



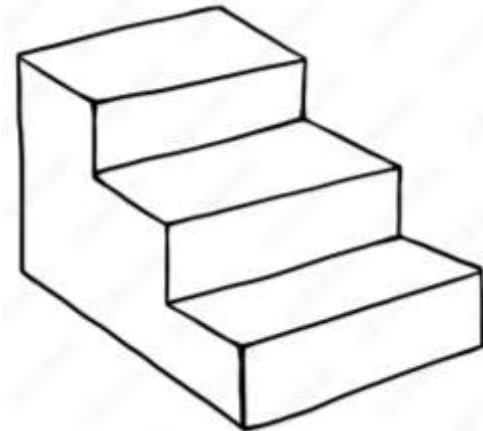
## 3-Step Prompting

### What is 3-Step Prompting?

- 3-step prompting is a way to help your child follow instructions and learn new skills. It can be especially helpful for young children and those with learning challenges. This strategy is designed to give children a good chance to follow instructions on their own before you help them. Over time, this helps them be more independent.

### How does it work?

- **Step 1: Give a simple, direct, verbal instruction.** Use just a few words to provide the instruction and try to focus on what you'd like your child *to do*, rather than what *not to do*. *Example:* "Please sit down."
  - Wait about 10 seconds. If your child does what you ask, provide enthusiastic praise. *Example:* "Good job sitting down! You're a very good listener."
  - If your child does not do what you ask after 10 seconds, move on to Step 2.
- **Step 2. Repeat the verbal instruction with a model or gesture.** Give the same instruction you did in Step 1, and at the same time *show* your child what you want them to do. *Example:* "Please sit down like me (as you are sitting down)."
  - Wait about 10 seconds. If your child does what you ask, provide enthusiastic praise, just like for Step 1.
  - If your child does not do what you ask after 10 seconds, move on to Step 3.
- **Step 3. Repeat the verbal instruction with gentle physical guidance.** Give the same instructions you did in Steps 1 and 2, and gently guide your child to the "correct" answer. Do this with the least amount of physical guidance possible. *Example:* "Please sit down (while gently lowering the child into a chair)."
  - Still provide praise, but with slightly less enthusiasm than in Steps 1 or 2. *Example:* "Yep, that's sitting down. Good job."
  - Try again! Go back to Step 1 to give your child another chance at following instructions independently.





# Figuring Out Frustration

Everyone gets frustrated, angry, or upset sometimes, and young children are still learning how to handle their emotions. By using some of these tips, most children will learn how to handle difficult emotions, allowing them to become more self-reliant and confident. You can watch a video on this topic clicking this [link](#) or scanning the above QR code with your mobile device.

## Steps for Building Frustration Skills

- **Stay calm (at least on the outside).** It can be difficult to feel calm when your child is upset, but if you can act calmly, it helps them know things are okay and provides a positive model.
- **Be supportive and encouraging.** Say a few words that tell your child you understand their frustration. Younger children will especially need more support labelling their own emotions.
- **Have them try again.** Once your child has calmed, encourage them to approach the frustrating situation again. This helps them learn that problems are challenges to be overcome, not obstacles that need to be avoided.
- **Praise improvements and persistence.** Any time your child handles a difficult situation, tell them how well they did! Anything you like and want to see more of should get praise

## Things to Avoid when Kids are Upset

- **Getting upset yourself.** It's natural to feel distressed when your child is upset, but showing how upset you are can make the situation worse.
- **Distracting from the problem.** Distraction can be a great tool *before* a child becomes upset if you are able to prevent it, but once they have become very upset it's better to wait until the child starts calming down naturally. This helps children learn self-soothing.
- **Asking too many questions.** When children are very upset, asking them questions feels overwhelming and can make the situation worse. Instead of asking "What's wrong?" say something like, "You're frustrated because that toy isn't working."

# Prep for Success

To use these tips, it will be easiest if you've thought about what you want to do beforehand. By knowing what situations usually upset your child, how you normally react, and what you'd like to do differently, you'll be better prepared. Filling in this worksheet will help parents be ready when the time comes to use these skills

**What are some situations that make your child upset?**

---

---

---

**How do you usually react in these situations?**

---

---

---

**Using the tips above, what would you like to try and do differently in the future?**

---

---

---



# Giving Great Instructions

Kids are asked to do lots of things by adults, and even the best-behaved kids don't always do as they're told. Sometimes parents think kids are disobeying on purpose, but kids are actually confused about what they should do. Parents can help kids listen by giving effective instructions. You can watch a video on this topic by clicking this [link](#) or scanning the QR code above with your mobile device.

