

Autocuidado para maestros

Regule sus respuestas cuando el comportamiento de los niños lo provoque.



Cuando los niños se comportan de una manera que lo provoca, es importante reaccionar con determinación. Elaborar un plan lo ayudará a mantener la calma cuando responda. Estar tranquilo permitirá observar con objetividad el comportamiento del niño y reflexionar sobre lo que está expresando. Esto le permitirá responder de una manera que apoye al niño.

A continuación, presentamos algunas estrategias que puede utilizar cuando el comportamiento de un niño lo provoque:

Antes de que lo provoquen

Piense, piense, piense en su PLAN.

- ▶ ¿Cómo puedo responder cuando el niño empieza a provocarme?
- ▶ ¿Cómo puedo cuidarme y seguir ocupándome del niño?
- ▶ ¿Puedo hacer cambios en el entorno para ayudar al niño y disminuir el comportamiento desafiante?
 - ¿Le enseñé reglas al niño en mi salón de clases? ¿Le proporcioné al niño apoyos individuales?
 - ¿Qué actividades le gustan más al niño?
 - ¿Qué ayuda al niño a calmarse?
 - ¿Qué ayuda al niño a sentirse seguro y protegido?
 - ¿Le enseñé al niño estrategias para que pueda calmarse?

Actividad del botón rojo



Eche un vistazo a la actividad del botón rojo para reflexionar sobre los comportamientos que lo provocan y cómo inciden sus respuestas en los niños y las familias.

<https://challengingbehavior.org/document/hot-buttons-activity/>

ReFORMULE su forma de pensar sobre el comportamiento que lo provoca.

“Jalen está cansado y necesita un descanso”.

“Susan se siente frustrada porque no quiere usar la mascarilla”.

“Marco no entiende la nueva rutina y necesita ayuda”.

“John no se siente seguro”.

Mientras se siente provocado



Ponga en práctica una o más de estas sugerencias:

- ▶ Haga una pausa y respire hondo.
- ▶ Respire lenta y profundamente.
- ▶ Concéntrese en la respiración. Preste atención a su respiración, intente contar cuando inhale y contar cuando exhale.
- ▶ Dé un paso atrás (no se aleje).
- ▶ Cuente hasta diez.
- ▶ Háblese a sí mismo de forma positiva: “¡Yo puedo!”.
- ▶ Busque una pelota antiestrés y apriétela.
- ▶ Ayude al niño a utilizar su método preferido para calmarse.
- ▶ Si usted necesita un descanso, pida a un compañero que lo ayude con el niño.



ReFORMULE el comportamiento del niño. ¿Qué podría estar intentando decirme?

“No sé qué hacer”.

“Extraño mi casa”.

“No sé decirte cómo me siento”.

“Me siento frustrado y esto es difícil”.

“¿Puedes ayudarme?”.

Después de que el comportamiento que lo provocó llegó a su fin



- ▶ Tómese su tiempo para respirar.
- ▶ Reflexione
 - Identifique sus emociones.
 - ¿Qué intentaba decirle el niño?
 - ¿Hay otra estrategia que podría haber funcionado mejor?
- ▶ Escriba un diario sobre la experiencia.
- ▶ Colabore y conéctese. Acuda a un colega con quien pueda hablar y reflexionar.
- ▶ Busque formas positivas para volver a relacionarse con el niño con el fin de fortalecer su relación.



ReFORMULE. El comportamiento desafiante es una señal de que el niño puede necesitar apoyo e instrucción en habilidades socioemocionales. ¿Qué habilidades podría enseñarle?

Enséñele al niño...

- ▶ distintas formas de calmarse y regular sus emociones;
- ▶ a expresar las emociones;
- ▶ a expresar sus necesidades.