



## *Consejos para frenar las llamadas de atención de nuestros hijos en tiempos de confinamiento*

**1-. Prestar atención individualizada a cada hijo en función de las necesidades de cada uno (hablarlo de manera clara con ellos).** Es importante pasar tiempo (aunque este tiempo sea únicamente 5 minutos) a solas, si la situación lo permite, con cada uno. Este tiempo tiene que ser a solas con cada hijo y sin exigencias, un momento de disfrute mutuo y juego libre.

**2-. Preparar un espacio físico para cada uno de nuestros hijos,** en la medida de lo posible en igualdad de condiciones, pero haciendo mucho hincapié y respetando las necesidades de cada uno de ellos en función de las demandas escolares y responsabilidad en función de las edades. De esta manera, ellos sentirán que dentro de su hogar tienen su lugar.

**3-. Trabajar las emociones, adultos y pequeños.** En el blog hay tarea voluntaria para las familias aprovechando el momento en el que nos encontramos. Es un **Diario Emocional**, en el blog se indica cómo realizarlo, su utilidad como recurso y vehículo para identificar y gestionar las emociones. Los adultos también deben reconocer lo que están sintiendo en estos momentos, respirar, reflexionar y siempre guiar las situaciones con el sentido común y el resto, independientemente de los motivos que tengan nuestros hijos.

**4-. Saber actuar en los momentos difíciles.** Nadie nos ha enseñado a como gestionar una situación como en la que estamos viviendo, así que el primer paso, es aceptar y pedir ayuda. Las peleas entre hermanos son absolutamente normales, más ahora, cuando la situación actual no nos permite encontrar nuestro espacio fuera de nuestras cuatro paredes. Si se dan situaciones intensas entre los hermanos, necesitamos dar nuestro apoyo para ayudarles a solventarlas y aprovechar para fortalecer su relación. Dejaremos que hablen, tomen decisiones, se relacionen, y después dialogaremos con ellos de manera tranquila sobre lo que ha sucedido, importante, sin juicios ni etiquetas, escuchando atentamente todas las versiones, ofreciendo apoyos a todos por igual, ayudando a buscar soluciones y permitiéndole la expresión de cómo se sienten y de aquello que necesitan.

**5. Interesarse por lo que están haciendo, implicarse en lo que les piden y elogiar y felicitar cuando se lo merecen.**

**6. Buscar un tiempo de juego compartido para toda la familia.** Hacerles ver que todos juntos también pueden pasarlo bien y divertirse.

**7. Ignorar conductas inadecuadas,** siempre que sea posible hacerlo, de manera que vean que se les atiende mucho más cuando actúan de manera adecuada.

**Para ello, ante la presencia de llamadas de atención como gritos, rabieta, celos y la rivalidad entre los hermanos, intentaremos actuar de las siguientes maneras:**

✚ **Retirada de la atención:** Se trata de que, ante las manifestaciones de gritos, rabieta u otros, **dejemos automáticamente de prestar atención al niño.** Este modo de actuar se justifica bajo la hipótesis de que el niño realiza tales manifestaciones para reivindicar ciertas demandas o llamar la atención del adulto. El niño puede estar acostumbrado a conseguir lo que desea mediante este comportamiento (se estaría produciendo un refuerzo positivo). Así, puede haber aprendido que si efectúa cualquier petición acompañada de lloros o pataletas, la atención de los padres es mucho mayor y es atendido antes en sus peticiones. Esto llega a convertirse en un hábito que genera cierto malestar en la familia. Antes de poner en marcha esta técnica, hay que analizar la situación con tranquilidad y verificar que se está produciendo realmente la conducta del niño por la supuesta demanda de atención. Para ello podemos valorar como reaccionamos nosotros ante la demanda, en qué momentos sucede y qué es lo que ocurre. *¿Le presta la atención y el tiempo que necesita el niño? ¿Normalmente cede ante sus demandas? ¿Se dirige con frecuencia a él cuando se porta "bien" para decírselo y premiarlo o sólo lo hace cuando lo castiga?* **Los episodios de rabieta, desobediencia, etc., son, en gran medida aprendidos y, por lo que podemos actuar para realizar su desaprendizaje.**

Esta técnica no es aplicable en conductas que cursen con fuerte agresividad verbal o física, con episodios de lanzamientos de objetos o, en general, para aquellos comportamientos que signifiquen peligro potencial para el niño u otros.



***Peeroo... ¿Cómo lo hacemos? Quizás sea esto lo que más nos preocupe. Así que a continuación se expone de manera clara y sencilla aquello que debemos tener en cuenta para poder aplicar de manera adecuada la técnica.***

**1-. Objetivo:** tenemos que tener siempre presente que el objetivo es enseñar al niño que realizando las peticiones de forma inadecuada no va a conseguir nada.

**2-. Método:** saber que la hipótesis que justifica la técnica que si retiramos la atención que prestamos a nuestro hijo (refuerzo positivo) **inmediatamente** después de la aparición de las respuestas inadecuadas, éstas tenderán a desaparecer.

**3-. Forma:**

- **Retirar la atención inmediatamente** evitando el contacto ocular o la emisión de cualquier recriminación, palabra o gesto. Es decir, actuar como si la conducta no estuviera ocurriendo. En casa, sería algo así como volverse de espaldas o salir de la habitación o espacio donde se encuentre. Es importante que el niño no vea al adulto alterado emocionalmente, debemos transmitirle una sensación de que tenemos el control de la situación y que con su actitud no va a conseguir nada. Debemos seguir sin dirigirle palabra y esperar a que la situación se calme. Diríjale toda la atención cuando el niño se tranquilice. Una vez calmado puede entonces intentar explicarle, y sin recriminaciones, pero no olvide hacerlo siempre en un to calmado. *La idea no es transmitirle: "Te has portado mal, te desprecio y paso de ti", sino: "Puedes conseguir algunas cosas si lo haces de otra forma".*
- No debemos bajo ningún motivo manifestar reproche o advertirle de que no le vamos hacer caso por mucho que insista. De esta forma lo estamos retando a una discusión dialéctica y puede empeorar las cosas. Simplemente: No le diga nada. Sí puede decirle con una frase escueta y con voz lo más calmada posible que se siente triste y decepcionada/o...



- Una vez que la conducta empiece a bajar de intensidad puede progresivamente prestarle atención de nuevo.
- Cabe recordar que, se trata de una técnica que produce efectos de mejora de manera progresiva por lo que nos llevará cierto tiempo el conseguir resultados claros. Eso sí, debemos ser constantes y firmes en su aplicación si queremos conseguir resultados positivos.
- Ánimo.

Fdo.: La Orientadora.



-