

# NADIE ES PERFECTO CONDUCTA



Material para  
padres, madres  
y cuidadores

Taller de crianza para familias  
de niños y niñas de 5 a 9 años



# NADIE ES PERFECTO CONDUCTA



**Material para  
padres, madres  
y cuidadores**

**Taller de crianza para familias  
de niños y niñas de 5 a 9 años**

**Autores:**

Cecilia Moraga, asesora técnica nacional Chile Crece Contigo, División de Atención Primaria, Subsecretaría de Redes Asistenciales, Ministerio de Salud.

Karla Castro, asesora técnica nacional Chile Crece Contigo, División de Atención Primaria, Subsecretaría de Redes Asistenciales, Ministerio de Salud.

Libro basado en licitación pública 4127-16-L116 ejecutada por Joaquín Gaete e Inés Sametband, Centro de Estudios y Atención a las Personas CEAP-UAI.

## ¡Bienvenidos al taller Nadie es Perfecto Conducta!

Sean bienvenidos a este taller, con este libro queremos ayudarles a conocer mejor a su hijo o hija; cómo piensa, cómo se siente y por qué se porta como lo hace. También queremos mostrarles cómo se puede mejorar la relación y prevenir problemas de conducta.

¡Nadie es Perfecto, ni los padres, ni las madres ni los hijos(as), pero todos tenemos oportunidades para hacerlo mejor!

Atentamente

**Equipo de Chile Crece Contigo**





	pág.
<b>Cuidarse para cuidar</b>	<b>7</b>
¡El bienestar de los adultos es esencial para la crianza de tu hijo o hija!	7
¿Cómo me siento ahora?	8
Ideas para cuidarse diariamente	10
<b>¿Cómo es tu niño o niña de 5 a 9 años?</b>	<b>13</b>
<b>Desarrollo:</b> Cómo piensa tu hijo o hija	14
<b>Desarrollo:</b> Cómo se siente tu hijo o hija	16
<b>Desarrollo:</b> La rabia y la frustración	17
<b>Desarrollo:</b> Cómo se relaciona tu hijo o hija	18
<b>Desarrollo:</b> ¿Cómo ayudar a su hijo(a) a convivir, empatizar, cooperar y reparar?	19
<b>Desarrollo:</b> Salud física	20
<b>Desarrollo:</b> Salud oral	21
<b>Desarrollo:</b> Estado nutricional	22
<b>Desarrollo:</b> Actividad física	24
<b>Desarrollo:</b> Autonomía	25
<b>Desarrollo:</b> El juego	26
<b>Desarrollo:</b> La lectura	28
<b>Desarrollo:</b> Las tareas del colegio	29
<b>Desarrollo:</b> Uso de celulares y pantallas	30
<b>Desarrollo:</b> La televisión (TV)	32

## La relación y la conducta

33

¿Qué es un problema de conducta?	34
¿Cómo puedo entender mejor un problema de conducta?	35
¿Por qué es necesario ayudar a tu hijo a cambiar sus conductas problemáticas?	36
¡Una receta con dos pasos!	37
<b>Construir una relación positiva:</b> Ejercicio 1: Acuérdate que...	38
<b>Construir una relación positiva:</b> Espacios diarios	40
<b>Construir una relación positiva:</b> Juego y placer	41
<b>Construir una relación positiva:</b> Estructura de la vida del niño(a)	42
<b>Construir una relación positiva:</b> Elogiar y felicitar las conductas positivas	43
<b>Construir una relación positiva:</b> Reparar y disculparse	44
<b>Manejar un problema de conducta:</b> Autocontrol del adulto	45
<b>Manejar un problema de conducta:</b> ¿Cómo puedo actuar cuando mi niño(a) no parece querer ayudar?	46
<b>Manejar un problema de conducta:</b> Cómo convertir un patrón problemático en un patrón sanador	47
<b>Manejar un problema de conducta:</b> Pasos para pedir calmadamente	48
<b>Manejar un problema de conducta:</b> Pasos para enseñar límites	49

## Pedir ayuda telefónica

51



# 1 CUIDARSE PARA CUIDAR

## ¡El bienestar de los adultos es esencial para la crianza de tu hijo o hija!

Es difícil estar siempre bien, porque no hay tiempo para uno mismo, hay mucho trabajo en casa, largos caminos al trabajo, estrés acumulado, problemas económicos, problemas en las relaciones,

Tampoco tenemos la costumbre de preguntarnos diariamente a uno mismo:

### ¿Cómo estoy hoy?, ¿Cómo me siento yo?

Queremos mostrarte dos cosas: una pauta para saber si estás pasando por un período de estrés y algunas acciones que sirven para sentirse mejor.



## ¿Cómo me siento ahora?

Contesta esta escala para que sepas aproximadamente qué tan estresado estás: Pónle una nota a cada una de estas preguntas pensando en los últimos tres meses de tu vida. Las notas son 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7, pon el número que corresponde a tu opinión en cada fila y al final súmalos hacia abajo.

1 = Siento que esta situación no me ha afectado nada o poquísimos	7 = Siento que esta situación me ha afectado muchísimo.
---	---

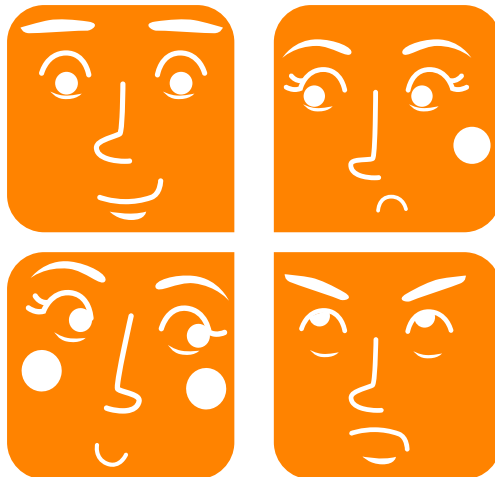
Pregunta	Nota
1. Algún evento negativo importante, que afectó a toda mi familia (por ej., mudanza, incendio, aluvión...)	
2. Algún evento negativo importante, que me afectó especialmente a mí (por ej., tengo un problema con mi jefe, quedé cesante, me enfermé)	
3. Ha habido cambios importantes en mi familia (por ej., divorcio, alguien se cambió de casa, falleció o experimentó un cambio importante en su vida).	
4. Mi familia tiene desafíos especiales o poco comunes (por ej., algún miembro tiene una enfermedad complicada)	
5. En general me siento insegura donde vivo (por ej., robos, violencia)	
6. Mi vida social es escasa, o estoy insatisfecho(a) con mi vida social (por ej., amistades, trabajo)	
7. Estoy insatisfecho(a) con mi vida familiar (con quienes vivo a diario)	
8. Estoy insatisfecho(a) con la cantidad de tiempo libre que tengo	
9. Participo poco de actividades sociales	
10. Tengo escaso apoyo para criar a mis hijos(as)	
11. Generalmente me siento ineficiente en la crianza	
12. Experimento emociones negativas (miedo, tristeza, rabia) la mayor parte del tiempo.	
13. Tengo poco apoyo para criar a mis hijos(as)	
<b>Total de puntos</b>	
<b>Total de puntos dividido en 13</b>	



## ¿Cómo me siento ahora?

Si tienes...

Puntos	Significado
1 a 2 puntos	Hay muy poco estrés y casi no interfiere en la crianza, ¡sigue así!
3 puntos	Hay algunas fuentes de estrés y pueden haber interferencias leves en la crianza, se sugiere que organices actividades de autocuidado diario.
4 a 5 puntos	Hay bastantes razones para estar estresado(a), lo que puede afectar bastante tu forma de reaccionar en la crianza. Se sugiere que pidas ayuda a tus seres queridos y amigos, que converses con alguien del equipo de salud o que uses la ayuda de los servicios de ayuda telefónica para orientarte mejor.
6 a 7 puntos	Tienes muchas fuentes de estrés y probablemente la crianza está bastante afectada. Se sugiere que reacciones rápido, pidas mucha ayuda a tu familia y amigos, que converses de cómo te sientes con la asistente social de tu sector y tomes una hora para un control de salud en tu consultorio. No dejes pasar más tiempo sintiendote así de estresado(a).