## Tips for Effective Instructions

- **Secure attention.** To make sure kids hear you when you give an instruction, get at kid level and make sure to have eye contact. This alone can improve cooperation.
- **One at a time.** Giving one task at a time makes it easier for kids to listen. Give one instruction at a time, wait for it to be done, and then give the next one.
- **Focus on what you want (not what you don't).** Tell kids what *to do*, rather than what *not to do*.
  - Replace statements that begin with "Don't/stop \_\_\_\_\_" with "Please do \_\_\_\_\_"
  - *Example:* Instead of saying "Don't climb on the furniture," a parent can say, "Please get down from the table."
- **Specific and direct.** Use specific instructions that make it clear to kids what needs to be done. Try to avoid using general statements (e.g., "Let's clean up your toys.") or asking questions ("Should we put on your coat?") if you mean to be giving an instruction.
  - *Example:* Replace "How about we put on your shoes because it's time to go to grandma's?" with "It's time to go to grandma's. Please put on your shoes."
- **Polite and respectful.** Instructions should be direct and clear without being disrespectful to kids. It is helpful to start with, "Please." This shows kids how to be polite.
- **Effective tone.** Kids should learn to listen to instructions given in a normal tone of voice rather than only when parents yell or plead. Use a neutral, firm tone of voice.
- **Offer choices.** Kids like to have choices, and this helps them learn to make decisions. "Choice" instructions should be very simple, and you should be okay with all possible choices.
- **Praise cooperation!** When your child follows instructions well, make sure to provide them with extra praise and attention. This helps good listening become a habit.
  - *Example:* You are being such a good listener!

## Common Mistakes to Avoid

- **Not getting kids' attention.** Kids have a hard time paying attention to several things at once.
- **Too much info.** When parents say a lot, it is hard for kids to figure out what part they should listen to. They may find it easier to not listen at all!
- **Asking questions or opinion.** To be nice, parents allow for kids to be confused into thinking they have a choice or option to say no.
- **Being vague.** Avoiding verbs that are not directly linked to an action like "act right" or "behave".

## An example of better behavior through better instructions:

Not so effective	Better way
Parent: (calling from kitchen) "Okay buddy, put your toys away and get your shoes on. We got to go."	Parent: (walks into living room and kneels by child) "I see you're having fun. I'm going to give you a moment to finish and then we need to go to the store."
Child: (whining) "But I'm not done. Why do we have to go?"	Child: "Okay."
Parent: (still in kitchen) "Come on. Don't give me a hard time. We got to go. We're late."	Parent: (Waited a moment) "Okay, we need to leave now. Please put your cars back in their bin."
Child: (keeps playing, ignores parent).	Child: (listens and picks up) Parent: "Great job picking up. Now, please get your shoes."
Parent: (comes into living room, upset) "I said we got to go. Now put that stuff away and hurry up!"	Child: (listens and puts on shoes) Parent: "What a helper. You did that so fast. Let's go."

# Prep for Success

It helps to prepare for giving great instructions by thinking through how you would tell your kids to do some things. What instructions would you give in these scenarios?

**Scenario 1:** You are trying to get your child to clean up their room. Write down exactly what you would do and say using the steps of giving good instructions:

---

---

---

---

**Scenario 2:** You are trying to get your kid to stop getting into everything in the grocery store. Write down what you would do and say using the steps of giving good instructions (hint: stay focused on what you want your child TO DO):

---

---

---

---

**Below, think of other scenarios that are specific for your child.** Write down the scenario and the specific way you will give great instructions:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Paying Attention so Attention Pays Off

Attention from caregivers is a powerful motivator for young children, so being strategic with your attention is one of the best ways to improve behavior and teach new skills. You can watch a video on this topic clicking this [link](#) or scanning the above QR code with your mobile device.

## Selective Ignoring

- **Resist responding.** It's often tempting to scold or attempt to reason with kids when they engage in annoying or disruptive behaviors, but this kind of attention can backfire and make those behaviors happen more. Instead, try to give as little attention as possible to minor misbehavior.
- **Figure out what behaviors to ignore.** These are behaviors that might be designed to get reactions from you like whining, name calling, tantrums, and yelling.
- **Ignore the behavior you don't like.** This can look like turning your back, resisting arguing or negotiating, or just waiting out disruptive behaviors.
  - Remember, you are ignoring the specific behavior, not ignoring your child. As soon as the misbehavior ends, attention comes right back.

## Special Attention

- **Attend to what you like.** Ignoring misbehavior is only one part of using attention strategically. It's even more important to use attention to encourage more good behaviors.
- **Catch your child being good.** Look for any chance to notice positive behavior that you like and make sure you acknowledge it somehow.
- **Be proactive.** If you are busy with work or household tasks and kids aren't getting attention for long stretches, they may learn to start misbehaving to get that attention. If you can take a quick break to praise them for behaving well and give some extra attention, it might save you a tantrum later on.
- **Use physical touch.** Giving hugs, kisses, pats on the back, tussles of the hair, and sitting close gives your child positive attention.

## Other Tips for Strategic Attention

- **When in doubt, wait it out.** At first, kids might act out more if they notice you ignoring misbehavior. This is because they're trying to figure out how to get the reaction they're looking for. If you can be consistent and keep ignoring, kids will learn more appropriate ways to get attention.
- **Safety first.** Sometimes ignoring is not a good option. Unsafe or dangerous behavior, like hitting or running somewhere dangerous should not be ignored, but you should respond as calmly as possible. You can also see our information on Time-out as a way to improve dangerous or destructive behaviors.
- **Seize the moment!** Any time your child is playing quietly or generally behaving, it's the perfect time to give positive attention. Providing special attention right away will help your child understand the connection between their behavior and your attention.

# Prep for Success

To be ready to use strategic attention effectively, parents should think about what behaviors they want to praise, what behaviors they want to ignore, and what behaviors can't be ignored. Filling in the worksheet below will help parents be ready when the time comes to use these skills!

**Behaviors my child does that can be ignored:** Write down the very specific behaviors your child does that you find annoying, obnoxious, or otherwise irritating that you think may really be about getting reactions from others or testing limits:

---

---

---

**What will “ignoring” look like?** Write down what you will do. Will you turn your back, will you walk a few steps away? Will you act like nothing is going on? Will you give one warning (e.g., “I can’t help you when you whine like that”) and then ignore?

---

---

---

**What behaviors can’t be ignored?** Write down the behaviors your child does that you think are too unsafe or hurtful to be ignored or aren’t about getting a reaction so ignoring won’t work. Ignoring also may not work if attention is the goal of the misbehavior. For example, ignoring a child who is getting into a cookie jar probably won’t work because they’re not getting in the jar to see your reaction; they’re doing it to get the cookie!

---

---

---



# The Power of Praise

Every day kids should get messages from parents that they are good and loved. When kids get the message that they are loved and seen as good through their parents' eyes, they feel better about themselves, and it strengthens the parent child bond. To watch a video about this topic, click this [link](#) or scanning the above QR code with your mobile device.

The more kids hear about their good behavior, the less they will want to misbehave. Plus, it feels better for parents and kids to be hearing more about good behavior. Following the tips below will help your praise be the best it can be.

## Be excited and enthusiastic

- To help kids notice the praise, parents should show excitement through tone and gestures.
  - *Example:* A flat, monotone "Good job!" is very different to a kid than an excited "Way to go! You listened right away!" with a high-five.
- Giving a more noticeable response helps show to the child your praise and how much their good behavior means to you. It's important that praise for good behavior is more energetic and stimulating for kids than responses to misbehavior.

## Be specific by using "Labeled Praise"

- The more specific your praise is, the easier it is for kids to know what you want to see from them, so it's good to label exactly what you like.
  - *Example:* Instead of using a general praise like, "Good job!" label specific behaviors like, "I really like how you are using a nice quiet voice like I asked you to!"

## Be Immediate

- Parents should be on alert to "catch them being good" and praise appropriate behavior right away. This helps kids understand the connection between their behavior and your reaction.
- Especially for younger kids, the longer parents wait to praise, the harder it is for them to remember their good behavior and learn to do it again.

## What to do if kids misbehave a lot?

- When kids are acting up often, it can be hard for parents to think about what good behaviors they want to praise. One good way to identify targets for praise is to think about the "positive opposite" of misbehavior. What would you like your child to do instead?
  - *Example:* "Bad" behavior like hitting other kids can be switched for praise when child does "good" opposite behavior like playing nicely

Example Misbehaviors	Example Positive Opposites
Being too rough or aggressive with peers Running off Whining or demanding	Playing nicely or gently Walking patiently with parent Asking nicely

# Prep for Success

On the left, make a list of problem behaviors. Be as specific as possible. For example, instead of writing “tantrums,” write down exactly what your child does during tantrums (e.g., cries, drops to the ground, runs off). Then, on the right, write down positive behaviors you wish to see instead. Once this has been done, focus on praise and physical positives (e.g., hugs, high-fives) when the positive behaviors happen.

Misbehavior	Positive Opposites
Back-talk—swearing, arguing, saying, “No, I don’t want to!”	Using nice words, stating ideas in a calm voice
Tantrum—yelling, crying, throwing objects, falling to the floor	Taking deep breath, self-calming, walking away, asking for time
Not listening/minding—saying, “No;” walking away from task, not doing task in expected time	Doing what they are told within a short time.



