

# A favor de una conducta positiva

A nadie le gusta rezongar, gritar y castigar, ni a los adultos que lo hacen ni a los niños que lo reciben. A continuación encontrará algunas sugerencias para promover el tipo de conducta que ayudará a que el día sea más llevadero para todos.

## Organícese y evitará problemas

- Proporcione las condiciones adecuadas para que los niños puedan hacer las cosas bien y con mayor facilidad. Por ejemplo, coloque ganchos para colgar los abrigos y estantes para guardar los juguetes a la altura de los niños y guarde las cosas que se rompen.
- Proporcione suficiente material adecuado para todos los niños.
- Lleve un control atento, observe y haga algo para cambiar las situaciones problemáticas antes de que la conducta sea inmanejable.

## Mantenga una rutina

- Establezca una rutina y un orden a lo largo del día.
- Prepárelos para la próxima actividad.  
“Cuando los juguetes estén guardados, nos ponemos el abrigo y salimos a jugar”.
- Asegúrese de darles comidas y snacks nutritivos.
- Evite mucha televisión o períodos largos sin actividad física.

## Decida qué se puede negociar y qué no.

- Fije límites sencillos, claros y firmes que se apliquen a todos por igual.
- Una vez que haya establecido los límites, cúmplalos.
- Dentro de los límites establecidos, deje que los niños puedan tomar decisiones que sean adecuadas a la situación y a su edad.

## Sea positivo al hablar

- Muéstrelas como quiere que se comporten, dando el buen ejemplo.

- Dígales qué hay que hacer y no qué no hay que hacer: “En casa use un tono bajo de voz al hablar”. Evite el uso excesivo de palabras como “no”, “no hagas esto o aquello” y “basta”.
- Demuéstreles que a usted le agrada estar con ellos: Sonría, mírelo a los ojos, abráselo, llámelo por su nombre y use palabras de ánimo.
- Use su voz como un instrumento educativo. Hable lentamente y con calma, articule bien las palabras y diríjase a ellos directamente cuando les habla.
- Hágalas saber cuando está de acuerdo con la conducta tomada. ¡Logrará mucho con un poco de aliento positivo!

## Preste atención a los sentimientos

- Escuche los sentimientos escondidos detrás de las palabras y las acciones y descríbalos en palabras: “Parece que te sientes...”
- Recuerde que, a igual que los adultos, los niños, a veces, pueden tener un mal día, y eso está bien.

## Evalúe su actitud

- Sepa qué conductas son normales para la edad. Tenga esto en cuenta al decidir qué es razonable esperar de cada niño en particular.
- Elija actividades que usted disfrute hacer y hágalas con sus hijos. El entusiasmo es contagioso.
- Sea consciente de su propio nivel de estrés y cuídese usted también.

*Esta hoja informativa es una adaptación del material elaborado por Janice MacAulay, Jane Fox y Cindy Herman para una Capacitación de Personas a cargo del cuidado de niños, un programa conjunto de capacitación del Family Resource Services Group y las Home Child Care Agencies de Ottawa-Carleton*

# Promoting Positive Behaviour

No one likes nagging, yelling and punishing, neither adults who do it nor children who are on the receiving end. Here are a few ways to encourage the kind of behaviour that can make the day go more smoothly for everyone.

## Organize to prevent problems

- Organize the environment to make it easy for children to do the right thing. For example, install coat hooks and toy storage shelves where children can reach them; put away breakables.
- Provide enough appropriate supplies and materials for everyone.
- Supervise carefully, be observant and act to change the situation *before* behaviour gets out of control.

## Keep a routine

- Establish some structure and routines throughout the day.
- Prepare children for upcoming activities. “After the toys are put away, we’ll put on our jackets and go outside to play.”
- Make sure that children have nutritious snacks and meals.
- Avoid too much TV or any long periods of inactivity.

## Decide what’s negotiable and what’s not

- Set simple, firm, clear limits which apply to everyone.
- Once you’ve set the limits, stick to them.
- Within the limits you set, allow children to make choices that are appropriate to the situation and to their ages.

## Keep your language positive

- Show children how you want them to behave by setting a good example.
- Say what *to do* instead of what *not to do*: “Use your quiet voice in the house.” Avoid overuse of words such as “no”, “don’t” and “stop”.
- Show children that you like being with them: smile, make eye contact, call them frequently by their name and use words of encouragement and hugs.
- Use your voice as a teaching tool. Speak slowly, calmly, distinctly and directly.
- Let children know you notice when you like their behaviour. A little positive feedback goes a long way!

## Pay attention to feelings

- Listen for the feelings behind children’s words and actions and reflect them back: “It sounds like you’re feeling ....”
- Remember that, just like adults, children sometimes have a bad day and that is okay.

## Examine your attitude

- Know what behaviour is typical for different ages. Let this guide you as you decide what you can reasonably expect from a particular child.
- Choose activities that *you* enjoy and do these with children. Enthusiasm is contagious.
- Be aware of your own stress level and take care of yourself.

*This resource sheet was adapted from material developed by Janice MacAulay, Jane Fox and Cindy Helman for Caregiver Training, a collaborative training program of the Family Resource Services Group and Home Child Care Agencies of Ottawa-Carleton.*