## Ideas para cuidarse diariamente

### Practica poner atención plena:

Atiende con todos tus sentidos lo que haces y concéntrate en el momento presente, si te distraes, vuelve a poner atención, practica y verás que se hace cada vez más fácil.

### Para y respira:

Tomate sólo un minuto, tres veces al día para calmarte. Siéntate en un lugar solo(a). Relaja tu cuerpo, cierra los ojos, y empieza a concentrarte sólo en tu respiración, en cómo entra y sale el aire. Si viene otro pensamiento, déjalo pasar y vuelve a pensar en tu respiración, nota como respiras normalmente y sólo concéntrate en esto. Después de un minuto te sentirás mucho mejor, pero debes hacerlo varias semanas seguidas. Si sientes algo negativo como culpa, temor o ansiedad, recuerda que la crianza es tarea de todos y no estás solo(a), uno trata de hacer lo mejor posible cada día.

### Haz pausas:

Regálate un tiempo para ti mismo(a) para hacer las cosas que te gustan hacer, pequeñas pausas todos los días te recargan de energía y amor a ti mismo(a).

### Piensa positivo:

Intenta en pensar siempre en lo bueno de las cosas.

**Tu hijo(a) se tratará a sí mismo imitando  
cómo tú te tratas a ti.**



## Ideas para cuidarse diariamente



### **Habla con amigos(os):**

Trata de hablar diariamente con una buena amiga o amigo.

### **Haz ejercicios:**

Camina mucho todos los días, usa los aparatos de las plazas para ejercitarte más.

### **Escucha música:**

Tu música preferida te llevará a un espacio de placer.

### **Apaga la tele:**

Muchas veces un espacio de silencio y sin noticias malas te puede relajar.

### **Come sano:**

Piensa y siente qué alimentos te hacen sentir bien. Evita el azúcar, bebidas y los alimentos con sellos Altos en...

### **Hidrátate:**

Toma mucha agua o líquidos, jugos de fruta sin azúcar.

### **Duerme:**

Trata de dormir ocho horas en la noche, tu cerebro necesita descanso reponedor para que puedas pensar y sentirte bien.

**Tu hijo(a) te tratará a ti imitando cómo le  
tratas a el o ella.**



## Ideas para cuidarse diariamente

### **Asiste al taller Nadie es Perfecto Conducta:**

Para compartir con otros adultos los mismos problemas y aprender soluciones efectivas para las conductas problemas de tu hijo(a).

### **Equipo de ayuda:**

Intenta tener a varias personas cercanas y de confianza para que te ayuden en la crianza de tu hijo(a). No te aísles en la crianza.

### **Pida ayuda:**

Usa los números de ayuda telefónica que están al final de este libro.

# 2

## ¿CÓMO ES TU NIÑO O NIÑA DE 5 A 9 AÑOS?

**¡Esta etapa de la vida, los niños y niñas tienen un gran desarrollo que vale la pena conocer para entenderles mejor!**

Por primera vez entran a la escuela y se les amplía el mundo en que viven hacia la comunidad. El niño(a) aprenderá a relacionarse con diferentes amigos(as), profesores y a pertenecer a diferentes grupos sociales.

Tendrán un gran desarrollo en su forma de pensar, aprenderán a leer, escribir, sumar, restar y con esto se potencian muchos otros aprendizajes más. También su desarrollo emocional será intenso, balanceando sus emociones y logrando regularlas cada vez mejor.

Su salud física, el estado nutricional y la salud oral no se pueden descuidar. Conozca más de lo que pueden hacer por sí mismos, la importancia de la actividad física, el juego, la lectura, las tareas y el uso adecuado de la tecnología.

## Desarrollo: Cómo piensa tu hijo o hija.

### 5 y 6 años

Su forma de pensar está aún centrada en sí mismo(a) y en relaciones un poco mágicas, que mezclan fantasía con la realidad. Por ejemplo: El papá tiene superpoderes.

Pero cuando se trata de temas cotidianos, el pensamiento es más lógico (usando más la razón y el sentido común) menos egocéntrico y reconociendo otros puntos de vista.

Aumenta el desarrollo de la creatividad expresada a través del juego, del dibujo y de contar historias.

Pueden aprenderse entre 4 y 5 dígitos.

### 7, 8 y 9 años

Esta es la edad donde cursan primero, segundo y tercero básico. Hay un aprendizaje muy acelerado en matemáticas, lenguaje, historia.

Los niños(as) tienen en esta edad una mayor capacidad de usar el sentido común, resolver problemas, analizar objetos y sus experiencias.

Aún no pueden pensar tan bien sobre conceptos abstractos o que no se puedan experimentar.

Pueden aprender entre 5 y 6 dígitos de memoria.

En esta etapa los niños(as) aumentan su capacidad de analizar y ser conscientes de sus propios pensamientos y emociones.



**La base para que se produzca el aprendizaje es el bienestar emocional del niño(a) y la ausencia de estrés en la vida familiar.**



## Desarrollo: Cómo piensa tu hijo o hija.

Las autoconversaciones que tienen los niños(as) son muy importantes porque funcionan como una guía para pensar, resolver problemas y regularse emocionalmente.

Las conversaciones con los adultos son esenciales para fomentar las autoconversaciones, por eso, cada vez que esté junto a su hijo(a), convérsele, escúchele y avance un poco más allá en la conversación.



Pregúntele siempre *“¿Qué te parece?”*, *“¿Qué opinas?”* y se sorprenderá de sus respuestas.

Las conversaciones transmiten también la cultura y los valores de la familia. En esta edad los niños(as) preguntan muchas cosas importantes y filosóficas, por ejemplo *“¿Existe Dios?”*, *“¿Cómo se hacen las guaguas?”*, *“¿Para qué se trabaja tanto?”*.

Estas preguntas son un reflejo de su gran inteligencia y confianza. Usted puede responder empezando por saber qué opina su hijo(a) sobre ese tema, por ejemplo *“¿Qué crees tú?”*, y desde ahí responder honestamente pero en forma gradual de acuerdo a su curiosidad.

**La conversación es el mejor alimento para la mente de tu hijo(a)**

## Desarrollo: Cómo se siente tu hijo o hija



5 años

Tienen un sentido de sí mismos(as) influenciado por la relación de apego con su familia y ahora empieza a influir lo que ellos piensan de sí mismo, de sus propias características y habilidades, formando así, su autoconcepto.

Por lo tanto, si ellos hacen cosas sin ayuda aumentará su sentido de autoeficacia. Por el contrario, si reciben críticas negativas o castigos, se frustran sus intentos de autonomía, y van a sentir vergüenza y desconfianza.

Comienzan a comprender y considerar las emociones, intenciones y deseos de los otros, mientras que la capacidad de regular las propias emociones está aún en desarrollo.



6 a 7 años

La imagen de sí mismos(as) es más estable y logran reconocer sus características personales, ésto y sus logros escolares van a consolidar su autoestima.

Logran expresar mejor sus emociones a través de las palabras, pero pueden tener aún algunas dificultades en el manejo emocional, llorando o haciendo rabietas, pero ocasionalmente.

Mejora la comprensión de los pensamientos, emociones y creencias de los otros. Y tienen un mayor sentido del humor.



### 8 a 9 años

Empiezan a entender que el concepto que tienen de sí mismos tiene características positivas y negativas. Sin embargo, aún tienen una tendencia a sobreestimar sus habilidades personales.

Mejoran sus capacidades para enfrentar situaciones difíciles.

Se sobreponen a las decepciones, aprenden de los errores, persisten y toleran mejor la frustración. Pero aún les puede resultar difícil reconocer que están equivocados frente a los demás.

Pueden regular la expresión de sus emociones en forma más consciente y se muestran más cómodos al hablar sobre sentimientos y pensamientos.