## Tips on Time-Out

Sometimes kids do things that are unsafe, harmful, or hurtful, including aggression, darting/running off, breaking things, or regularly not listening to adults. When done right, Time-Out can be a good way to help kids learn that these types of behaviors are not okay and to do them less over time. You can watch a video on this topic at this [link](#) or by scanning the above QR code with your mobile device.

### The Key to Effective Time-Outs

- **Make it boring.** Time-Out is about creating a specific type of experience right after kids misbehave. It means removing anything fun or interesting right away (including attention). The point of Time-Out is to make things as *boring* as possible as quickly as possible.
  - Time-Out should happen away from activities and items like screens, toys, and books. It should be in a place parents can monitor but don't have to hover. For some families, entryways, hallways, dining areas, or quiet corners work well. For toddlers, on the floor turned away often works just fine.
  - Try to use a space that makes it clear where the child needs to stay. For example, use a chair or small rug on the floor.

### Starting Time-Out

- **Label misbehavior.** Right after doing something dangerous or aggressive, the child should be briefly told why they are being put in Time-Out. Then, try to say nothing else and avoid arguing.
  - Example: "You hit, now you have to go to Time-Out."
  - Note: If a child is being sent to Time-Out for not listening, it's okay to give one warning such as, "If you don't pick up those toys like I told you, you're going to Time-Out." Wait a short time (about 10 seconds) to see if they listen. If not, a parent can say, "You didn't listen, you have to go to Time-Out."
- **Place in boring spot quickly.** Immediately and gently, take your child to Time-Out by gently taking the child to the boring spot. Once the child is in the Time-Out, quickly walk away or turn your back.
- **Ignore attempts to avoid Time-Out.** Ignore any whining, negotiating, fussing, yelling, or continued aggression from your child. They may try several ways to get a reaction from you.
  - Remember, Time-Out need to be boring to work. Your attention is very interesting to kids, so any attention at this point makes it so that Time-Out is not boring.

### During Time-Out

- **Keep Time-Out boring.** Kids will try to end Time-Out by crying, screaming, pleading, threatening, cajoling, and everything else. You should ignore all of this behavior, because if parents talk to their kids during Time-Out, it's not boring enough. *Don't respond to your child in any way until Time-Out is over.*

- **If Kids Get Up.** Some kids will try to escape from Time-Out before their time is up. If this happens, try to keep things boring and help your child learn they need to serve the Time-Out before they can go back to usual activities.
  - For preschool-aged children, parents should keep putting their child back into Time-Out when the child gets up or tries to run away. Try to do this without saying anything or making eye contact. This shows that Time-Out is going to happen no matter what, and eventually your child will learn to stay in Time-Out.
  - For school aged kids, you can try restricting a privilege (e.g., losing screen time for the day) or extending the total time of Time-Out.
  - If children are being very difficult to control, try using a “backup space.” This is an area you can take them to that is safe until they calm down. Once they have calmed, go back to the original Time-Out spot and start again. No matter what, they still need to do the Time-Out.

## Ending Time-Out

- **Length of Time-Out.** For preschoolers, 2 minutes is fine. For older kids, about 5 minutes usually works well. Making Time-out much longer usually won’t help.
  - When first using Time-Out, or if kids are having a hard time staying in Time-Out, a shorter length is okay, but it may not work as well until you can make it longer.
  - Parents are in-charge of when Time-Out ends, not the child.
- **Calm and cooperative.** Time-Out can be over when time is up *and* the child is being cooperative. If they are still protesting when time runs out, you should keep the Time-Out going until they are calm for at least 10 seconds.
- **Brief explanation.** Give a short description of why the Time-Out happened.
  - Example: “You went to Time-Out because you hit. Remember we don’t hit because it hurts other people.”
- **Try again.** If your child earns Time-Out for not listening, give the same instruction again. Time-out is off if they cooperate. Otherwise, start over.
- **Make some Time-In.** Time-Out is only effective if it contrasts with “Time-In,” the attention, stimulation, and fun your child normally gets. Look for some positive behavior to praise soon after the Time-Out is over. This helps get attention back on good behavior as quickly as possible.

## Other Tips for Effective Time-Outs

- **Practice makes perfect.** During a neutral time, show your child what “good” Time-Out behavior looks like. Then, the child can practice showing that behavior and earn a praise for doing so.
- **Act unbothered.** While children are in Time-Out, parents should try to seem indifferent to misbehavior. The less reaction children get during Time-Out, the better. Try to act like a robot. You can look at a magazine, talk to another adult, etc.
- **Gradually expect more calm.** When first starting Time-Out, count the time that the child is sitting in the chair whether they are being totally calm or not. Once kids show they can stay in the chair, parents should gradually expect more and more “quiet” before kids can get up.
  - Some children sit quietly and don’t speak while in Time-Out, while others may talk softly to themselves or fidget. This counts as being quiet and calm.
  - Others may be calming down from crying but haven’t completely stopped. The sniffling that goes along with this should also be counted as quiet and calm.

# Prep for Success

To get the most out of Time-Out, it's useful to think through all the steps in the process.

**What behaviors will get Time-Out?** Time-Out should be for more serious misbehavior that is dangerous or destructive, like hitting, running off, or breaking things, and not for "minor" misbehaviors like whining or back talk.

For my child, I will use Time-Out for the following behaviors (try to be very specific):

---

---

---

**Where will Time-Out happen?** Time-Out should happen in a boring place that is safe for the child.

For my child, Time-Out can happen in the following places:

---

---

---

**How long will Time-out last?**

---

---

**What will you do if your child misbehaves during Time-Out? (Remember, be boring!)**

If my child whines, cries, yells, or apologizes during Time-Out I will:

---

---

---

**If my child gets up out of Time-Out, I will:**

---

---

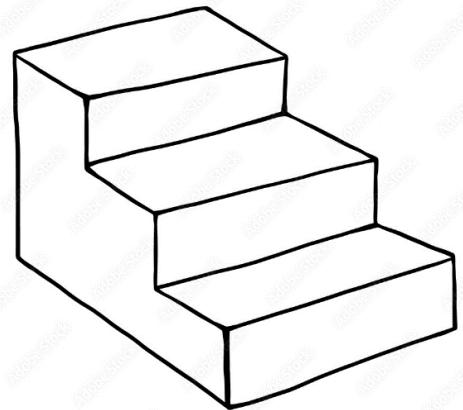
---

**What is going to be hard about doing Time-Out?** It will be easier to do Time-Out if you have thought about what might go wrong or be hard about it and what you plan to do.

What Will Go Wrong/Be Hard?	What Will I do About That?



# Instrucciones en 3 Pasos



## ¿Qué son las instrucciones en 3 pasos?

- Las instrucciones en 3 pasos son una manera de ayudar a tu hijo a seguir instrucciones y aprender cosas nuevas. Es especialmente útil para niños pequeños y aquellos con dificultades de aprendizaje. Esta estrategia está diseñada para darles a los niños una buena oportunidad de seguir instrucciones por sí mismos antes de que les ayudes. Con el tiempo, esto les ayuda a ser más independientes.

## ¿Cómo funciona?

- **Paso 1: Da una instrucción verbal simple y directa.** Usa pocas palabras para dar la instrucción y trata de enfocarte en lo que quieras que tu hijo haga, en lugar de lo que no quieras que haga. *Ejemplo:* "Por favor, siéntate."
  - Espera unos 10 segundos. Si tu hijo hace lo que pediste, dale un elogio entusiasta.  
*Ejemplo:* "*Buen trabajo sentándote! Eres un muy buen oyente.*"
  - Si tu hijo no hace lo que pediste después de 10 segundos, pasa al Paso 2.
- **Paso 2: Repite la instrucción verbal con un modelo o gesto.** Da la misma instrucción que en el Paso 1, y al mismo tiempo muestra a tu hijo lo que quieras que haga. *Ejemplo:* "Por favor, siéntate como yo (mientras te sientas)."
  - Espera unos 10 segundos. Si tu hijo hace lo que pediste, dale un elogio entusiasta, igual que en el Paso 1.
  - Si tu hijo no hace lo que pediste después de 10 segundos, pasa al Paso 3.
- **Paso 3: Repite la instrucción verbal con una guía física suave.** Give the same instructions you did in Steps 1 and 2, and gently guide your child to the "correct" answer. Da las mismas instrucciones que en los Pasos 1 y 2, y guía suavemente a tu hijo hacia la respuesta "correcta". Haz esto con la menor cantidad de guía física posible. *Ejemplo:* "Por favor, siéntate (mientras bajas suavemente al niño en una silla)."
  - Aún dale un elogio, pero con un poco menos de entusiasmo que en los Pasos 1 o 2.  
*Ejemplo:* "*Sí, eso es sentarse. Buen trabajo.*"
  - ¡Inténtalo de nuevo! Vuelve al Paso 1 para darle a tu hijo otra oportunidad de seguir las instrucciones de manera independiente.



## Cómo resolver la frustración

Todos nos sentimos frustrados, enfadados o molestos en ocasiones, y los niños pequeños apenas están aprendiendo a manejar sus emociones. Gracias a algunos de estos consejos, la mayoría de los niños aprenderán a manejar las emociones difíciles, lo que les permitirá ser más autosuficientes y tener más confianza en sí mismos. Puede ver un video sobre este tema al hacer clic en este [enlace](#) o escanear el código QR de arriba con su dispositivo móvil.

### Pasos para desarrollar habilidades para manejar la frustración

- **Mantenga la calma (al menos en apariencia).** Puede ser difícil mantener la calma cuando su hijo está enfadado, pero si actúa con calma, ayuda a que su hijo sepa que todo está bien y le proporciona un modelo positivo.
- **Sea compasivo y motivador.** Diga algunas palabras que le indiquen a su hijo que entiende su frustración. Los niños más pequeños necesitarán especialmente más apoyo para identificar y nombrar sus emociones.
- **Pídale que lo vuelva a intentar.** Cuando su hijo se haya calmado, aliéntelo a volver a enfrentarse a la situación frustrante. Así aprenderá que los problemas son desafíos que hay que superar, no obstáculos que hay que evitar.
- **Elogie las mejoras y la persistencia.** Cada vez que su hijo se enfrente a una situación difícil, dígale lo bien que lo ha hecho. Todo lo que le guste y quiera ver más debe ser objeto de elogio.

### Cosas que hay que evitar cuando los niños están enfadados

- **Enfadarse.** Es normal que se angustie cuando su hijo se enfada, pero mostrar su malestar puede empeorar la situación.
- **Desviar la atención del problema.** La distracción puede ser una gran herramienta *antes* de que el niño se enfade si puede evitarlo, pero una vez que ya está muy enfadado es mejor esperar a que empiece a calmarse de forma natural. Esto ayuda a los niños a aprender a calmarse solos.
- **Hacer demasiadas preguntas. Cuando los niños están muy enfadados, hacerles preguntas resulta abrumador y puede empeorar la situación.** En lugar de preguntar “¿qué te pasa?”, diga algo como “estás frustrado porque ese juguete no funciona”.

# Preparación para el éxito

Para aprovechar estos consejos, lo mejor será que haya pensado de antemano lo que quiere hacer. Al saber qué situaciones suelen enfadar a su hijo, cómo reacciona normalmente y qué le gustaría hacer de manera diferente, estará mejor preparado. Los padres que llenen esta ficha estarán mejor preparados cuando llegue el momento de poner en práctica estas habilidades.

**¿Qué situaciones enfadan a su hijo?**

---

---

---

**¿Cómo suele reaccionar en estas situaciones?**

---

---

---

**Teniendo en cuenta los consejos de arriba, ¿qué le gustaría intentar hacer de forma diferente en el futuro?**

---

---

---



# Cómo dar buenas instrucciones

Los adultos piden a los niños que hagan muchas cosas e incluso los niños que mejor se portan no siempre obedecen. A veces, los padres piensan que los niños desobedecen a propósito, pero en realidad los niños no tienen claro lo que deben hacer. Los padres pueden ayudar a los niños a obedecer con instrucciones eficaces. Puede mirar un video sobre este tema si hace clic en este [enlace](#) o escanea el código QR de arriba con su dispositivo móvil.

## Consejos para instrucciones eficaces

- **Asegure la atención.** Para garantizar que los niños le escuchan cuando les da una instrucción, póngase a su altura y asegúrese de mantener el contacto visual. Solo con esto puede mejorar la cooperación.
- **Pida una cosa a la vez.** Si da una tarea a la vez es más fácil para los niños escuchar. Dé una instrucción a la vez, espere a que se complete y después dé la siguiente.
- **Céntrese en lo que quiere (no en lo que no quiere).** Dígale al niño qué *hacer* en lugar de qué *no* hacer.
  - Reemplace las frases que empiezan con “no/deja de \_\_\_\_\_” por “por favor, haz \_\_\_\_\_”.
  - *Ejemplo:* en lugar de decir “no te subas a los muebles”, se puede decir “por favor, bájate de la mesa”
- **Sea específico y directo.** Use instrucciones específicas que dejen claro a los niños lo que tienen que hacer. Evite las afirmaciones generales (p. ej., “vamos a recoger tus juguetes”) o las preguntas (“¿te ponemos el abrigo?”) si lo que pretende es dar una instrucción.
  - *Ejemplo:* reemplace “¿qué tal si nos ponemos los zapatos porque es hora de ir a casa de la abuela?” por “es hora de ir a casa de la abuela. Por favor, ponte los zapatos”
- **Sea amable y respetuoso.** Las instrucciones deben ser directas y claras sin faltar al respeto a los niños. Es útil comenzar con “por favor”. Esto también les demuestra a los niños cómo ser educados.
- **Use un tono eficaz.** Los niños deben aprender a obedecer instrucciones que se dicen en un tono de voz normal, en lugar de escuchar solo cuando los padres gritan o ruegan. Use un tono de voz neutro y firme.
- **Ofrezca opciones.** A los niños les gusta tener opciones y esto les ayuda a aprender a tomar decisiones. Las instrucciones de “elección” deben ser bastante sencillas, y usted debe estar de acuerdo con todas las opciones posibles.

