



## Quiere Hacer las Cosas Por Si Solo

**Categoría: Independencia**

**Comportamientos Relacionados**

- Rechaza la ayuda

**Qué hacer:**

**Hable consigo mismo.** Dígase a sí mismo: “Aunque me frustro cuando se tarda más tiempo mi hija en hacer las cosas por sí sola, me alegra que mi hija quiera ser autosuficiente y hacer las cosas por si sola. Yo puedo ser paciente mientras ella aprende cómo.”

**Empatía.** Dígase a sí mismo: “Yo siempre quiero intentar hacer las cosas por mí mismo. ¡Yo sé cómo se siente mi hija! Todos queremos sentirnos independientes y en control de la situación, y mi hija no es diferente. A ella también le gusta intentar hacer las cosas que yo hago, así que yo sé que a ella le encantará si yo la dejo.”

**Enseñe.** Dígase a sí mismo: “Yo puedo enseñarle o explicarle a mi hija cómo hacer las cosas por sí sola y a aceptar ayuda cuando ella no pueda.”

**Tenga calma y paciencia.** Si su hijo quiere hacer todo por sí solo, él está afirmando su independencia, no solamente está siendo difícil, así que deje que lo intente.

**Apoye la independencia.** Haga que intentar retos nuevos sea divertido para su hijo, sonriendo y echándole porras. Para motivarlo a seguir intentándolo, diga: “¡Yo sé que tú lo puedes hacer!”

**Elogie la independencia.** Si él dice: “Yo abro la puerta,” deje que él lo haga. Él sabe que usted puede hacer las cosas más rápido y con menos esfuerzo, pero él quiere y necesita desarrollar sus habilidades. Aprecie sus esfuerzos por hacer las cosas por sí sólo. Diga: “Me da mucha alegría que me hayas ayudado a desempacar la bolsa de comida y a poner las cosas en su lugar tú solito. Yo sabía que tú lo podías hacer.”

**Pídale a su hijo/a hacer cosas.** Para hacer que su hijo pequeño con más frecuencia pida de buena manera hacer las cosas por sí mismo, enséñele cómo pedir las cosas amablemente. Diga: “Cuando tú me pidas amablemente, tú podrás hacerlo por ti mismo.” Luego explíquele lo que usted se refiere al decir amablemente. Por ejemplo, enséñele a su hijo a decir: “¿Puedo tomar un tenedor para mí, por favor?” cuando él quiera un tenedor.

**Utilice la Regla de la Abuela.** Diga: “Cuando tú me traigas tu mochila, entonces nos podremos ir a la casa de la abuela. Yo te puedo ayudarte a encontrarla si tú quieres.”

**Juegue a ganarle al reloj.** Programe la alarma de su celular para que suene cuando haya pasado el número de minutos que usted quiera designarle a una tarea y diga, por ejemplo: “Veamos si te puedes vestir antes de que suene la alarma. Y luego, yo te ayudaré.” Esto también le ayuda a su hijo a aprender el hábito de estar a tiempo, y reduce el juego de poder entre usted y su hijo. Usted no le está diciendo cuando se termina su tiempo—se lo dice la alarma. Esto también usa su espíritu competitivo.

**Sugiera la cooperación y el compartir.** Sugiera compartir el trabajo dejándolo hacer lo que él pueda, mientras usted hace lo que falta. Por ejemplo, diga: “¿Por qué no sujetas el plato de cereal, mientras yo le pongo la leche?” Cuando sea posible, deje que su hijo haga parte de la tarea.

**Tome en cuenta el esfuerzo.** Diga, por ejemplo: “Me gusta la manera en que te pones la camisa. Eso fue un buen intento. Ahora, yo te ayudare a darle vuelta para que la foto esté en frente.”

#### **Qué no hacer:**

**No castigue los errores de su hijo/a.** Es inevitable que haya algunos contratiempos en el camino, así que sea paciente. Si su hijo intenta servirse la leche por sí solo y accidentalmente la tira, ayúdelo a hacerlo con más cuidado la próxima vez. No se enoje ni espere un éxito inmediato.

**No critique el esfuerzo de su hijo/a.** Evite señalar los errores de su hijo. Si él se pone su calcetín al revés, simplemente diga: “Pongamos el lado suave del calcetín hacia adentro, a lado de tu pie. Yo pienso que se sentirá mejor.” Tanto el cómo usted quiere que él sea independiente... ¡así que enseñándole cómo hacer la cosas es un medio para lograr un fin!

**No se sienta rechazado.** No deje que sus sentimientos se lastimen porque su hijo no aprecia su ayuda.

Sus sentimientos se dañan por que su hijo no aprecia su ayuda. ¡Él está intentando hacer las cosas por sí mismo y ve su ayuda interponiéndose entre él y su meta!

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.

## 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”