Son capaces de establecer un límite entre lo que sienten y lo que dejan ver a los demás.

Logran comprender bien que los demás tienen pensamientos, intenciones, creencias distintos a los suyos.

Todavía dependen de los adultos para sentirse seguros, pero están orgullosos de su independencia y quieren expresarlo.

## Desarrollo: La rabia y la frustración

La conducta de los niños está muy influenciada por diferentes situaciones, por los tipos de relación que viven a diario con sus cuidadores y por la forma en que perciben al adulto.

La rabia o frustración tienen un contexto en la vida del niño(a), hay que tratar de entender qué necesita y qué está motivando su conducta.

Por ejemplo: un niño(a) puede estar agresivo porque:

- **le cuesta comunicar sus propias necesidades (de sueño, hambre o sed),**
- **está sufriendo por algo,**
- **tiene miedo por algo malo que podría pasar**
- **tiene pena por algo que pasó,**
- **siente una necesidad de conexión emocional intensa,**
- **está pidiendo algún tipo de ayuda,**
- **necesita ayuda para entender el punto de vista del otro,**
- **se siente humillado por sus pares,**
- **percibe alguna injusticia,**
- **se siente poco eficiente,**
- **o simplemente imita a alguien con conductas violentas.**



**Los niños(as) están en desarrollo, por eso pueden aprender conductas nuevas y mejorar muy rápido si reciben ayuda.**

## Desarrollo: Cómo se relaciona tu hijo o hija

Muchas veces se nos olvida que los niños(as) aún no han desarrollado todas las capacidades sociales que tienen los adultos.

Los niños(as) entre 5 y 9 años salen del lugar más protegido que es el hogar, y se encuentran con profesores(as), amigos(as) en la escuela y en el barrio.

Esto les exige aprender a convivir con otros, desarrollando y manteniendo las relaciones con otros en el tiempo.

Mantener relaciones implica poder “ver al otro”: como alguien que también tiene intereses, necesidades, ideas, derechos, deberes, etcétera. Es decir, los niños(as) comienzan a desarrollar fuertemente su capacidad de empatía. Usted puede ayudar mucho:



- fomente que su hijo(a) se junte con amigos y amigas.
- apóyelo a que invite a compañeros preferidos a su casa.
- vayan a lugares públicos y eventos culturales.
- permita que se relacione con personas de diferente edad.
- si es posible para usted, apoye que cuide a una mascota.
- apóyelo cuando tenga que reconciliarse con un amigo(a).
- permita que vaya a cumpleaños y encuentros del colegio.
- celébrele su cumpleaños.

## Desarrollo: ¿Cómo ayudar a su hijo(a) a convivir, empatizar, cooperar y reparar?

El niño(a) desarrolla estas capacidades día tras día, a través de las relaciones que establece con otros: papa, mamá, hermanos(as), abuelos, familiares, profesores, amistades, etcétera.

Si las relaciones son positivas, de cariño, de apoyo, de reclamos adecuados y que ayuden a su autonomía, el niño(a) aprende a convivir armónicamente, reconociendo sus necesidades y las de los demás.

Generalmente, los niños(as) desarrollan mejor estas capacidades cuando:

- los cuidadores principales están de acuerdo frente al niño(a), aunque en privado no estén de acuerdo.
- el papá está tan presente como la mamá.
- hay otros cuidadores involucrados además de la madre y el padre.
- hay tiempo suficiente para disfrutar juntos de la convivencia (tiempo libre, juego).
- se le enseña a su niño(a) con el ejemplo, mostrando empatía más que castigo.
- se le enseña a su niño(a) explicándole cuales son las alternativas para que tome buenas decisiones más que imponiendo.
- se promueve el diálogo con su niño(a) teniendo en cuenta lo que es justo y las buenas razones más que "porque yo lo digo"
- se le ayuda a tener una relación positiva con sus amigos y amigas.
- enseñándole a respetar y aprender de las diferencias.



## Desarrollo: Salud física

En general entre los 5 y 9 años los niños(as) se enferman poco. Es muy importante que antes de entrar a primero básico se le haga a tu hijo(a) un examen de visión y audición.

### Vacunas importantes:

**En 1° Básico:** Contra el Sarampión, Rubéola y Paperas (Tres Vírica) y contra la Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva (dTp acelular)

**En 4° Básico:** Primera dosis a niños y niñas contra Infecciones por Virus Papiloma Humano. (VPH)

**En 5° Básico:** Segunda dosis sólo a niñas contra Infecciones por Virus Papiloma Humano. (VHP)



**Lleva a tu hijo(a) una vez al año a su control de salud en su centro de salud para vigilar su salud, peso, talla, IMC, perímetro de cintura, presión arterial y salud oral.**

## Desarrollo: Salud oral

Aproximadamente entre los 5 y los 7 años empiezan a perder los dientes de leche (o temporales) y aparecen los dientes definitivos.

Ayuda a tu hijo(a) a que se lave correctamente los dientes con pasta con flúor, mínimo dos veces al día, sobretodo en la noche antes de que se duerma, usando pasta de dientes de adultos.

Las caries se pueden prevenir con una buena alimentación e higiene.

**¡Las caries son totalmente prevenibles!**



**Lleva a tu hijo(a) una vez al año a control con dentista, desde los 6 meses de vida, hasta los 6 años cuando tiene su garantía de GES Salud Oral.**



## Desarrollo: Estado nutricional

Como país tenemos cifras muy altas de sobrepeso y obesidad en los adultos y en los niños(as), y tú... **¿Sabes cuál es el estado nutricional de tu hijo(a)?**

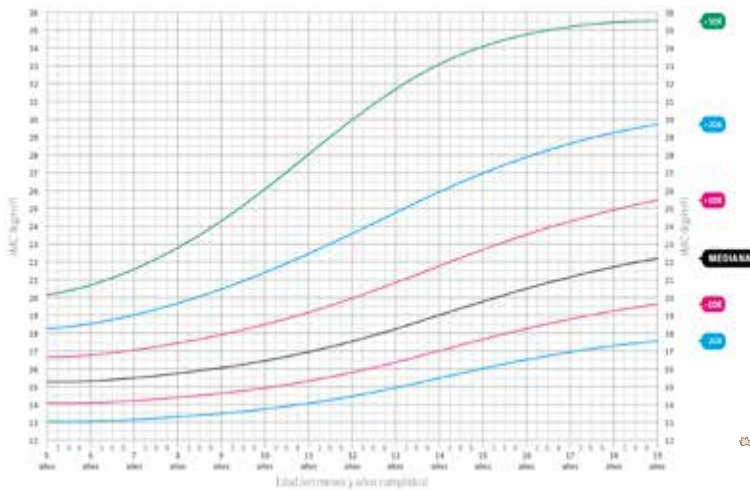
Cuando vayas al control de salud pide que te anoten su IMC en la curva de su Cuaderno de Salud, y pregunta si está NORMAL, ENFLAQUECIDO, en SOBREPESO o en OBESIDAD. Pregunta también cómo está el perímetro de su cintura.

Si el IMC de tu hijo(a) está normal, este valor se ubicará en un carril por sobre o debajo de la media (línea negra) sin pasar más allá de la línea.

Si el IMC está por sobre o por debajo de la línea roja, deben asistir a una consulta nutricional.

19 

**Gráfico 8: IMC por edad en niños y adolescentes de 5 años 1 mes a 19 años (Mediana y desviación estándar)**



Ministerio de Salud



**El IMC es un índice que relaciona el peso y la talla, en esta tabla se muestran los rangos de IMC para cada edad según sexo.**

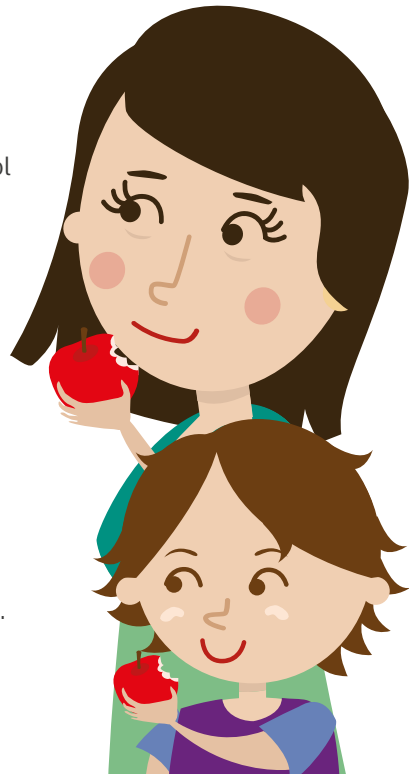


## Desarrollo: Estado nutricional

Si un niño(a) está en sobrepeso u obesidad, puede desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y ser víctima de acoso escolar.

