



## Agresivo/a

**Categoría: Social**

Comportamientos Relacionados

Amenaza

Grita

Escupe

Es abusivo

Pellizca

Golpea

Muerde

Lanza objetos

Empuja

Lastima a los demás

Abofetea

Juego de pistolas

Rasguña

### Qué hacer:

**Hable consigo mismo.** Dígase a sí mismo: “Este comportamiento agresivo me está frustrando y molestando por lo que pienso al respecto. Necesito cambiar mi forma negativa de pensar, de ‘¡Es terrible!’ y pasar a una forma positiva de pensar como, ‘Yo puedo con esto.’ No quiero que mi hijo lastime a alguien, pero yo puedo lidiar con esto si mantengo la calma.”

**Empatía.** Pregúntese: “¿Cómo me sentiría si estuviera de malas y enojado/a sin saber cómo expresarlo sin lastimar a alguien? Yo entiendo cómo se siente mi hijo/a. Yo también me enojo.”

**Enseñe.** Dígase: “Yo puedo ayudar a mi hijo a aprender cómo tener autocontrol cuando está de malas, a expresar su enojo y frustración; y conseguir lo que quiere sin lastimar a alguien.”

**Dele tiempo de calma.** Es importante detener la agresividad inmediatamente llevando a su hija fuera de la situación por un periodo de tiempo para calmarse, así ella podrá pensar. Ella podrá regresar a jugar cuando esté calmada. Si ve o escucha que su hija está mordiendo o golpeando, llévela a un lugar para que se calme por unos minutos (1 minuto por cada año que tenga su hija es lo recomendado). Tranquilamente dígale que piense de qué formas ella puede obtener lo que quiere sin lastimar a nadie y que harán que la otra persona quiera cooperar con ella. Cuando el tiempo para calmarse termine, hable acerca de lo que puede hacer para comunicar que está enojada sin lastimar. Asegúrese de abrazarla para que ella sepa que lo que a usted no le gustó fue el golpear o morder y que siempre la ama.

**Cómo ceder.** Ayude a su hijo a aprender a resolver conflictos pacíficamente. Cuando oiga que su hijo está amenazando a su amigo por tomar su pelota de basquetbol, dígale: “Pensemos qué más puedes hacer cuando tu amigo toma tu pelota y quieres que te la devuelva. Puedes pedirme que use el cronómetro del celular para que tú y tu amigo puedan ver cuánto tiempo cada uno juega con la pelota. Así el cronómetro les dirá cuando es tiempo de cambiar de turno. De esa forma los dos juegan con la pelota y se divierten.”

**Reprenda y use la regla de la abuela para enseñar como disculparse.** Diga: “Golpear duele. Nosotros no golpeamos a la gente. Cuando te enojas, dile a alguien que estás enojado y retírate, o pide ayuda a un adulto para que resuelva el problema entre tú y alguien más.” Aprender a disculparse reduce la necesidad de agresión y promueve la convivencia con los demás. Dígale a su hijo/a: “Cuando le hayas pedido disculpas a tu amigo por haberle pegado, entonces podrás regresar a jugar.”

**Elogie la buena convivencia.** Decirles: “Gracias por jugar tan bien juntos”, de vez en cuando mientras estén jugando, les recuerda lo importante que es llevarse bien con los demás.

**Enseñe empatía.** Haga un hábito platicar con su hijo acerca de la importancia de comprender los sentimientos de los demás. Cuando su hijo muerda, golpee, o sea agresivo con los demás niños, con amor y calma pregúntele como se sentiría si alguien lo mordiera. Luego platique sobre sus sentimientos. Dígale: “No queremos lastimar a los demás, así que nosotros no mordemos, aunque estemos enojados. Cuando estamos enojados, es importante decir lo que sentimos y tener paciencia para pensar cómo podemos obtener lo que queremos. Sugiera contar hasta 5 antes de reaccionar

cuando alguien lo hace enojar. Si su hijo tiene problemas controlándose para no lastimar a otros cuando está enojado, méncionelo a su proveedor de salud. Puede que él necesite ayuda adicional para que no empeore la situación para él y para los demás.

**Enséñele a su hijo/a pensamientos afirmativos.** Cuando su hijo esté molesto, ayúdele a darse cuenta de que el mensaje que nos decimos a nosotros mismos es lo que nos lleva a crear sentimientos de enojo y frustración. Diga: “Cuando te enojas con tu amiga, Shawna, date cuenta de lo que estás diciéndote a ti mismo acerca de Shawna. ¿Estás enojado porque ella tiene una amiga que no es tu amiga en la hora de receso?” Cuando decimos que una situación es “terrible” o “desagradable” o que “no lo soportamos,” eso nos hace sentir mal y que está fuera de nuestro control. En vez de eso, di: “No es de mucha importancia. Yo sé que Shawna tiene otros amigos aparte de mí. Me alegra que también sea mi amiga.” ¡El cambio a pensamientos afirmativos modifica la forma en que su hijo piensa y se comporta! Haga un hábito el diferenciar pláticas internas negativas y positivas como parte de la relación con su hijo.

#### **Qué no hacer:**

**No pegue, nalguee, o muerda.** No importa cuán tentador sea pegarle a su hijo/a o morderlo/a para que “Le pegue un poco de sentido” o “Enseñarle una lección”; resista la tentación. Aunque pueda estar molesto y asustado cuando su hijo/a golpea, escupe, araña, pellizca, abofetea, empuja, o muerde a alguien, hacerle eso a él, le envía un mensaje confuso: está bien que yo sea agresivo y te pegue, pero no está bien que me golpees a mí o alguien más. Los estudios han demostrado que los niños de 3 años que son nalgueados dos veces por mes serán casi 50 por ciento más agresivos a los 5 años que los niños que no fueron nalgueados.

**No amenace.** Amenazar con golpear, nalgear, abofetear, o morder a su hijo solamente le enseña a temer su presencia, pero no le enseña lo que usted quiere que aprenda sobre como aprender a llevarse bien con los demás incluso cuando está enojado.

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.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites

## 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”