

Tiempo de Juego Especial

¿Cuál es el problema?

Los niños prosperan en la atención de los padres y se esfuerzan mucho por establecer una “conexión” con usted. Esto incluso incluye la atención que reciben por los comportamientos no deseados. Mientras que algunos padres creen que regañar o sermonear puede enseñarle a su niño a actuar mejor, esto no es siempre el caso. Para muchos niños, cualquier atención (incluso un regaño) cumple su meta de hacer una conexión inmediata. Por regla general, cualquier de los comportamientos positivos o negativos de su hijo que vayan ser acompañados por una gran cantidad de su atención suele repetirse con más frecuencia.

¿De qué manera puede el “tiempo de juego especial” fomentar los comportamientos positivos en mi hijo?

Para incrementar los comportamientos positivos de su hijo, debe prestar atención en el momento adecuado. Durante un tiempo especial que pasen a solas, usted puede romper el ciclo de regaños y discusiones al reconocer cuando su hijo “se porta bien.” La estrategia denominada “tiempo de juego especial” puede ser muy gratificante.

- Primero, escoja un momento especial para jugar, a la misma hora todos los días. Por 15 minutos al día, déle a su hijo toda su atención. Apague el teléfono y el televisor y elimine otras distracciones. Además, si tiene otros niños, busque algo que ellos puedan hacer durante este rato, como jugar tranquilos o leer un libro.
- Déle a su hijo distintas opciones de juego y siéntese en el piso a jugar. Si su hijo no escoge algo que le gustaría hacer, adelántese y escoja una actividad. Cuando comience a jugar con un juguete, hable acerca de él. Por ejemplo, diga algo como “Estamos sacando los autos y vamos a armar la pista para ver cómo son de rápidos”.
- Use juguetes que se presten para una actividad tranquila, como bloques de construcción, pistas de autos o trenes, casas de muñecas, granjas, o elementos de artesanía como arcilla moldeable o crayones y papel. Evite los juegos competitivos de video, el televisor, los juegos de mesa, guantes de boxeo, pistolas o espadas de juguete, y juegos que alienten el tipo de comportamiento que desea reducir.
- Una vez que su hijo comience a jugar, hable acerca de lo que está haciendo, como un comentarista deportivo que describe un partido. Intente no hacer preguntas, dar órdenes o indicaciones, ni decirle a su hijo cómo jugar. Recuerde que no existe una manera “correcta” de jugar.
- Asegúrese de elogiar y felicitar a su hijo cuando esté haciendo algo que usted desea ver. Si su hijo guarda los juguetes, elogie el comportamiento diciendo algo como lo siguiente: “Me encanta que estés guardando los juguetes con tanto cuidado.”
- Ignore los comportamientos molestos o de menor importancia, pero actúe frente a comportamientos negativos. Si su hijo se vuelve negativo (por ejemplo, tirando juguetes), déle una advertencia. Si el comportamiento no deseado continúa, dé por terminado el tiempo especial más temprano y dígame algo como lo siguiente: “Vamos a dejar de jugar ahora y volveremos a jugar mañana.” Si hace esto una vez, es probable que nunca tenga que volver a hacerlo.
- Durante el momento del juego, observe, comente, y relájese. Debe ser un momento que ambos disfruten.



Consejos Para Recordar:

- Sepa reconocer a su hijo cuando está portándose bien y recompénselo con su atención positiva.
- Cree un tiempo de juego especial para usted y su hijo.
- Intente reservar tiempo para un momento de juego especial todos los días.
- Elogie a su hijo con frecuencia durante el momento de juego especial.
- Recuerde que no existe una manera “correcta” de jugar.
- Durante el momento de juego especial, ignore el mal comportamiento, a menos que resulte perturbador.
- Si estas sugerencias no le resultan útiles, consulte con su pediatra para obtener más ideas.

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

¿Por qué debo pasar un tiempo de juego especial con mi hijo?

- El tiempo de juego especial les da, tanto a usted como a su hijo, la posibilidad de divertirse, disfrutar de unos a otros, y construir su relación.
- Si presta atención al juego tranquilo y pensativo, incrementará ese tipo de juego y ayudará a su hijo a tener un lapso de atención más extenso.
- Su hijo aprenderá a ponerse en sintonía con su voz normal y a escucharlo cuando hable con suavidad.
- Si el tiempo de juego especial se repite una y otra vez, alienta los comportamientos positivos.