Si su IMC muestra sobrepeso u obesidad:

- Lleva a tu hijo(a) a un control nutricional
  - Estimula su ejercicio y actividad física
  - Disminuye sus horas de sedentarismo (inactividad física)
  - Vigila que la alimentación de toda la familia sea saludable.
- Preocúpate que duerma bien y la cantidad de horas
- recomendadas para su edad.



## Desarrollo: ¿Por qué es tan importante el buen dormir?

Cada niño(a) tiene diferentes necesidades de sueño, pero una recomendación general es que los niños(as) entre 5 a 9 años, duerman continuamente entre 9 a 11 horas en la noche.

El sueño es una necesidad biológica y cuando se satisface adecuadamente, tiene muchas ventajas para el desarrollo de tu hijo(a), por ejemplo:

- Buen crecimiento físico
- Aprendizaje adecuado
- Bienestar general

El sueño de calidad, se compone de ciclos de 40 minutos de sueño liviano y sueño profundo que se intercalan durante la noche, estos patrones se fortalecen con la rutina y la estabilidad en los horarios y condiciones para dormir.

**ALERTA: Si tu hijo(a) ronca, se le detiene la respiración por unos segundos cuando duerme, respira por la boca, le cuesta dormirse durante más de media hora, se despierta en la mitad de la noche o parece muy cansado durante el día; consulta en tu centro de salud.**

## Desarrollo: ¿Cómo ayudar a que tu hijo(a) duerma bién?

- Ayúdale a que se acueste y se levante a la misma hora todos los días.
- Los fines de semana pueden tener una hora de diferencia comparado con los días de semana.
- Calcula las horas de sueño para que duerma todas las noches entre 9 a 11 horas. Si se tiene que levantar a las 7 de la mañana y debe dormir 10 horas; entonces deberá estar durmiendo a las 9 de la noche.
- Recuérdale y acompáñale media hora antes de dormir, que llegó el momento de prepararse para ir a la cama, a la mayoría de los niños(as) en esta edad les cuesta hacer esto solos.
- Vigila que una hora antes de ir a la cama no usen pantallas (que no vean tele, ni jueguen en su celular, ni juegos de video o usar la Tablet) esto permitirá bajar la estimulación de su cerebro.



## Desarrollo: ¿Cómo ayudar a que tu hijo(a) duerma bien?

- En esta hora si pueden bañarse, ducharse, escuchar música suave o leer, una rutina ayuda a que este hábito se instale bien.
- La última comida debe ser dos horas antes de ir a dormir.
- Que no consuma productos con cafeína en la tarde.
- Asegúrate de que su dormitorio sea oscuro, cómodo y fresco.
- Asegúrate que el nivel de ruido de su dormitorio sea bajo.
- Fomenta que haga una hora de actividad física y ejercicio durante el día.
- Evita que duerma siestas durante el día.
- No castigues a tu hijo(a) con irse más temprano a la cama.
- Intenta que el despertar del niño(a) sea amable, motivador y sin peleas.



## Desarrollo: Actividad física

### ¿Qué es la actividad física?

La **actividad física** es cualquier movimiento muscular del cuerpo que produce un gasto de energía. Si se realiza de manera planificada, estructurada y repetida se llama **ejercicio físico** y si es en un entorno reglamentado y competitivo se llama **deporte**.



### ¿Cómo es un niño(a) activo(a)?

1. Está en movimiento durante al menos 60 minutos diarios (sumando aproximadamente toda la actividad del día)
2. Está pasivo o sedentario máximo 2 horas en el día (sumando aproximadamente el tiempo que está pasivo)
3. Duerme continuo toda la noche entre 9 a 10 horas.

### ¿Qué se recomienda para ser un niño(a) activo(a)?

Por lo menos una hora de actividad física moderada y vigorosa acumulada durante el día.

## Desarrollo: Actividad física

### Ejemplos de actividad física

Actividad física de intensidad moderada	Actividad física de intensidad vigorosa
Requiere un poco de esfuerzo, pero aun así le permite hablar con facilidad mientras realiza la actividad.	Requiere más esfuerzo, se respira más fuerte, el corazón late más rápido, presenta fuerte sudoración pero el cansancio es soportable.
Por ejemplo: juego activo, caminata rápida, fútbol recreativo, baile, andar en bicicleta, en scooter, en skate, usar las escaleras,	Por ejemplo: juego energético, correr, andar rápido en bicicleta, tareas que implican levantar, cargar, saltar o cavar. Deportes estructurados como danza, gimnasia, voleibol, basquetbol, natación.



Infórmate en tu Municipalidad de la oferta deportiva para niños(as), busca los programas de gobierno del Instituto Nacional del Deporte ([www.ind.cl](http://www.ind.cl), [www.mindep.cl](http://www.mindep.cl)) o Elige Vivir Sano ([www.eligevivirsano.cl](http://www.eligevivirsano.cl))

## Desarrollo: Actividad física

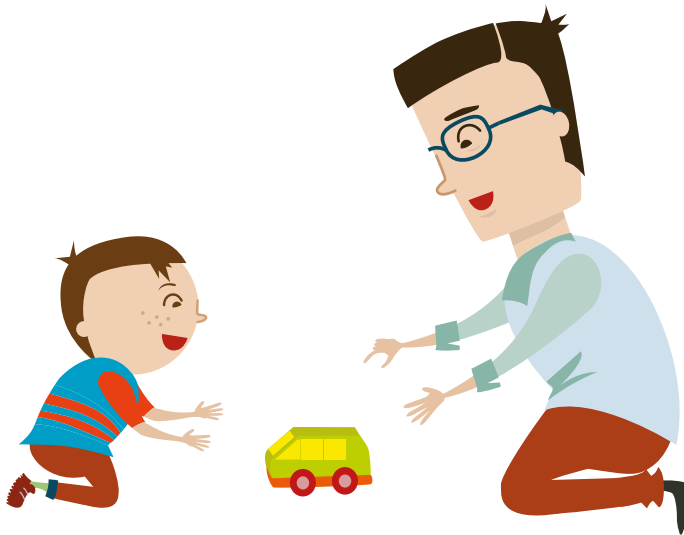
### ¡Cuidado con la conducta sedentaria!

No basta con que tu hijo(a) esté activo una hora al día, también tienes que cuidar que no esté pasivo más de dos horas acumuladas durante el día. Acá algunos ejemplos de conducta pasiva o sedentaria:

- Sentado leyendo, estudiando o haciendo tareas.
- Acostado mirando televisión, mirando su celular, jugando Play o Nintendo, usando el computador, la tablet o viendo películas.
- Viajando sentado en micro o en auto.
- Jugando siempre en el mismo lugar.

### ¿Cómo le ayudo a ser menos sedentario(a)?

- Motívale a moverse, sale a caminar junto con tu hijo(a), llévalo a la plaza, parque, canchas vecinales, gimnasios, piscinas municipales, calles seguras, ciclo vías, clubes, estadios, etc.
- Limita el uso diario de los juegos de televisión, video, celular y computadora







## Desarrollo: Actividad física

### ¿Cuáles son las ventajas de tener un niño(a) activo?

- Mejor salud
- Mejor rendimiento en la escuela
- Mejora la autoestima y la confianza en sí mismo(a).
- Mantiene un peso corporal saludable
- Mejora su estado o resistencia física
- Crece más fuerte
- Se divierte más
- Socializa con amigos
- Aprende nuevas habilidades
- Duerme mejor

## Desarrollo: Autonomía

Los niños(as) aman ser cada día autónomos pero los adultos nos complicamos en permitirselo, ya sea para protegerles (o sobreprotegerles) o porque no tenemos tiempo para supervisar esa autonomía.

