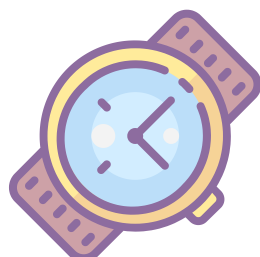


CONSEJOS PARA ABORDAR LA CONDUCTA EMOCIONAL DE NUESTROS HIJOS/AS

1

Es imprescindible crear hábitos y rutinas



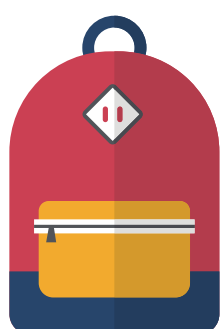
Clic aquí



Cuando existen dificultades del comportamiento es muy importante ayudar a nuestros hijos/as a crear un diálogo interno a través de autoinstrucciones, secuenciando las tareas en pequeños pasos para favorecer su organización. Las rutinas nos dan seguridad y estructura, y para su asimilación utilizaremos los horarios. En él se deben reflejar las tareas fijas (de obligado cumplimiento) y las variables (ocio, sociales, actividad física).

2

Cómo afrontar el momento de las tareas



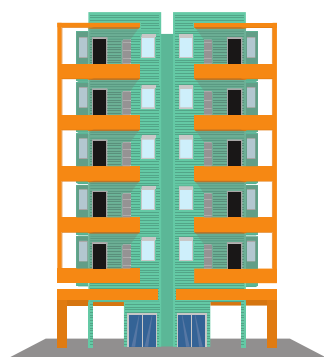
Clic aquí



El momento de realizar las tareas debe ser organizado previamente y consensuado con nuestros hijos/as. Con los niños/as con dificultades del comportamiento tenemos que flexibilizar los tiempos y ofrecer más descansos de forma planificada (no más de 10 minutos) con actividades que impliquen movimiento/relajación de forma supervisada por el adulto.

3

Consecuencias normales del confinamiento



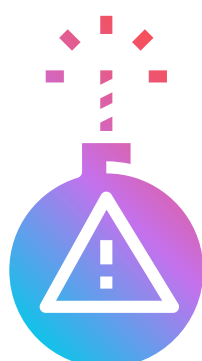
Clic aquí



- Ansiedad/Estrés
- Alteraciones del sueño
- Irritabilidad/rebeldía
- Cambios de humor
- Dificultades en la regulación emocional y conductual.

4

Cómo afrontar las conductas difíciles que pueden aparecer



Clic aquí



- Toda conducta intenta cubrir una necesidad que debemos averiguar.
- Evitar los enfrentamientos y exigencias imposibles de cumplir.
- Seleccionar bien las batallas en las que debo volcar mi energía y aquellas en las que no.
- Escuchar activamente a nuestros hijos/as y buscar acuerdos y soluciones a los conflictos.
- Crear un rincón para canalizar el enfado. Estas emociones no son negativas en sí mismas, la forma de expresarlas es lo que debemos trabajar con ellos.
- Ignorar la conducta problemática (con supervisión) y sólo prestar atención cuando la conducta pare.



5

No perder el contacto social



En este momento es un aspecto muy importante, puesto que el contacto social nos ayuda a estar mentalmente sanos, por eso, debemos buscar alternativas para favorecer el contacto social de nuestros hijos.



Clic aquí

6

Es el momento de estrechar lazos emocionales con nuestros hijos/as



Clic aquí



- Mostrar cariño a través de gestos de aprobación, interés cuando realiza un trabajo o abrazos.
- Participar en sus intereses y fomentar actividades lúdicas conjuntas.
- Valorar más el esfuerzo de hacer las cosas bien, que el resultado.
- Consensuar normas de comportamiento familiar que deben ser respetadas por todos: reparto de responsabilidades.