

La Visita de 18 Meses:

Rabietas, Tiempo de Espera y Tiempo sin Consecuencia

Los bebés son más sanos y más felices cuando se sienten seguros y conectados. La forma en que usted y otros se relacionan con su bebé afecta las muchas nuevas conexiones que se forman en el cerebro del bebé. Estas primeras conexiones cerebrales son la base para el aprendizaje, comportamiento y salud. El apoyo de relaciones saludables prepara el cerebro de su bebé para el futuro.

Rabietas

Cuando los niños tienen 18 meses de edad, pueden comenzar a tener rabietas. Muchas veces, estas rabietas ocurren porque no pueden decirte lo que quieren en palabras (“Quiero que me leas ahora”). Cuando empiezan a hablar más, este tipo de rabieta puede ocurrir menos.

Anima a los niños a usar palabras:

- Sonríe cuando usan felices sonidos o palabras para llamar su atención.
- Míralo cuando usan palabras (incluso si ellos están interrumpiendo).
- Responde cuando usan palabras y no están interrumpiendo.

Cuando haces esto, usted le está enseñando a su hijo que el uso de palabras es la mejor manera de conseguir lo que el quiere.

Las rabietas también pueden suceder cuando usted establece límites diciendo que no. Cuando dices que no, distrae a su hijo con otra cosa. ¡“Hay que jugar con estas ollas y sartenes!”

Si continúa la rabieta, ignóralo tanto como sea posible. Si las rabietas resultan en más atención, las rabietas probablemente continuarán.

Tiempo de Espera

Considerar la enseñanza de “tiempo fuera” si su hijo comienza a:

- pegar
- patear
- escupir

Tiempo de espera significa ser “callados y quietos”. Si su niño no está callado y quieto, no es tiempo de espera. Muy pocos de 18 meses de edad saben ser callados y quietos. Usted le enseñará esto terminando con el tiempo de espera cuando él se pone callado y quieto.

Primer Paso

- Cuando su hijo golpea, patea, escupe o pierde control, recógelo pero no lo mire para que sepa que esto no es un abrazo.
- Sujetar suavemente a su niño en su regazo.
- Siéntese hasta que se ponga callado y quieto. Al principio, puede ser sólo un breve momento.
- El tiempo de espera termina tan pronto cuando se tranquilice. Ahora se puede bajar de su regazo.

Con el tiempo, su hijo aprenderá que su tiempo de espera es más corto si es callado y quieto. Una vez que su niño es capaz de calmarse rápidamente y constantemente en su regazo, es hora de paso dos.

Segundo Paso

- Haga que su niño se sienta solo en una silla.
- Puede poner su mano en su regazo o en su hombro, pero mira para otro lado.
- Haga que su niño se siente hasta que es callado y quieto.
- Tan pronto que se ponga callado y quieto, su tiempo de espera termina.

Una vez que su niño puede ponerse en la silla y calmarse rápidamente, usted puede comenzar a usar un temporizador. Tiempo de espera debe durar aproximadamente un minuto por año de edad. Sólo prueba esto cuando su niño entiende que el tiempo afuera significa estar callado y quieto.

Tiempo de espera funciona mejor cuando:

- La usas para uno o dos comportamientos en un momento
- Hay un montón de “tiempo sin consecuencia”

Mientras su hijo crece, el tiempo de espera funciona mejor porque, cuando está en tiempo de espera, ignora su hijo. ¡A ningún niño le gusta eso! Esto es especialmente cierto si sabe cómo se siente el tiempo sin consecuencia.

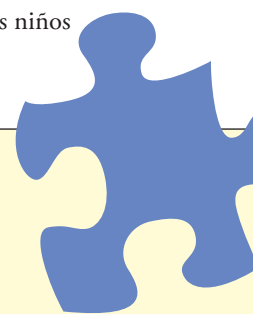
Tiempo sin Consecuencia

¡Tiempo sin consecuencia ocurre cuando su hijo es el centro de su atención! Enseñale que al recoger un libro o un juguete resulta en leyendo con abrazos o tiempo de jugar juntos (tiempo sin consecuencia). Si al golpear resulta en el tiempo de espera, pero recogiendo un libro resulta en el tiempo sin consecuencia, él aprenderá a dejar de golpear y empezará a recoger un libro en su lugar.

Calma

Tiempo de espera enseña a su hijo a calmarse. Le ayuda a permanecer en control a pesar de las emociones fuertes. Tiempo de espera es más saludable y más seguro que el nalguear u otras formas de castigo. Castigo físico enseña a los niños “los adultos pegan cuando están enojadas”.

Tiempo de espera enseña a los niños “así es cómo me calmo”.



Una Introducción a Propósito de Crianza

Propósito de crianza comienza por pensar en el resultado final. ¿Qué quieren los padres para sus hijos? Todos los padres quieren que sus hijos adultos sean saludables, felices, y productivos. Esto es la meta en el ser padres.

Todos los niños, incluidos a los niños con discapacidades, nacen con un deseo de aprender nuevas habilidades. Todos los niños son conducidos a crecer, para aprender, para contribuir y conectarse con otros. Pero antes de que puedan aprender nuevas habilidades, pensar creativamente o ser productivos, deben cumplir sus necesidades más básicas:

- necesidades corporales, como la respiración, agua, comida y sueño
- la necesidad de sentirse seguro
- la necesidad de sentirse amado, aceptado y valorado.