Un niño(a) que hace cosas por sí mismo, adquiere confianza, siente que es capaz de tomar decisiones y va fortaleciendo poco a poco su autoeficacia.



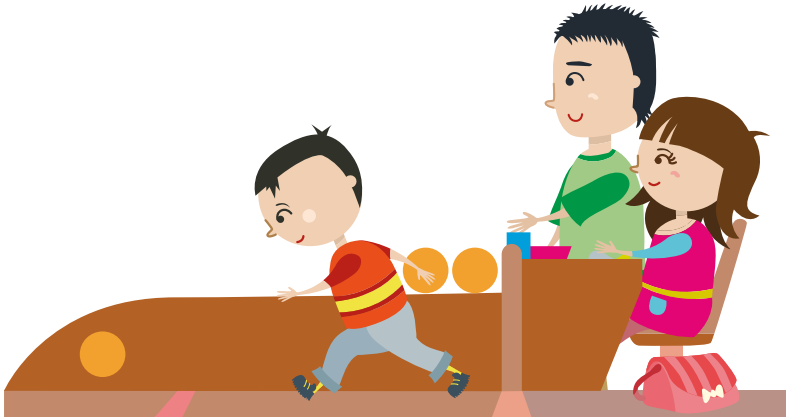
4 a 5 años	6 a 7 años	8 a 9 años
<ul style="list-style-type: none"><li>● Elegir su ropa.</li><li>● Vestirse solo(a).</li><li>● Asearse solo(a).</li><li>● Poner la mesa.</li><li>● Darle de comer a una mascota.</li><li>● Lavar los platos con ayuda.</li><li>● Mantener en orden su pieza.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Hacer la cama.</li><li>● Preparar su mochila para el colegio.</li><li>● Pasar la aspiradora en casa.</li><li>● Sacudir el polvo de los muebles.</li><li>● Recoger las hojas secas del jardín.</li><li>● Preparar una ensalada sencilla.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Limpiar el suelo.</li><li>● Cuidar una mascota.</li><li>● Preparar el desayuno o un plato sencillo con ayuda.</li><li>● Guardar las compras.</li><li>● Guardar y sacar los platos del mueble.</li></ul>

**Permite que tu hijo(a) haga por sí mismo algunas cosas como éstas.**

## Desarrollo: El juego

El juego es la actividad natural y muy importante en la vida infantil, porque:

- genera diversión
- reduce el estrés
- desarrolla la motricidad
- trabaja los sentidos
- fomenta el pensamiento
- expresa emociones
- favorece la creatividad
- favorece habilidades físicas
- favorece las habilidades sociales



Por todo esto es muy importante favorecer los tiempos de juego, tanto de juego libre con juguetes como de juegos en familia o cooperativos con niños y niñas de distintas edades.

## Desarrollo: El juego

Permita que su hijo(a) pueda:

- tener tiempo para jugar todos los días.
- jugar fuera de la casa y creen lazos con sus vecinos.
- fomente juegos cooperativos donde se debe trabajar en equipo. Por ejemplo la búsqueda del tesoro, el juego del teléfono, mantener un globo entre todos en el aire sin que caiga, hacer una banda de música con objetos reciclados.
- tener como rutina en la semana espacios de juego familiar.
- hacer juegos de mesa sobre todo en invierno: ludo, dama, memory, cartas, el colgado, bachillerato.
- favorezca el juego al aire libre, use plazas o espacios públicos, puede establecer un sistema de turnos con otros vecinos para cuidarles.
- usted puede ponerle juego a la rutina familiar haciendo el lavarse los dientes, ordenar juguetes, etc., como una actividad juguetona.



**Para jugar no se requieren grandes cosas, sólo imaginación y buena compañía.**

## Desarrollo: La lectura

### Alimente el amor por la lectura leyéndole cuentos e historias a su niño(a)

Así estimulará su imaginación, creatividad, lenguaje, y también está fortaleciendo su vínculo con él o ella.

- lean algo corto y juntos.
- háganlo todas las noches.
- Deje que el o ella elija qué leer.
- textos con imágenes.
- vaya haciendo preguntas.
- deje que inventen como podría seguir la historia.
- hablen de las motivaciones que tienen los personajes principales.
- lea usted también a solas.



## Desarrollo: Las tareas del colegio

¡Los niños(as) que hacen sus tareas se sienten más seguros de sí mismos y orgullosos!

El adulto es quien ayuda a:



- **Crear un ambiente adecuado:** sin distractores, apague la TV, sentado en una mesa, con buena iluminación y vea que cuente con el material necesario.
- **Hacer un horario diario:** haga una rutina de tareas desde el lunes hasta el jueves. Si no hay tareas, es bueno que revise igual sus cuadernos. Alterne un tiempo de tarea con uno de descanso.
- **Vigile el tiempo:** en general, para niños(as) menores de 7 años el tiempo de tarea es de 30 minutos y para mayores de 7 años es de 45 minutos. El descanso puede ser entre 20 a 30 minutos.
- **Preguntarle por sus tareas:** incentive que le expliquen en qué consisten.
- **Que sea grato hacerlas:** no pelee por las tareas.
- **Felicítele por su trabajo:** su demostración de afecto y orgullo es el mejor premio para su hijo(a).

**No haga la tarea de los niños(as), pero si puede guiar, motivar y acompañarles.**

## Desarrollo: Uso de celulares y pantallas

Tu hijo(a) ya nació con un alto uso de tecnología: celulares, tablet, juegos electrónicos, redes sociales, televisión, etcétera.

**¡Esto puede ser una gran ventaja si se usa bien, pero un gran riesgo si se usa mal!**

Los estudios muestran que el uso excesivo de celulares en niños(as) tiene efectos negativos en su aprendizaje, memoria, lenguaje y una mayor frecuencia de déficit atencional.

Otro efecto negativo es que aumenta el sedentarismo lo que está asociado con obesidad infantil.

También puede afectar en el sueño, porque duermen menos usando el celular en la noche, al día siguiente les cuesta despertar y rendir bien en el colegio.



**Expertos recomiendan que los niños y niñas en esta edad no debieran usar redes sociales como Facebook, WhatsApp, Instagram, porque se arriesgan a sufrir acoso. El acoso produce mucho sufrimiento a los niños y niñas, quienes pueden llegar a pensar en el suicidio.**



# ¿Qué se puede hacer entonces?

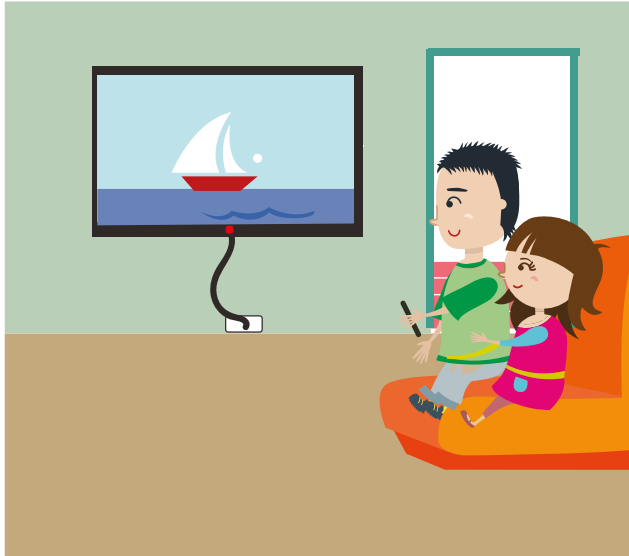
- Usted mismo(a) es un modelo de cómo usa su celular.
- Postergue regalarle un celular, los expertos recomiendan después de los 12 años.
- Dejar de usar pantallas una hora antes de dormir para que el cerebro se desconecte.
- Favorezca también otras actividades sin pantallas como ejercicios, juego libre, dibujo, entre otras cosas.
- Tener desayunos, almuerzos, onces y cenas familiares sin celular.
- Aconsejar al niño(a) que nunca debe hablar o escribirse con extraños, porque hay adultos que se hacen pasar por niños.
- Aconsejar al niño(a) que nunca debe enviar fotos ni propias ni de sus amigos(as)
- Hablen de la importancia de limitar su uso, explíquelo las razones, no prohíba sin explicarle los argumentos, este es el tiempo máximo de pantallas que se recomienda:

Niños de 2 a 5 años	Niños de 6 a 12 años
No más de 1 hora al día de pantallas	No más de 2 horas al día de pantallas
<b>PANTALLAS:</b> Son todos los aparatos y sus aplicaciones: el celular, los juegos de la tablet, Xbox, PlayStation, computador y la televisión.	



