

# Dar Indicaciones Claras

## ¿Cuál es el problema?

Los niños suelen olvidar o simplemente no seguir las indicaciones que se les dan. En algunos casos, los niños ignoran las indicaciones de sus padres y, a veces, discuten y se enojan.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a seguir las indicaciones?

Los niños suelen imitar lo que los adultos que los rodean hacen. Demuestre a su hijo, con sus actos, los comportamientos que desea ver en él. Además, piense en la manera en que le da indicaciones. En algunas ocasiones, los niños simplemente no comprenden exactamente lo que se espera que hagan, o sino las indicaciones se pierden dentro de mucha conversación.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a escuchar?

- Intente dar indicaciones únicamente cuando usted pueda asegurarse de que su hijo las respete. Si usted está demasiado ocupado para cumplir con lo que le dice a su hijo, probablemente sea mejor esperar a otro momento.
- Reduzca las distracciones. Por ejemplo, apague el televisor o la radio.
- Acérquese. Colóquese frente a su hijo, a una distancia aproximada de 5 a 7 pies (1,5 a 2 metros).
- Establezca contacto visual y llame a su hijo por su nombre.
- Actúe con calma y sea directo.
- Comunique su orden o indicación con sencillez y amabilidad. Utilice órdenes positivas. Por ejemplo, diga “Habla más bajo, por favor” en lugar de “Deja de gritar.”
- Si en aproximadamente 10 segundos su hijo no comienza a seguir su indicación, repítala con calma y con una advertencia. Por ejemplo, “Si no levantas tus juguetes, los guardaremos y no los podrás usar.”
- En cuanto sea posible, felicite a su hijo por seguir su indicación.

## Si hay confusión, aporte claridad.

### 1) Dé una indicación u orden a la vez.

En lugar de decir “Vístete, lávate los dientes, péinate y ve a la cocina a desayunar,” dé una indicación a la vez y felicite a su hijo por cada indicación que respete.

### 2) Indíquele acciones claras.

Evite dar indicaciones vagas o poco claras. Es posible que, en ese caso, su hijo no sepa qué hacer. Por ejemplo, diga “Siéntate aquí tranquilamente y espera, por favor” en lugar de “Compórtate bien.”

### 3) Divida las tareas complejas en varias indicaciones separadas.

Aunque usted sabe exactamente lo que quiere decir con “Limpia tu habitación,” la comprensión de un niño puede ser menos clara. Indíquele a su hijo exactamente lo que necesita que haga, un paso a la vez. Por ejemplo, las tareas que forman parte de la limpieza de la habitación pueden incluir las siguientes indicaciones: “Haz tu cama,” “Levanta tus juguetes,” y “Guarda tu ropa limpia.”

### 4) Dígame a su hijo qué hacer en lugar de preguntarle o pedirle.

Evite dar indicaciones en forma de una pregunta. Diga “Ven a la mesa a comer,” en lugar de “¿Puedes venir a cenar?”

### 5) Deje las indicaciones para el final.

Muchos padres sienten que deben explicar las cosas pero, con frecuencia, los niños sólo recuerdan lo último que se les dijo. En lugar de decir “Ponte tu chaqueta. Debemos ir a la tienda a comprar un regalo de cumpleaños para Matthew,” diga “John, tenemos que comprar un regalo de cumpleaños para Matthew. Por favor ponte tu chaqueta y sube al auto.”



## Consejos Para Recordar:

- Sea un buen ejemplo. Demuestre a su hijo, con sus actos, los comportamientos que desea ver en él.
- Asegúrese de tener la atención completa de su hijo. Acérquese, haga contacto visual, y reduzca las distracciones.
- Reemplace las instrucciones imprecisas con instrucciones específicas. Use palabras claras para indicar las acciones.
- Felicite a su hijo por seguir las indicaciones, aun las sencillas.
- Si estas sugerencias no le resultan útiles, consulte con su pediatra para obtener más ideas.

By Deborah Miller, PhD  
Doug Tynan, PhD  
Lynn Chaiken, MSW