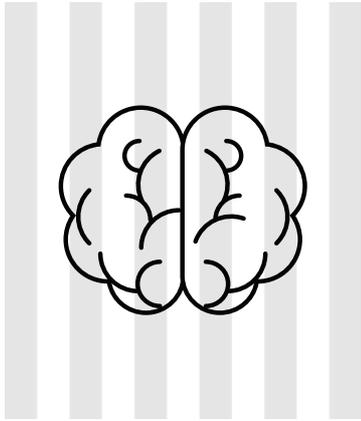


DIFICULTAD

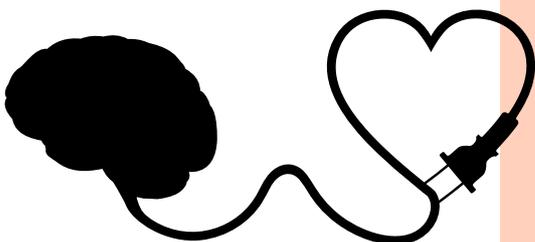


CUÁNDO SE MANIFIESTA

Falta de flexibilidad en el cerebro.

- Cuando hay un cambio de planes.
- Cuando se habían imaginado una cosa y al final la realidad es distinta.
- Cuando desean algo y tú les dices que no.
- Cuando están enfrascados en una actividad y tienen que abandonarla.
- Cuando improvisáis.

HERRAMIENTAS



- Anticipación.
- Tener una estructura muy firme, sólida y coherente que todos conozcamos en casa.
- Avisar a su cerebro de que la respuesta que va a oír tal vez no le agrade. Dile: “Cerebro de mi hija, ¿estás preparado para escuchar mi respuesta? ¿Seguro? ¿Y si no te gusta?”.
- Hacer teatrillo con muñecos, un cuento o un cómic sobre una situación difícil que se repita.
- Siempre que puedas avísales con tiempo de los cambios de planes.

DIFICULTAD



CUÁNDO SE MANIFIESTA

Aburrimiento.

- Cuando no saben qué hacer.
- Cuando han terminado una actividad y tienen que iniciar otra.
- Cuando tienen que apagar las pantallas.
- Cuando no conocen los planes para el fin de semana.
- Cuando tienen franjas grandes de tiempo sin estructurar.

HERRAMIENTAS



- Nombra lo que les ocurre: “Cuando te aburres, fastidias a tu hermana”.
- Dales una alternativa de reacción: “Cuando te aburras, ven a pedirme ayuda”.
- Crea un libro del aburrimiento, con dibujos o fotos de actividades que hacer cuando nos aburrimos.
- Organiza planes los fines de semana, y anúncialos antes para que no se agobien ante la perspectiva de un fin de semana en casa.
- Mantén una estructura firme con actividades “dentro” y “fuera” (como el ritmo de la respiración).
- Sé firme con lo que no se permite cuando estamos aburridos.
- Ten siempre a mano materiales para actividades: libros, manualidades, recetas e ingredientes de cocina.

DIFICULTAD

Expresar lo que sienten de manera agresiva.



CUÁNDO SE MANIFIESTA

- Cuando tienen cualquier emoción fuerte (frustración, celos, miedo, dolor, angustia, estrés, etc.).

HERRAMIENTAS



- Nombra su dificultad: “He visto que cuando tienes un examen, vienen unos enfados enormes”.
- Dale alternativas de actuación. Puede pedirte ayuda, anticiparse, alejarse de las personas a las que hace daño, escribir lo que le ocurre, dar patadas a un balón blando, ducharse, etc.
- Enséñale a expresar su dificultad con palabras.
- Anticipación: “Mañana nos ocurre xxx. Estas situaciones a veces son difíciles. Vamos a prepararnos para que no vengan las ganas de pegar”.

DIFICULTAD

Manejar situaciones de estrés.



CUÁNDO SE MANIFIESTA

- Cuando tienen un examen.
- Cuando tienen miedo de dormir solos.
- Cuando van a ir a una fiesta.
- Cuando no han hecho los deberes.
- Cuando están viviendo una situación complicada con los amigos.
- Cuando les exigimos demasiado.
- Cuando les controlamos demasiado.

HERRAMIENTAS



- Visualizar la situación difícil.
- Anticipación: “Mañana tienes un examen. Es probable que estés nerviosa cuando te levantes. Prepárate para estar nerviosa y no agredir/gritar/ofender/etc.”.
- Enséñale a respirar contando hasta cuatro varias veces durante los momentos de estrés.
- Enséñale a pedir ayuda a un adulto.
- Enséñale a expresar lo que les ocurre con palabras.
- Enséñale a relativizar la dificultad (cuando se pueda).

DIFICULTAD



CUÁNDO SE MANIFIESTA

Miedo a que no les quieras (celos).

- Cuando estás con su hermana.
- Cuando la hermana hace algo mejor que él.
- Cuando te echa de menos.
- Cuando estás muy ocupado.

HERRAMIENTAS



- Habla de lo que sienten con respecto a los otros hermanos, sin juicios ni reproches.
- No les obligues a sentir algo que no sienten todo el rato. No les digas: “A tu hermanita la tienes que querer siempre”.
- Hazles comprender que cuando tienen una emoción difícil (celos), actúan con agresividad, y dales alternativas de actuación.
- Asegúrales que les quieres infinito, y que estás ahí para ellos.
- Dales tiempo individual contigo.
- Crea con ellos una fantasía exagerada donde no existen los hermanos (hazlo cuando los hermanos no están presentes).
- Jamás los compares ni fomentes la competición entre ellos.