más atención reciba su hijo por actuar como usted desea, más repetirá esa acción para obtener su elogio. ¡Él está buscando su aprobación, así que désela! Diga, “Me encanta cómo te pones el champú en el cabello,” o “Qué bien te sientas en la tina,” o “Gracias por acostarte (o por quedarte quietito) tan bien mientras te cambio el pañal. Qué gusto que ayudes con tu baño”.

**Mantenga la calma e ignore el ruido.** No preste atención al ruido, – solamente mantenga la calma mientras baña o cambia el pañal de su hijo. Así, él aprenderá que el ruido no detiene el proceso de la limpieza.

**Prepare a su hijo para la rutina de limpieza.** Dele al niño alguna señal de advertencia antes de cambiarle el pañal o bañarlo para hacer el tiempo de transición de jugar al tiempo de baño menos abrupto. Ajuste la alarma del reloj en su teléfono a 5 minutos y diga, “Cuando suene la alarma, será el tiempo para la tina,” o “en unos minutos vamos a cambiar tu pañal”.

**Felicite a su niño cuando el proceso de limpieza haya terminado.** Dígale a su hijo qué encantador se ve y qué bien huele. Pídale que vaya al espejo y admire ¡qué limpio está! Esto le recordará porqué debe bañarse o tener el pañal limpio – y le ayudará a sentirse orgulloso del cuidado de su cuerpo.

**Distraiga y ofrezca atención positiva.** Hable con su niño, recite rimas y cante canciones a la vez que usted describe el bien que está haciendo por su niño – lavándole los dedos de los pies y ayudándolo a estar limpio, por ejemplo. ¿Cuál es el beneficio adicional? Él escucha y aprende más palabras!

**Use la regla de la abuela.** Déjele saber al niño que cuando él haya hecho algo que usted desea (como tomar un baño), él puede hacer algo que él quiera hacer (como leer un cuento). Diga, “Cuando tu baño termine, leeremos un cuento” o “Cuando hayamos terminado de cambiar tu pañal, podrás jugar con los bloques.”

**Asegúrese de que su niño en verdad ha tomado un baño o una ducha cuando dice que lo ha hecho.** Muchos niños en la edad 8 a 12 años pueden fingir bañarse. Cuando su niño finja bañarse, dígame que usted va a entrar al baño para supervisar. ¡La prueba del “olfateo” verificará el baño o ducha ha tomado!

#### **Qué no hacer:**

**No exija cooperación.** Solamente porque usted exige cambiarle el pañal a su hijo, no significa que él se va a acostar quietito mientras usted lo hace.

**No castigue la falta de cooperación.** Cuando actúa con dureza, solamente le enseña a su hijo a actuar del mismo modo.

**No haga que la rutina de limpieza sea dolorosa.** Intente hacer la rutina de limpieza lo más cómoda posible para su niño. Proporciónale toallitas que él pueda usar para secar sus ojos durante el baño, haga que la temperatura del agua del baño sea adecuada, envuélvalo en una toalla después de que termine, y así sucesivamente.

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.

## 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”