## Desarrollo: La televisión (TV)

No permita que la televisión invada los espacios de vida familiar:



- Usted mismo(a) es un modelo de cómo usa la televisión.
- Seleccione programas de TV que usted considere podrían ser educativos.
- Haga en conjunto con los niños(as) una lista de uno o dos programas diarios, máximo.
- No permita que los niños(as) vean programas, teleseries, películas, que son para adultos.
- Acompañe a los niños(as) a ver TV, aproveche estos momentos para conversar con ellos sobre lo que están viendo y conversar sobre esto.
- Ponga atención en los mensajes que se entregan, muchos pueden ser violentos, sexualizados y sexistas.
- Si usted trabaja fuera de la casa, promueva que quien quede al cuidado de sus niños(as) sigan las reglas que usted ha puesto para ver TV.
- Evite ver TV en horarios de comida o mientras hacen las tareas o cuando están pasando tiempo en familia.

# 3 LA RELACIÓN Y LA CONDUCTA

Los problemas de conducta aparecen siempre en una relación entre un niño(a) y un adulto, entonces, entender la relación, permite comprender el problema de conducta y luego cambiarlo.

En este capítulo, usted podrá entender mejor la conducta negativa de su hijo(a), aprenderá a fortalecer una relación positiva y a estar mejor preparado(a) para reaccionar ante un problema de conducta.

## ¿Qué es un problema de conducta?

Es un modo de comportarse que hace difícil la convivencia en el colegio, en la familia y el desarrollo exitoso del niño(a).

Algunos ejemplos de problemas de conducta son:



- Al niño(a) le cuesta respetar y compartir espacios con otros.
- Al niño(a) le cuesta seguir instrucciones (Por ejemplo; ir a dormir, ordenar sus cosas, terminar de jugar, lavarse las manos, etc.)
- Al niño(a) le cuesta tolerar o incluso entender que otros piensan diferente, que tengan intereses o sentimientos distintos a los suyos.
- Es difícil para el niño(a) tener amigos de su edad.
- Tiene dificultades para concentrarse, para terminar tareas o actividades.
- Le cuesta mucho quedarse quieto o incluso relajarse y descansar.
- Siente dificultad para regular sus emociones, mostrándose desobediente, agresivo(a), desafiante, faltando el respeto a otras personas, entre otras.

**El problema de conducta se presenta frecuentemente durante por lo menos tres meses e interfieren con la convivencia familiar.**



## ¿Cómo puedo entender mejor un problema de conducta?

1. Un problema de conducta se da dentro de una relación entre dos personas, es interpersonal, se da entre un niño(a) y un adulto.
2. El problema va hacia ambos lados: el niño(a) hace algo y el adulto reacciona, el adulto hace algo y el niño(a) reacciona. Entonces la conducta de uno influye en la del otro.
3. Lo que es importante de entender es cómo el niño(a) percibe o interpreta la conducta del adulto.
  - a. Si un niño(a) percibe la conducta del adulto como hostil o injusta, va a reaccionar con una conducta negativa.
  - b. Si un niño(a) percibe la conducta del adulto como justa o protectora, no va a reaccionar con una conducta negativa.

### **Un círculo vicioso:**

Los adultos que no aprendieron a abordar estos problemas cuando eran niños(as), pueden tener más dificultades en la crianza de sus propios hijos(as).



## ¿Por qué es necesario y urgente superar los problemas en la relación?

- Porque si usted cambia positivamente ayudará a que su hijo(a) cambie positivamente también.
- Porque es bueno entender qué necesita tu hijo(a) detrás del problema de conducta.
- Porque es bueno entender qué necesita usted para cambiar positivamente.
- Porque nadie es perfecto y siempre se puede aprender a ser mejor cuidador(a)
- Porque un problema grave que no se trata a tiempo se puede asociar a una adolescencia difícil.



## ¡Una receta con dos pasos!

Existen muchas formas de ayudar a que los niños(as) cooperen y que la convivencia sea fluida.

Pero en general hay acuerdo que la receta central tiene dos pasos grandes que van en este orden:

1. **Construir una relación positiva:** Cada día se pueden hacer pequeñas cosas que alimentan el vínculo positivo entre el niño(a) y el adulto. Estas cosas generalmente son de la relación y no son regalos materiales. Una relación positiva hace que los niños y niñas cooperen, que comuniquen sus problemas, se resuelvan y presenten menos problemas de conducta.
2. **Manejar un problema de conducta:** Es muy importante entender la conducta, entender cómo la relación con el adulto influye en su conducta y poder cambiar este patrón. Hay muchas técnicas que sirven para enfrentar y apagar de a poco las conductas negativas.

**A continuación entraremos en el detalle de esta receta...**



## Construir una relación positiva:

### Ejercicio 1: Acuérdate que...

Muchas veces los problemas de conductas nos hacen olvidar las cosas que apreciamos de nuestros niños(as). Te invitamos a tomarte unos minutos para recordar qué te hace feliz o te pone orgulloso de tu hijo o hija y de tu relación con ellos(as).

¿Cuáles son tres características de tu niño(a) que aprecias?

---

---

---

---

¿Qué conductas o actitudes de tus niños(as) te enorgullecen?

---

---

---

---

---

---

¿Qué actividad disfrutas con tus niños(as)?

---

---

---

---

---

---



¿Qué te imaginas que tus niños(as) aprecian de ti?

---

---

---

---

---

---

¿Qué valores te gustaría que tus niños(as) aprendan de ti?

---

---

---

---

---

---

Que crees que es lo que tus hijos quisieran que cambiaras de ti?

---

---

---

---

---

---



## Construir una relación positiva: Espacios diarios

**La mejor manera de prevenir los problemas de conductas no es mediante la disciplina (que a veces es necesaria), sino mediante el cultivo diario de una relación positiva, de amor, confianza e intimidad.**

**Estar juntos:** pase todos los días al menos 20 o 30 minutos juntos y a solas. Ojalá esto sea al llegar a casa del trabajo, para que su hijo(a) perciba que hay interés en el o ella y se sienta seguro.

**Estar disponible:** y pendiente total y exclusivamente con ellos(as), sin celular, computador ni otras tareas.

**Conversar bien y con turnos:** converse sin interrogarle, haga preguntas que no se puedan responder con un "Sí", "No", "Bien" o "Mal". Por ejemplo, "En el recreo de hoy, ¿Jugaste con...?, mmmm ¿Cómo es que se llama?". Deje abierta las oraciones y su niño(a) las completará. Respete su turno, no le interrumpa, la conversación es como el tenis: palabras de ida y vuelta.

**Escuchar activamente:** escuche e interprete el mensaje que está detrás de las palabras. Repita lo que el mismo niño(a) dice para hacerle sentir escuchado y así le contará más cosas.

**Empatía:** trata de ponerte en su lugar y en cómo se siente tu hijo(a) en cada situación. No asumas que hace cosas para hacerte sentir mal a ti.

