



Demasiado Activo

Categoría: Actividad

Comportamientos Relacionados

- Es inquieto/a
- Hiper
- Se retuerce
- Nervioso/a
- Inatento/a
- Constantemente en movimiento
- No se queda quieto/a
- Platicador/a
- Distráido/a

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo: “No estoy seguro si mi hijo tiene un diagnóstico de “Hiperactividad” o solamente tiene mucha energía. De cualquier manera, me mantendré calmado, incluso cuando mi hijo no lo está y le ayudaré a aprender cómo vivir con su ser único y maravilloso practicando estos ‘Hacer’ y ‘No hacer’. Puedo también verificar si mi hijo puede necesitar medicación para su comportamiento excesivamente activo al obtener una cuidadosa evaluación de su doctora o de alguien que ella recomiende con experiencia evaluando niños “hiper” activos.”

Empatía. Dígase a sí mismo: “A veces debe de ser difícil para mi hijo intentar estar callado cuando su cuerpo se quiere mover todo el tiempo. Hay tantas distracciones exigiendo su atención, por lo que veo que a menudo es difícil para él mantenerse enfocado en solo una cosa.”

Enseñe. Dígase a sí mismo que usted puede ayudar a su hija a quedarse quieta, tranquilizarse y concentrarse cuando ella lo necesite.

Proporcione actividades silenciosas. Programe descansos durante el día de su hijo para tener actividades silenciosas, como leer, escuchar y juegos de razonamiento, como el ajedrez. Se ha encontrado que jugar ajedrez es útil para los niños al darles práctica en enfocar la atención y aprender a planear con anticipación.

Practique tranquilizarse. Dele oportunidades a su hijo/a de practicar caminar – no correr- del Punto A al Punto B. Diga: “Enséñame cómo caminar desde la cocina a la sala. Sé que puedes hacerlo. Cuando caminas en vez de correr, te mantienes seguro/a.”

Proporcione una variedad de actividades. Los niños que nacieron para ser inquietos pasan de una actividad a otra, entonces dé varias opciones al decir: “Puedes colorear en tu mesa de dibujo, jugar con barro en la cocina o jugar con tus bloques de construcción. Pondré el cronómetro en el teléfono y puedes hacer una actividad hasta que suene la alarma. Luego puedes escoger algo más si quieres.”

Ejercicio. Su hijo con energía-alta necesita desahogos constructivos, así que déjela correr en el parque o en su jardín cuando usted pueda, o asegúrese que en su escuela o su proveedor de cuidado infantil le den tiempo para correr.

Tenga tiempos de silencio. Para los niños que les encanta platicar, apartar periodos de tiempo de silencio es útil. Empiece con periodos cortos y gradualmente expanda a periodos más prolongados de tiempo a medida que su hijo se sienta más cómodo estando en silencio. Elogie su silencio cuando cumpla el objetivo y continúe practicando guardar silencio hasta que su hijo haya aprendido lo que “estar en silencio” significa.

Enseñe relajación. Cuando su hija aprende a relajar su cuerpo, su motor desacelera y se siente menos agitada. Ayúdela a evitar que constantemente se esfuerce para hacer más, ir más rápido, o llegar más pronto manteniendo su voz suave y relajante, frotándole la espalda para ayudarla a relajarse, y platicar con ella acerca de lo tranquilo y relajado que su cuerpo se siente.

Evite tiempo de pantalla “hiper” activo. Los programas de televisión y video juegos alocados o salvajes modelan comportamiento que usted no quiere que ella imite. Toque música tranquila, calmada y aliéntela a hacer actividades más relajantes como leer para disminuir su ritmo cardiaco y relajar su mente cuando su hijo no pueda calmarse por su cuenta.

Qué no hacer:

No reprenda. Cuando su hija “hiper” activa choque accidentalmente con su máspreciado jarrón, respire profundo y diga: “Lamento que hayas elegido correr en vez de caminar. Así es como a veces las cosas se rompen. Vamos a practicar ser más cuidadosos caminando en la casa, para que sepas que puedes hacerlo. Después limpiaremos el desorden.” De este modo, usted alcanzará sus metas finales de enseñarle a su hijo a caminar en vez de correr, respetar la propiedad y ser responsable de sus acciones.

No castigue. Su hija inquieta necesita oportunidades diarias de jugar al aire libre, así que castigarla en la casa o en su cuarto puede causar dos problemas: (1) su “hiper” actividad llegará a niveles explosivos y (2) ella seguirá a siendo “hiper” activa en la casa.

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.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites