

Ignorar de Manera Planificada

¿Cuál es el problema?

Algunos comportamientos infantiles no son peligrosos, pero pueden resultar muy molestos y frustrantes para los padres. Muchos de estos comportamientos ocurren con frecuencia. Es probable que sepa lo que se siente cuando un niño reniega mucho, interrumpe las conversaciones de los adultos, o se porta mal mientras usted está hablando por teléfono. Los padres suelen responder ante estos comportamientos corrigiendo al niño o gritándole. Sin embargo, un enfoque mucho más efectivo y poderoso es ignorar el comportamiento de su hijo.

¿Qué significa ignorar de manera planificada?

Ignorar es lo opuesto a prestar atención. Es dejar de prestar atención deliberadamente. Utilice la práctica de ignorar junto con los elogios y la atención para moldear o modificar el comportamiento de su hijo.

¿Cuándo debo ignorar a mi hijo como estrategia?

- Ignore de manera planificada a su hijo ante comportamientos molestos pero que no son dañinos. No ignore de manera planificada a su hijo cuando se trate de comportamientos dañinos, como pegar o morder.
- Ignore los comportamientos sin importancia retirando su atención. Recuerde que prestar atención a los comportamientos inadecuados puede accidentalmente recompensar a su hijo y puede alentarlos a repetir el comportamiento inadecuado.
- Para ignorar a su hijo, debe actuar como si no estuviera presente. No lo mire ni le hable. No se ría si está haciéndose el gracioso. Esto puede considerarse como una recompensa accidental.
- Es posible que tenga que salir de la habitación. En algunos casos, también puede ser útil que tome algo, como una revista, y comience a mirarlo.
- Puede practicar cómo ignorar a su hijo durante las sesiones de “tiempo de juego especial” cuando surja un comportamiento inadecuado de poca importancia.
- Es importante que intente conservar la calma. Bríndele atención positiva en cuanto su hijo abandone el comportamiento indeseable y se comporte correctamente.

Con frecuencia, cuando comience a ignorar a su hijo, el comportamiento no deseado tenderá a incrementarse antes de comenzar a reducirse. Tenga en cuenta que, cada tanto, su hijo lo pondrá a prueba para ver si el comportamiento continúa siendo inaceptable. Esté preparado para ignorarlo nuevamente.

Ignorar es la estrategia más sencilla para abordar los problemas de comportamiento pero, en la práctica, es una de las más difíciles de llevar a cabo. Ignorar significa que usted tiene un buen control, paciencia, y confianza en que las cosas van a mejorar. Intente evitar gritarle o corregir a su hijo. Si siente que está a punto de elevar el tono de voz o no puede alejarse, intente calmarse contando hasta 10 o cantando una canción en silencio. Es posible que sea de ayuda que otro padre o persona a cargo del cuidado observe cómo usted ignora planificadamente a su hijo y le diga qué le pareció.

Si el comportamiento de su hijo se vuelve peligroso para él o para otros, no debe ignorarlo. Responda ante los comportamientos dañinos y ayude a su hijo a calmarse poniéndolo en castigo. Si el comportamiento dañino continúa, es posible que tenga que consultar con su pediatra.



Consejos Para Recordar:

- Ponga en práctica la estrategia de ignorar a su hijo cuando él frecuentemente demuestre comportamientos molestos pero no dañinos.
- Ignorar de manera planificada requiere paciencia. Conserve la calma y brinde atención positiva en cuanto al comportamiento no deseado se detenga.
- Las recompensas accidentales por un mal comportamiento suelen empeorar el comportamiento.
- Ponga a su hijo en castigo cuando el comportamiento sea peligroso o su hijo necesite calmarse.
- Si estas sugerencias no le resultan útiles, consulte con su pediatra para obtener más ideas.

By Erin Carroll, MS
Doug Tynan, PhD
Meghan
McAuliffe Lines, PhD