**Consuelo:** cada vez que el o ella busquen consuelo en ti, dáselo.

**Estas conductas diarias ayudan a que el niño(a) sienta una mayor seguridad en el vínculo, mejor autoestima, coopere más en todo y que puedan resolver los problemas más rápidamente.**



## Construir una relación positiva: Juego y placer



48

**Expresa su afecto:** muéstrela a su hijo(a) su amor de diferentes maneras. Las maneras preferidas por los niños(as) no son regalos materiales, sino gestos o acciones como cocinar un queque, tomarlo en serio, regalar algo simbólico, alguna manualidad suya, etc. Dígale en palabras que le quiere, déle un abrazo, hágale una caricia en el pelo.

**Jueguen diariamente:** jueguen a algo improvisado, déjate guiar por el o ella.

**Placer compartido:** elijan hacer actividades juntos que les gusten a ambos, por ejemplo: ir al cine, comer un helado específico, salir con paraguas bajo la lluvia, bailar su música, etc.

**Humor:** use el humor como modelo, ríase de usted mismo(a). No hable mal de nadie, no se ría de otras personas.

## Construir una relación positiva: Importancia de la estructura de la vida del niño(a)

Los niños(as) necesitan una rutina estable, es decir que el orden en que se organice su vida sea más o menos el mismo todos los días.

Si su hijo(a) tiene rutinas estables, entonces podrá adivinar qué es lo próximo que viene, se organizará mejor y se sentirá seguro.

Muchos niños(as) reclaman cuando los adultos ponen horarios, rutinas, reglas y límites. Pero los estudios demuestran que los beneficios en la crianza son muy grandes.

Responda esta lista para analizar cómo es la estructura actual en la vida de su hijo(a), y si es necesario, haga cambios empezando por lo que sea más fácil de mejorar, y una vez logrado una meta, vaya por la próxima.

Conversa en familia sobre las rutinas para que todos puedan estar de acuerdo.





## Construir una relación positiva: Lista de chequeo

Chequee con esta lista cómo está la estructura de vida de su hijo(a) en este último mes y responda marcando con una X en el casillero que corresponda:

1 = La mayoría de las veces	2 = La mitad de las veces	3 = La minoría de las veces
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------

### Anexo G: Lista de chequeo del contexto del niño(a)

Pregunta	1	2	3
1. Su hijo(a) se alimenta 4 veces al día			
2. Su hijo(a) tiene horarios más o menos estables para su alimentación			
3. Su hijo se acuesta generalmente a la misma hora en la noche			
4. Su hijo duerme entre 9 a 11 horas en la noche			
5. Su hijo(a) se lava los dientes por lo menos 2 veces al día, al levantarse y en la noche			
6. Su hijo(a) llega puntualmente al colegio			
7. Su hijo(a) tiene un horario para hacer tareas en casa.			
8. Su hijo hace actividad física, ejercicios y/o deportes todos los días aproximadamente una hora en total			
9. Su hijo(a) se baña o lava diariamente			
10. Su hijo(a) ve televisión o juega con pantallas con un límite de 2 horas máximo al día en tota			
<b>Suma por columna</b>			
<b>Suma total</b>			



## Construir una relación positiva: Resultados del chequeo

**Resultados:** Suma los puntos 1 hacia abajo, haz lo mismo con los 2 y 3. Después suma los tres valores y anótalos.

Puntaje	Interpretación
10 a 13 puntos	¡Muy buen trabajo!, la vida de tu hijo(a) está bastante estructurada.
14 a 19 puntos	Hay una estructura, pero varias áreas para mejorar.
20 a 30 puntos	La vida de tu hijo(a) tiene una estructura muy baja. Resulta muy importante mirar las áreas con 3 puntos, reflexiona y conversa con tu familia. Elijan empezar a instalar horarios, orden, estructura, rutinas o límites desde lo más simple o fácil para ustedes. ¡Ánimo, verás resultados positivos muy pronto.

**No hay un orden correcto, lo importante es que sea igual cada día. Encuentra la mejor estructura para tu familia.**

## Construir una relación positiva: Elogiar las conductas positivas

**Aprovecha las conductas y logros positivos de tu hijo(a) para elogiarle y felicitarle, si haces esto la conducta se repetirá en el futuro, esto se llama refuerzo positivo de la conducta positiva.**

### ¿Cómo elogiar bien?

Haz un elogio en el momento en que tu hijo(a) tenga esa conducta positiva o apenas al darte cuenta de esta: Por ejemplo su hijo de 7 años hizo su cama antes de irse al colegio.

<b>"Mario, ví que hoy hiciste tu cama en la mañana..."</b>	<b>"...y me sentí muy contenta por ver tu ayuda"</b>	<b>"...muchas gracias mi amor", o "...eres muy cooperador"</b>
Dígale la conducta positiva que a Usted le gustó y cuando.	Agréguete algo positivo sobre cómo se sintió Usted.	Cierre con palabras de amor.

Arme sus propias frases, siga este ejemplo que construye un elogio con 3 partes.

**¡Siembra elogios y felicitaciones y cosecharás muchas conductas positivas!**



## Construir una relación positiva: Felicitar las conductas positivas

### ¿Cómo felicitar bien?

Cuando tu hijo(a) logre hacer algo, o aprenda algo, por muy pequeño que sea, felicítelo bien. Por ejemplo su hijo logró andar en bicicleta sin ruedas.

<b>“Pedro, hoy aprendiste a andar en bicicleta solo...”</b>	<b>“...eres un niño muy valiente”</b>	<b>“...estoy muy orgullosa de ti mi amor, te felicito”</b>
Dígale en palabras su logro y cuando.	Agréguele algo positivo sobre el o ella.	Cierre con sus palabras de amor.

Arme sus propias frases, siga este ejemplo que construye una felicitación con 3 partes.

**Un elogio o felicitación bien hecha vale más que un regalo material.**

### Nadie es Perfecto y todos cometemos errores, lo importante es darse cuenta y reparar.

Si usted se da cuenta de que tuvo una actitud equivocada, dé un primer paso y acérquese a su hijo(a), pídale disculpas por lo sucedido y explíquele cómo se siente.

Así usted le enseña como un ejemplo que disculparse sirve para superar los problemas.

Cuando su hijo(a) cometa un error, pero le cueste darse cuenta, Usted puede iniciar la conversación sobre lo sucedido, converse sobre cuál conducta de él o ella no estuvo bien, pregúntele ¿Cómo te sentiste? y cuénteles cómo se sintió Usted.

Muchas veces basta con terminar en un abrazo, o un gesto de reconciliación, una sonrisa.

Muchas veces se repara un error con las disculpas, y a veces se necesitan acciones de reparación de acuerdo a la edad del niño(a), como por ejemplo: recoger lo que se quebró, limpiar lo que se manchó, etc.



## Manejar un problema de conducta: Autocontrol del adulto

**El autocontrol del adulto es la actitud más importante para cortar la violencia.**



### **¿Qué significa que los adultos se comprometan a no tolerar la violencia?:**

- No recurrir a la violencia en ninguna de sus formas a pesar de que las respuestas de los niños(as) no sea para nada de su agrado (oposición, resistencia, agresividad, etc.). Esto significa no ser agresivo(a) física ni verbalmente por parte de los adultos.
- Desarrollar habilidades de autocontrol y auto relajación para afrontar situaciones difíciles durante la crianza, reducir la tensión y el estrés diario.
- Compartir con otros miembros de la familia este compromiso de no tolerar más la violencia en casa e invitarlos(as) a participar de este acuerdo.

## Manejar un problema de conducta: ¿Cómo puedo actuar cuando mi niño(a) no parece querer ayudar?

**Primero que nada, recuerde** que los niños(as), como todas las personas, esperan que se los tome en serio: en sus intereses, deseos, ideas y propósitos.

**Segundo, recuerde** que los niños(as) están aprendiendo y necesitan tu ayuda:

- Para darse cuenta de que los otros con quien viven también son personas que merecen ser tomadas en serio.
- Para darse cuenta de que sus conductas pueden tener un efecto negativo en su vida futura.

