



## Viaje en el Auto

**Categoría: Actividad**

### Comportamientos Relacionados

- Exige jugar con el celular
- Desabrocha el cinturón de la silla infantil
- Necesita usar el baño constantemente
- Patea el respaldo del asiento de enfrente

### Qué hacer:

**Hable consigo mismo.** Dígase a sí mismo: “Está bien. Llegaremos de forma segura a donde necesitamos ir, incluso si mi hijo/a no siempre piensa que es divertido estar en el carro por mucho tiempo. Puedo lidiar con esto.”

**Empatía.** Dígase a sí mismo: “Entiendo que a mi hijo/a a veces no le gusta dejar de jugar e ir a lugares en el auto. A veces yo tampoco quiero ir a algún lugar.”

**Enseñe.** Dígase a sí mismo: “Yo puedo ayudar a mi hijo/a a aprender cómo ser un pasajero feliz en el carro.”

**Elogie y distraiga.** Cuente el número de carros que estén pasando, nombre los colores que usted ve, busque animales y cante canciones para hacer el viaje de su hijo/a divertido. Platique de lo que usted está viendo fuera o dentro del carro. Utilizar videos en el teléfono o en la pantalla del carro, puede ser una manera de mantener a su hijo calmado/a, pero primero intente platicar y cantar para alentar a que juegue con usted.

**Para viajes largos, utilice la regla de la abuela y gánale al reloj.** Hágale saber a su hijo que un buen comportamiento en los viajes trae recompensas. Configure el cronometro de su teléfono por 5 o 10 minutos. Luego, si su hijo lloriquea para recibir un dulce o bebida, diga: “Cuando te hayas sentado en tu asiento sin lloriquear hasta que el cronometro suene, entonces tendrás un dulce y una bebida.” Esté preparado para detenerse y darle el dulce y la bebida cuando suene el cronometro. Luego vuelva a la carretera.

**Establezca una regla acerca del uso de los celulares.** Los niños que están aburridos o que han tenido un acceso fácil a las electrónicos, los exigirán cuando no puedan entretenerse por sí mismos.

Para evitar que su hijo exija su celular en el carro, conviértalo en una regla de seguridad. Diga: “La regla es que debo tener mi celular aquí conmigo para tenerlo en

caso de una emergencia.” Cuando su hijo exija hacer uso del celular, simplemente repita la regla.

**Monitoree las botanas en viajes largos.** Las comidas o bebidas con alto contenido de azúcar o carbonatadas pueden no solo incrementar el nivel de actividad de su hija, sino que también pueden aumentar la probabilidad de que su hija se maree. Elija snacks de proteína o ligeramente salados para mantenerla sana y feliz.

**Establezca una regla sobre el cinturón de seguridad y el asiento para el coche.**  
¿La regla? El carro no avanza a menos que todos estén abrochados.

**Qué no hacer:**

**No se queje.** Si usted no usa el cinturón de seguridad o se queja sobre usarlo, su hija no entenderá por qué ella lo tiene que usar y también se quejará.

**No preste atención a los gritos de su hijo/a sobre estar abrochada o por estar en el asiento trasero, a menos que desabroche su cinturón de seguridad.** Dígase a sí mismo: “Yo sé que mi hija está segura y solo se resistirá temporalmente. Su seguridad es mi responsabilidad, así como lo es la regla del cinturón de seguridad y sentarse en el asiento de atrás en una silla infantil, asiento elevador o cinturón de seguridad.”

**No nalguee.** Nalguear o amenazar con nalguear a su hija por salirse de su silla infantil o quitarse el cinturón de seguridad, solamente las lastimará a ambas y no le enseñará a su hija cómo seguir la regla y permanecer abrochada. No puede ser un adulto cariñoso y usar violencia o amenazas de violencia al mismo tiempo.

**No hable por teléfono mientras conduce.** Hablar por el teléfono mientras maneja quita su atención de su hijo y de la carretera. Se dice que usar un teléfono mientras conduce, distrae la capacidad del conductor para concentrarse en la carretera de la misma manera que haber tomado dos bebidas alcohólicas antes de manejar. Esto también motiva a su hijo a exigir usar el celular cuando usted lo está usando todo el tiempo.

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

## Mente S.E.T.

Los primeros 3 pasos para resolver problemas de comportamiento

### **Háblese a sí mismo**

Primero, cálmese.

### **Empatía**

Segundo, póngase en los zapatos de su hijo.

### **Enseñe**

Tercero, enséñele a su hijo lo que quiere que haga.

## Recordatorios Alentadores

### **Seré paciente.**

La paciencia es la clave. Mi hijo aprende a ser respetuoso al ser tratado respetuosamente.

### **Práctica, práctica, práctica.**

Mi hijo aprende practicando lo que quiero que aprenda. Seré un maestro constante.

### **Centraré los elogios en el comportamiento de mi hijo.**

Mi amor y aceptación por él es incondicional ... es su comportamiento lo que quiero cambiar.

### **Seré positivo**

Evitaré las luchas de poder manteniendo mi tono de voz positivo. Mi hijo y yo somos un equipo, trabajando hacia el mismo objetivo.

### **Nunca es demasiado tarde.**

Siempre puedo comenzar a enseñarle a un niño un nuevo comportamiento.

### **No es el fin del mundo si cometo un error de disciplina.**

No existe tal cosa como un padre perfecto. Voy a regresar al camino correcto con las soluciones de enseñanza en *Behavior Checker*.

©2018 Raised with Love and Limits Foundation

“Fundación Crianza con Amor y Límites”