Satis fechando estas necesidades básicas permite a los niños a estar sano y poder aprender. Les ayuda a empezar a construir la autoestima y el deseo de ser buenos en lo que hacen. Con el tiempo, entonces empiezan a decidir por sí mismos lo que significa ser saludable, feliz y exitosa.

Necesidades insatisfechas, sin embargo, pueden causar estrés. Si es breve el estrés, puede ser positivo y conducir crecimiento y ayudar en el aprender nuevas habilidades. Sin embargo, demasiado estrés puede ser tóxico. Este estrés tóxico puede afectar el crecimiento básico y la función del cerebro. Puede evitar que los niños se conviertan en los adultos sanos, felices y productivos que esperamos serán algún día.

Las Seis Partes del Propósito de Crianza

Por ser Protector, Personal, Progresivo, Positivo, Juguetón y Propósito, los padres y los cuidadores pueden disminuir estrés tóxico. Disminuyendo el estrés tóxico libera el deseo con que nacieron, para aprender, para contribuir y conectarse con otros. El propósito de crianza ayuda a los niños a ser todo lo que pueden ser.

Protector

- Prevenir el estrés tóxico por siempre satisfacer las necesidades básicas del niño.
- Asegúrese de que el niño tiene suficiente comida, agua, refugio y sueño.
- Asegúrese de que el niño se siente seguro y siempre sabe que alguien quien confían está ahí para cuidar de ellos.

- Evite ser demasiado protector. Con el tiempo, los niños deben comenzar a sentir capaz y seguro por sí mismos.

Personal

- Mostrar amor y aceptación. Fuertes relaciones personales disminuyen el estrés tóxico.
- Ser amable y gentil. Siendo malo, grosero o violento puede dañar la relación y crear estrés tóxico.
- Evitar llamar a su hijo nombres como malo o bueno, tonto o inteligente, grosero o agradable. Sin embargo, nombrando emociones y comportamientos puede ayudar a su niño a aprender (“Te parece enojado” o “Golpear no es útil”). Es posible que no te gusta la emoción o el comportamiento, pero siempre ama al niño incondicionalmente.
- Coincide con su forma de enseñar a las necesidades personales, fortalezas y la forma en que aprende su niño.
- Enseñar a los niños comportamientos útiles (“la próxima vez que estés enojado, intenta usar tus palabras”). ¡Evitar solamente decir “basta” o “no”!

Progresivo

- Los bebés y los niños siempre están cambiando. Disciplina y crianza necesitan cambiar, también.
- Aprender sobre el desarrollo del niño. Saber “qué esperar” reduce la frustración y el estrés para usted y su niño.
- Date cuenta y apoya las nuevas habilidades que su niño está aprendiendo y practicando (“Gracias por usar tus palabras” o “buen trabajo compartiendo”).
- Recuerda: ¡Es mucho más fácil enseñar el comportamiento que queremos que al controlar el comportamiento que no deseamos!

Sea Positivo

- En respeto. Ama al niño si no su comportamiento. Evitar castigos como azotes. En realidad pueden aumentar el estrés porque ellos hacen que los padres se vuelven amenazas (los padres ya no están siendo “protectoras”). Nalgadas también pueden dañar la relación (los padres ya no están siendo “personales”). Castigos físicos también se ponen menos efectivos con el tiempo y enseñan a los niños que los adultos reaccionan a las emociones fuertes con violencia.
- Optimismo reduce el estrés y fomenta la confianza. Dicen cosas como “Yo sé que puedes hacerlo mejor la próxima vez”.

- En recompensa. Sorprenda a su hijo “portándose bien” para alimentar el nuevo comportamiento. Recompensar los esfuerzos de su niño.

Juguetón

- Ser juguetón. El tiempo de juego es una oportunidad para practicar las nuevas habilidades y ayuda a aprender. Leer juntos es un buen ejemplo. Intenta leer con su hijo durante al menos 20 minutos cada día.
- Estar involucrado. Encontrar el tiempo para jugar puede ser difícil, pero fortalece la relación con su hijo.
- Ser un seguidor, al menos parte del tiempo. Permita que su niño sea creativo y que dirige sus juegos juntos.

Propósito

- Ser protector, personal, progresivo, positivo y juguetón no es siempre fácil. Cuando los padres están teniendo un tiempo difícil satisfacer su propia necesidad de comida, sueño, refugio, confianza o conexión con los otros, pueden ser menos sensibles a las necesidades de sus hijos. Por lo tanto deben ser padres “útil:” ser consciente de las necesidades de sus hijos y ser intencional en sus intentos de satisfacer esas necesidades, incluso cuando las cosas van mal.
- Piensa otra vez en los objetivos a largo plazo o propósito de la crianza. Nutrir las habilidades básicas que los niños necesitan para tener éxito. Estos incluyen:
 - lenguaje
 - habilidades social
 - autocontrol (también conocido como regulación emocional)
- Recuerda que la palabra disciplina significa “enseñar”. ¡Castigos y otros intentos de “enseñarle” a los niños que hacer son mucho más difíciles que modelar, mostrando y alentando a todos los comportamientos que queremos!
- Descubrir el “propósito” de los comportamientos de su hijo. Muchas veces, los comportamientos repetitivos ayudar a un niño satisfacer una necesidad básica. Por ejemplo, llorando podrá ser la forma en que su bebe dice “Estoy cansado”, “Tengo miedo”, “Quiero un poco de atención”, “Tengo que demostrar que puedo hacerlo”, o “Tengo una idea o un plan”. Una vez que has descubierto el “propósito” de un comportamiento, ayuda a su niño a aprender nuevas habilidades para satisfacer estas necesidades.