- **¡Elogie la cooperación!** Cuando el niño siga bien las instrucciones, asegúrese de brindarle elogios y atención adicionales. Esto ayuda a que hacer caso se convierta en un hábito.
  - *Ejemplo:* ¡qué bien cómo me estás haciendo caso!

#### Errores comunes que se deben evitar

- **No captar la atención de los niños.** A los niños les resulta difícil prestar atención a varias cosas a la vez.
- **Dar demasiada información.** Cuando los padres dicen mucho, a los niños les resulta difícil decidir qué parte deben escuchar. Puede que les resulte más fácil no escuchar en absoluto.
- **Hacer preguntas o pedir opinión.** Para ser amables, los padres permiten que se confunda a los niños haciéndoles creer que tienen la opción o la posibilidad de decir que no.
- **Ambigüedad.** Evite verbos que no estén vinculados a una acción como “actuar correctamente” o “comportarse.”

#### Un ejemplo de mejor comportamiento a través de mejores instrucciones:

No tan eficaz	Una mejor manera
Padre/madre: (gritando desde la cocina) “Vamos, cariño, guarda tus juguetes y ponte los zapatos. Nos tenemos que ir”.	Padre/madre: (entra en la sala y se arrodilla junto al niño/a) “veo que te estás divirtiendo. Te voy a dar un momento para que termines y después tenemos que ir al supermercado”.
Niño: (lloriqueando) “pero aún no he terminado. ¿Por qué tenemos que irnos?”.	Niño: “de acuerdo”.
Padre/madre: (desde la cocina) “vamos. No me lo pongas difícil. Nos tenemos que ir. Vamos tarde”. Niño: (sigue jugando, ignora al parental).	Padre/madre: (tras esperar un momento). “bien, ya tenemos que irnos. Por favor, guarda tus autos en su cesta”. Niño: (obedece y recoge) Padre/madre: “has hecho un gran trabajo recogiendo. Ahora, por favor, ponte los zapatos”.
Padre/madre: (va a la sala, enojado/a) “dije que nos tenemos que ir. Guarda las cosas ya y apresúrate”.	Niño: (obedece y se coloca los zapatos) Padre/madre: “gracias por ayudarme. Lo hiciste muy rápido. Vámonos”.

# Prep for Success

Es útil prepararse para dar buenas instrucciones y pensar cómo les diría a sus hijos que hagan algunas cosas. ¿Qué instrucciones daría en estas situaciones?

**Situación 1:** usted intenta que el niño limpie su habitación. Escriba exactamente lo que haría y diría siguiendo los pasos para dar buenas instrucciones:

---

---

---

---

**Situación 2:** usted intenta que el niño deje de meterse en todo en el supermercado. Escriba exactamente lo que haría y diría siguiendo los pasos para dar buenas instrucciones (pista: enfóquese en lo que quiere que el niño HAGA):

---

---

---

---

**A continuación, piense en otras situaciones que sean específicas para el niño.** Escriba la situación y la manera específica en que dará buenas instrucciones:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Prestar atención para que la atención valga la pena

La atención de los cuidadores es un poderoso motivador para los niños pequeños, por lo que ser estratégico con su atención es una de las mejores maneras de mejorar el comportamiento y enseñar nuevas habilidades. Puede ver un video sobre este tema al hacer clic en este [enlace](#) o escanear el código QR de arriba con su dispositivo móvil.

## Ignorancia selectiva

- **Resístase a responder.** A menudo resulta tentador regañar o intentar razonar con los niños cuando tienen comportamientos molestos o disruptivos, pero este tipo de atención puede resultar contraproducente y hacer que esos comportamientos se repitan más a menudo. En cambio, intente prestar la menor atención posible al mal comportamiento leve.
- **Descubra qué comportamientos debe ignorar.** Se trata de comportamientos que pueden estar diseñados para obtener reacciones de su parte, como lloriqueos, insultos, rabietas y gritos.
- **Ignore el comportamiento que no le gusta.** Puede consistir en dar la espalda, resistirse a discutir o negociar, o simplemente esperar a que cesen los comportamientos disruptivos.
  - Recuerde, está ignorando un comportamiento específico, no al niño. En cuanto finalice el mal comportamiento, vuelve a prestarle atención.

