



## Se Rehúsa a Guardar Silencio

**Categoría: Social**

### Comportamientos Relacionados

- Ruidoso/a
- Levanta la voz
- No guarda silencio

### Qué hacer:

**Hable consigo mismo.** Dígase a sí mismo: “No me gusta cuando mi hijo es ruidoso en momentos en que tiene que guardar silencio. Pero yo puedo lidiar con la situación y enseñarle cómo guardar silencio cuando tiene que hacerlo.”

**Empatía.** Dígase a sí misma: “Yo entiendo que es difícil para mi hija recordar guardar silencio cuando tiene que hacerlo. Yo sé cómo se siente, ya que yo tengo que recordarme respetar a la gente a mi alrededor y hablar en voz baja cuando uso el celular, igual que mi hija tiene que guardar silencio en la biblioteca.”

**Enseña.** Dígase a usted mismo, “Mi hija no sabrá que a veces es importante guardar silencio a menos que le enseñe. ¡Ese es mi trabajo!”

**Ayúdele a su hijo/a a practicar la empatía.** Cuando su hija esté haciendo ruido cuando su abuelo está durmiendo, por ejemplo, pregúntele cómo piensa que su abuelo se siente cuando ella hace tanto ruido que lo despierta. Pregunte: “¿Cómo te sentirías si la gente te despertara i cuando estás durmiendo? Guardar silencio demuestra que la gente nos importa, quienes se sentirán más cómodos si no hacemos ruido.”

**Ponga el ejemplo de guardar silencio.** Demuéstrele a su hija cómo quiere que se comporte. En su hogar, o departamento, por ejemplo, intente usar voz baja todo el tiempo. Además, su hija escuchará de forma más atenta cuando usted usa voz baja.

**Ponga reglas.** Los niños necesitan reglas para que estas provean límites, estructura y seguridad. Cuando se vaya a una “zona de silencio”, cómo la

biblioteca o un templo de oración, dígale a su hijo que las reglas son guardar silencio, quedarse cerca, escuchar y hablar en voz baja.

**Elogie cuando camine sin hacer ruido.** Diga: “Gracias por caminar sin hacer ruido. Yo sé que la gente del departamento de abajo aprecia cuando somos silenciosos.”

**Elijan una señal que sirva como recordatorio de “Guardar Silencio”.** Enséñele a su hija que al poner un dedo sobre sus labios significa que usted quiere que ella guarde silencio. Antes de entrar a la biblioteca, recuérdela a su hija la señal del “dedo sobre los labios”. Diga: “Recuerda que la biblioteca es una “zona de silencio”. Necesitamos usar la voz baja mientras estamos ahí. Practiquemos. Hagamos de cuenta que estamos en la biblioteca. Pongamos nuestro dedo sobre los labios para recordar guardar silencio.”

**Váyase del lugar de silencio. Si incluso después de los recordatorios de usar voz baja** y su hija no sigue la regla. Esto le dice que su hijo necesita más práctica guardando silencio cuando sea necesario. Diga: “Me da pena que no estés guardando silencio. Nos tenemos que ir ahora”. Posteriormente en un tiempo neutral practique, sin enojarse, sabiendo que está ayudando a su hija a aprender a ser respetuosa en zonas de silencio, una lección que le servirá el resto de su vida.

**Use el juego del silencio.** Programe el temporizador de su celular por 3 minutos y diga: “Guardemos silencio el mayor tiempo posible hasta que el temporizador suene”. Susurrele cosas a su hijo durante esos tres minutos diciendo cosas como: “Te estás comportando tan calladamente.” Gradualmente incremente el tiempo de silencio hasta que se sienta seguro de que ella entiende cómo guardar silencio durante periodos prolongados.

**Planeé actividades silenciosas.** Cuando quiera que su hija guarde silencio por un tiempo más prolongado, tenga actividades silenciosas disponibles, como libros con imágenes, plumones y papel, o una tableta electrónica, para que su hijo pueda leer/dibujar o usar un juego educativo para mantener su interés enfocado.

#### **Qué no hacer:**

**No grite.** Esto no ayudará a su hija a aprender comportamiento apropiado y modela el comportamiento opuesto al de guardar silencio que usted quiere.

**No vaya a lugares que usted sabe que su hijo/a no puede manejar.** Debido a que entiende que su hijo tiene dificultades para permanecer callado en “Zonas de Silencio”, no le haga fallar o usted molestarse. En lugar intente no ir a “zonas de silencio” hasta que sepa que ella ha practicado seguir la regla del silencio cuando es necesario.

**No castigue el ruido.** No lo golpeé, amenace, o castigue a su hijo de ninguna forma porque haga ruido cuando necesite que guarde silencio. El castigo no le enseña a guardar silencio cuando es necesario.

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 sobre 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”