

Creando Mejores Comportamientos: Soluciones de Salud Mental para Problemas de Conducta Infantil

Série de Salud Mental



Espejo, Espejo: Los Padres Deben Ser El Modelo A Seguir

La primera regla a la hora de educar un comportamiento no deseado es, en primer lugar, revisarse a uno mismo. Para promover el buen comportamiento, los padres deben modelar y reforzar las acciones positivas.

La realidad es que los niños se dan cuenta de más cosas de las que pensamos y aprenden observando a los que les rodean.

Considere que esto es algo en lo que pensamos mucho cuando nuestros hijos son pequeños, pero el mismo principio es válido cuando sus hijos entran en la adolescencia.

Estos son algunos consejos rápidos:

Practica lo que predicas cuando se trata de buen comportamiento. Destaque las interacciones positivas, sobre todo entre adultos, como compartir, comunicarse eficazmente, usar buenos modales y respetar los turnos.

Demuestre cómo calmarse: respiren hondo juntos o tomen un vaso de agua juntos, tanto si es su hijo el que está frustrado como si es usted.

Use los sentimientos: En lugar de usar afirmaciones críticas que puedan atacar a la otra persona, exprese sus sentimientos reales diciendo: "Me siento triste/frustrado/enfadado" en lugar de "Me estás volviendo loco".

Observe a su hijo haciendo lo correcto: en lugar de prestar atención únicamente al mal comportamiento, asegúrese de reconocer y elogiar el buen comportamiento de su hijo.

Reconozca los pequeños detalles: como decir por favor y gracias, escuchar activamente, hablar a un volumen más bajo y compartir. Frases sencillas como "¡Buen trabajo en ____!" o "Gracias por ____" pueden ayudar mucho. Reforzar el comportamiento positivo y promover que su hijo siga tomando buenas decisiones. Empiece por usted. Si se enfoca en el buen comportamiento y lo refuerza, ayudará a su hijo a comprender el valor de sus acciones positivas.

**BUSQUE
LO BUENO**

Qué esperar en cada etapa...

Navegar por las conductas: necesidades que pueden provocar conductas

Infancia (0-2 años):

- Necesidad de iniciar la exploración de las emociones básicas

Primera infancia (3-6 años):

- Necesidad de comunicarse y resolver problemas sencillos
- Necesidad de comprender sentimientos y hacer amigos

Primera infancia (7-11 años):

- Necesidad de estar con amigos y sentirse aceptado
- Necesidad de ser autodidacta y hacer cosas por sí mismo

Adolescencia (12-18 años):

- Necesidad de navegar los sentimientos grandes.
- Necesidad de querer/tener una relación romántica
- Necesidad de cuestionar pensamientos complejos

Adulthood temprana (19-25+ años):

- Necesidad de encontrar un propósito en las metas profesionales
- Necesidad de establecer la independencia financiera
- Necesidad de explorar la identidad personal

Artículos Destacados

Modelos de crianza: Reflexiones desde "La Fórmula"

¿Ha oído hablar del libro "La fórmula: Desvelando los secretos para criar hijos con éxito», el profesor Ronald Ferguson, de la Escuela Kennedy de Harvard, y la periodista Tatsha Robertson exploran el papel fundamental de la crianza en la formación del éxito de los hijos. Destacan la importancia de modelar el buen comportamiento, subrayando que los hijos aprenden observando a sus padres y a otros adultos. Actos sencillos como compartir, usar buenos modales y comunicarse eficazmente pueden influir significativamente en el comportamiento de su hijo. Ferguson identifica «el modelo» como una de las ocho funciones esenciales de la paternidad maestra, destacando la importancia de que los padres sean el tipo de persona que quieren que sus hijos imiten. ¿Cuáles son las ocho funciones esenciales de un padre experto? Echemos un vistazo:

- 1. Colaborador en el aprendizaje inicial:** Despierte la curiosidad temprana y la resolución de problemas.
- 2. Ingeniero de vuelo:** Garantice un apoyo educativo esencial.
- 3. Reparador:** Promover ferozmente las oportunidades.
- 4. Revelador:** Mostrar las maravillas del mundo.
- 5. Filósofo:** Guíe conversaciones con propósito.
- 6. Modelo:** Guiar con el ejemplo.
- 7. Negociador:** Enseñe firmeza respetuosa.
- 8. Navegador GPS:** Ofrezca orientación continua.

En resumidas cuentas, si los padres se comportan de forma positiva y participan en interacciones significativas, pueden ayudar a sus hijos a desarrollar una base sólida para el éxito.

Estrategias para Dar Prioridad a la Salud Mental

| | | |
|---|--|---|
| Construir Relaciones Sólidas | Enfoque en Educación Socioemocional | Integrar la Actividad Física |
| Chequeo Diario de Emociones | Conversación Individual | Practicar Habilidades de Adaptación |
| Descansos Cerebrales | Reunión Matutina Diaria | Enseñar a Hablar Positivamente de Sí Mismo |

Comportamientos de Salud Mental: Señales de Alerta



¿Le ha llamado el profesor de su hijo más de una vez por el comportamiento de su hijo? Si es así, es hora de preguntarse si el comportamiento de su hijo en la escuela está tratando de insinuar algo más por lo que puede estar pasando. Es posible que su hijo no tenga la función cognitiva (recuerde que el cerebro de una persona no está completamente desarrollado hasta los 25 años) o las palabras para describir cómo se siente. Es importante recordar que incluso un adolescente no tiene la experiencia vivida de un adulto. Por lo tanto, los comportamientos a menudo pueden indicar el bienestar mental o la falta de bienestar mental de un hijo. Cambios como el aislamiento social, el aumento de la irritabilidad o el deterioro de las notas pueden indicar problemas internos. Del mismo modo, las ausencias frecuentes, la actitud desafiante o los cambios de humor pueden indicar enfermedades más graves, como la depresión. Reconocer estos comportamientos a tiempo permite a los padres y educadores proporcionar el apoyo oportuno, promoviendo un entorno de apoyo en el que los niños se sientan cómodos hablando de sus emociones y buscando ayuda cuando la necesitan.



Comprender el desarrollo emocional de su hijo: 11-14 años

Empieza el curso

Haga clic aquí para ver

Realice un curso gratuito en ParentGuidance.org

El Dr. Skinner enseña los problemas más comunes a los que se enfrentan los niños de 11 a 14 años y que pueden tener un impacto negativo o positivo en el desarrollo emocional de su hijo. Otros cursos de esta serie cubren las edades de 5-10, 10-13, 14-18 y 19+.

¿Necesita más ayuda o información?

Seleccione el medallón de ParentGuidance.org para explorar un curso en línea o visite Preguntas a un Terapeuta.

Referencias

Tips on managing children's challenging behaviour. Guelph Family Health Study . (2020, July 20). <https://guelphfamilyhealthstudy.com/2020/07/20/tips-on-managing-childrens-challenging-behaviour/>

Mineo, L. (2019, April 16). Raising successful kids. The Harvard Gazette. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2019/04/harvards-ronald-ferguson-explores-how-to-raise-successful-children/>

Strategies To Prioritize Student Mental Health. Pathway to Success . (n.d.). <https://www.thepathway2success.com/strategies-to-prioritize-student-mental-health/>

