



Consejos para manejar la conducta extrema en el momento

Objetivo: Calmar la situación ahora mismo.

A veces los niños o adolescentes se molestan o se descontrolan. Siempre hay motivos que llevan a un arrebatado pero cuando eso está sucediendo, no es el momento para lidiar con los motivos. Permanezca en el momento para evitar que la situación empeore. Al final es mejor si ninguno de ustedes o su niño/adolescente dicen o hacen cualquier cosa que será difícil de retractarse.

Los adultos necesitan estar en control y a cargo de sí mismos y de la situación de una manera que disminuya las emociones. Esto puede ser difícil cuando el niño/adolescente está diciendo cosas malas e irrazonables. Pero participar con sus hijos/adolescente durante un arrebatado sólo empeorará las cosas. En la mayoría de los casos la situación se calmará si es lidiada con cuidado.

Muchas de estas situaciones pueden ser evitadas al verlas venir tomando los pasos para ayudar a los niños/adolescentes a calmarse ellos mismos antes que la situación se salga de control. El observar a tiempo, desde el principio en que las emociones están escalando le dará opciones. Usted puede iniciar una conversación acerca de lo que realmente les está molestando. O intentar el redirigir la conducta negativa hacia una más positiva. Permanecer calmado le ayudará.

Cuándo necesita obtener ayuda externa:

Llamar a la policía puede ser necesario en circunstancias muy extremas, como sería una conducta agresiva hacia usted u otros miembros de la familia, amenazando con armas, o autolesionándose. Pero a menudo hay simples enfoques efectivos que usted puede tomar para ayudar a disipar la situación al mantenerse calmados usted y su hijo.

Aquí hay algunas maneras para ayudarle a permanecer calmado y responder de una manera alentadora a su hijo/adolescente:

Ayuda a los cuidadores: Manera de mantener la calma en el momento:

- Deténgase y tome algunas respiraciones profundas.
- Aléjese de la situación brevemente si es necesario. Use ese tiempo para calmarse y poder pensar en la mejor respuesta.
- Auto hablese positivamente: “puedo superar esto.” O “Es importante para todos que permanezca calmado”.
- Quédese en el momento-Concéntrese en lo que está pasando ahora, no en el pasado o futuro.
- Obtenga la ayuda/apoyo de su pareja cuándo sea posible para ayudarse a permanecer calmado.

Maneras útiles de responder a su hijo/adolescente

- Mantenga la voz a un volumen normal o más bajo.
- Retroceda, mantenga una pequeña distancia, algo de contacto visual pero no mucho.
- No muerda el anzuelo. No debata, razone o discuta en el momento.
- Escuche y reflexione sobre los sentimientos que puede ver. Por ejemplo “puedo ver que en este momento estás muy molesto”.
- Evite recordar conductas negativas pasadas o criticar a su hijo/adolescente. Esto reducirá la intensidad de la situación.
- No amenace a su hijo con las consecuencias; habrá tiempo para imponer las consecuencias después, cuándo todos están más calmados.
- Ofrezca hablar cuándo el niño/adolescente se calme. Tal como, “Cuándo estés más calmado, realmente quiero hablar acerca de lo que te está pasando”
- Expresa su apoyo y preocupación. “Estas teniendo realmente dificultades. Me gustaría ayudar”.
- Si es posible, pida ayuda a su pareja para ayudar a reducir la intensidad de la situación.