Por último, recuerda que el niño(a), como toda persona, actuará según sus creencias y sentimientos, no según la buena intención del adulto: si el o ella cree que tú no lo tomas en serio... ¡es probable que deje de escucharte y no te quiera ayudar!



## Manejar un problema de conducta: Cómo convertir una relación problemática en una relación sanadora

En el taller Usted tendrá la posibilidad de ensayar y aclarar todas sus dudas sobre los patrones.

1. Piense en un problema con su hijo(a)
2. Piense en el patrón problemático de este problema: ¿cuál es su conducta y la de su hijo(a)?
3. Piense en que Usted puede actuar de manera diferente y el niño(a) también cambiará su respuesta.
4. Pruebe hacer algo alternativo y observe qué sucede
  - Si en vez de retarle... Usted le pide calmadamente.
  - Si en vez de mandarle... Usted le escucha o le invita.
  - Si en vez de criticarle... Usted elogia algo positivo.
  - Si en vez de controlarle... Usted confía en su respuesta.



## Manejar un problema de conducta: Pasos para pedir calmadamente

Esta técnica es muy buena para que usted reaccione bien frente a un problema de conducta de su hijo(a). Práctiquela en varias situaciones y saldrá cada vez más fácil. Siga estos pasos en este ejemplo:

Pasos y preguntas para el adulto	Un ejemplo
1. Piense: ¿Qué quiero que mi niño(a) haga y no lo está haciendo?	Que cuelgue su chaqueta en la percha
2. Piense en la intención positiva: ¿Por qué o para qué quiero que mi niño(a) haga eso?	Para que no se ensucie
3. Cálmese: ¿Cómo quiero comunicar mi intención a mi niño(a)?	Calmada y amablemente
4. Capte su atención: ¿Estoy tan cerca para que me escuche y me mire a los ojos?	Sí, entonces diga primero su nombre en voz alta: <i>"Claudia..."</i> No, entonces acérquese primero y después diga su nombre
5. Recuerda que tu niño(a) es autónomo(a) y capaz de realizar por sí mismo(a) actividades según su edad: ¿Cómo puedo mostrarle que le estoy pidiendo su ayuda?	Diga <i>"...por favor"</i>
6. Diga en voz alta el comportamiento que Usted espera y explíquele brevemente por qué, para comunicarle por qué es importante	<i>"...cuelga tu chaqueta en la percha, para que no se ensucie"</i>
7. Manténgase en silencio y de manera neutra por 10 segundos	( - - )

- Si tienes dudas con esta técnica puede consultar en el taller a su facilitador grupal.

**La magia de pedir calmadamente, es que el niño(a) va a cooperar. En vez de retarle y que el niño(a) le ignore o se niegue.**



## Manejar un problema de conducta: Pasos para enseñar límites

Esta es otra técnica muy buena para reaccionar ante un problema de conducta más grave de tu niño(a). La magia de esta técnica es que aunque te enojas mucho por lo que él o ella hace, mantengas tu autocontrol. Practica estos pasos y será cada vez más fácil: Imagine a su hija de 8 años peleando con su hermano menor quién exige su turno para usar un juguete.

Prueba cada paso en orden hasta que funcione	Por ejemplo...
<b>1. Pídale calmadamente, firme y breve</b> lo que quiere que el niño(a) haga y por qué (como se describe en la página anterior). No le diga lo que NO quiere que haga, sólo lo que SI quiere que haga. Espera 10 segundos, si el niño(a) no hace lo que le pide, pruebe el paso siguiente.	<i>"Claudia, quiero que respetes el turno de tu hermano para jugar con ese juego ahora mismo, el también tiene derecho a jugar".</i>
<b>2. Transmítale que está en contra de su comportamiento pero no en contra de él o ella.</b> No le dé un sermón ni pida promesas. Espere 1 minuto, si no hace lo que se espera pase al paso 3.	<i>"No puedo aceptar que te aproveches de tu hermano porque eres más grande que él. Tú sabes que te quiero, y sabes que eso no está bien."</i>
<b>3. Dígale que se van a tomar un tiempo para pensar juntos.</b> Si aún no hace lo que Usted desea vaya al paso 4.	<i>"Ok, entonces vamos a pensar juntos qué hacer, por 2 minutos"</i>
<b>4. Añada 2 minutos cada vez, hasta llegar a un máximo de 10 minutos.</b>	<i>"Ahora vamos a seguir por otros 2 minutos"</i>

## Manejar un problema de conducta: Pasos para enseñar límites

Continuación...

Prueba cada paso en orden hasta que funcione	Por ejemplo...
<p><b>5. Retarde su respuesta.</b> Dígale que ahora necesita un tiempo para pensar. Si aún no hace lo que Usted desea siga al paso 6.</p>	<p><i>"Veo que en este momento no me vas a dar una solución. Voy a pensar qué pasos vamos a tomar y te contaré".</i></p>
<p><b>6. Decida Usted solo(a) o invite a otro adulto a decidir qué pasos tomar.</b> Preferiblemente aumente la supervisión, grado de atención o vigilancia, señalando que la confianza está débil y que hay que repararla (los niños en general, a medida que crecen, valoran mucho su autonomía e independencia). Evite cualquier forma de castigo. Alternativamente puede quitarle algún privilegio. Luego comunique la resolución al niño(a).</p>	<p><i>"Conversé con tu mamá. Vamos a observar tu manera de jugar con la Tablet. Por ahora no podrás jugar con la Tablet sin un adulto a tu lado."</i></p>
<p><b>7. Si decidió quitarle privilegios,</b> por ejemplo quitarle la tablet, explíquele a su hija(o) cómo se podría recuperar.</p>	<p><i>"Cuando nos des la confianza de que sabes jugar respetando los turnos, podrás volver a disfrutar de la Tablet"</i></p>
<p><b>8. Termine Usted el conflicto:</b> una vez que termine el proceso, cambie de tema. Realice algún gesto cariñoso, sin decir nada más.</p>	<p><i>"¿Te parece si ahora vamos a cocinar algo rico?"</i></p>



## Pedir ayuda telefónica

Hay varios espacios de ayuda para ti, dependiendo de lo que necesites.




### SALUD MENTAL

Si sospechas que tienes algún problema de salud mental, como ansiedad o ánimo bajo u otro, pide hora en tu centro de salud para que te atiendan.

### FONOINFANCIA

Acá recibes apoyo gratuito para la crianza, llama o chatea de lunes a viernes desde las 8:30 hasta las 7 de la tarde.



Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs.    [fonoinfancia.cl](http://fonoinfancia.cl)

### SALUDRESPONDE

Para dudas de salud, acá hay profesionales de la salud atendiendo tus consultas las 24 horas del día y todos los días de la semana. Si no tienes minutos libres ellos te llaman de vuelta.



### FONODROGAS Y ALCOHOL

Es un servicio gratuito desde celulares y red fija, anónimo, confidencial y disponible las 24 horas del día para personas afectadas por el consumo de alcohol y otras drogas, sus familiares, amigos o cercanos. Los profesionales acogen, orientan, ayudan en situaciones de crisis y guía sobre las distintas alternativas de tratamiento existentes en el país.



- Gratuito
- Anónimo
- Confidencial

[www.senda.gob.cl](http://www.senda.gob.cl)



## Pedir ayuda telefónica

### FONOSIDA

Resuelve tus dudas sobre el VIH y el SIDA en forma gratuita y confidencial.



### FONO FAMILIA

En este número se reciben denuncias sobre casos de violencia intrafamiliar.




### FONO VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Dan orientación y ayuda a mujeres que viven violencia sobre qué hacer y dónde acudir. A cargo de especialistas en violencia contra las mujeres, atienden las 24 horas del día todos los días. Es gratis y se puede llamar incluso sin saldo en el teléfono celular.









Esta guía forma parte de los materiales del Subsistema de Protección Integral a la Infancia Chile Crece Contigo. Chile Crece Contigo es parte del Sistema Intersectorial de Protección Social, coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social, que busca avanzar hacia una sociedad con menos desigualdad y más derechos. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.



Para más información visita:  
[www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)