## Atención especial

- **Preste atención a lo que le gusta.** Ignorar el mal comportamiento es solo una parte del uso estratégico de la atención. Es incluso más importante usar la atención para fomentar más buenos comportamientos.
- **Descubra al niño portándose bien.** Busque una oportunidad de fijarse en un comportamiento positivo que a usted le gusta y asegúrese de reconocerlo de alguna manera.
- **Sea proactivo.** Si está muy ocupado con el trabajo o las tareas domésticas y los niños no reciben atención durante largos períodos, pueden empezar a portarse mal para conseguir esa atención. Si puede tomarse un breve descanso para elogiarlos por portarse bien y prestarles un poco más de atención, es probable que no tengan un berrinche más tarde.
- **Use el contacto físico.** Dar abrazos, besos, palmadas en la espalda, revolverle el pelo y sentarse cerca del niño es darle atención positiva.

## Otros consejos para la atención estratégica

- **Si tiene dudas, espere a que pase.** Al principio, puede que los niños se porten peor si se dan cuenta de que ignora su mal comportamiento. Esto es porque están intentando descubrir cómo obtener la reacción que están buscando. Si puede ser constante y seguir ignorando, los niños aprenderán más formas correctas de llamar la atención.
- **La seguridad es lo primero.** A veces ignorar no es una buena opción. El comportamiento no seguro o peligroso, como golpear o correr hacia un lugar peligroso, no se debe ignorar, pero

debe responder con la mayor calma posible. También puede consultar nuestra información sobre el tiempo fuera para mejorar los comportamientos peligrosos o destructivos.

- **Aproveche el momento.** Siempre que el niño esté jugando tranquilamente o comportándose en general, es el momento perfecto para prestarle atención positiva. Prestarle atención de inmediato ayudará al niño a comprender la conexión entre su comportamiento y su atención.

## Preparación para el éxito

A fin de estar preparados para utilizar la atención estratégica con eficacia, los padres deben pensar qué comportamientos quieren elogiar, qué comportamientos quieren ignorar y qué comportamientos no se pueden ignorar. Los padres que llenen la ficha de abajo estarán mejor preparados cuando llegue el momento de poner en práctica estas habilidades.

**Comportamientos de mi hijo/a que pueden ignorarse:** anote los comportamientos específicos del niño que le resulten molestos, odiosos o irritantes y que crea que en realidad tienen que ver con obtener reacciones de los demás o con poner a prueba los límites:

---

---

---

**¿Cómo va a “ignorar”?** Escriba lo que hará. ¿Le dará la espalda? ¿Se alejará unos pasos? ¿Hará de cuenta que no está pasando nada? ¿Le dará una advertencia (p. ej., “No puedo ayudarte cuando lloriqueas así”) y luego ignorará?

---

---

---

**¿Qué comportamientos no pueden ignorarse?** Anote los comportamientos del niño que considere demasiado inseguros o hirientes para ser ignorados o que no estén relacionados con obtener una reacción, por lo que ignorarlos no funcionará. Es posible que ignorar tampoco funcione si el objetivo del mal comportamiento no es llamar la atención. Por ejemplo, ignorar a un niño que mete la mano en un tarro de galletas probablemente no funcione porque no lo hace para ver su reacción; lo hace para conseguir la galleta.

---

---

---



## The Power of Praise

Los padres deberían comunicar a sus hijos todos los días que son buenos y que los aman, como por ejemplo diciendo: "te quiero" o "me alegra tenerte como hijo/a". Cuando los niños perciben el mensaje de que son amados y buenos a los ojos de sus padres, se sienten mejor consigo mismos y se fortalece el vínculo entre padres e hijos. Puede mirar un video sobre este tema haciendo clic [aquí](#).

Cuanto más escuchen los niños acerca del buen comportamiento, menos se comportarán mal. Además, tanto los padres como los hijos se sienten mejor cuando aprenden más sobre el buen comportamiento.

### Cómo aprovechar al máximo los elogios:

#### Expresar emoción y entusiasmo

- Para ayudar a que los niños se den cuenta de los elogios, los padres deben mostrar emoción. Esto enseña a los niños lo mucho que significa para sus padres su buen comportamiento y les ayuda a darse cuenta de los elogios más fácilmente.
  - Por ejemplo: decir "gran trabajo" con un tono de voz neutro es muy diferente para un niño que decir "¡estupendo! ¡Lo hiciste de inmediato!". Giving a more noticeable response helps show to the child your praise and how much their good behavior means to you. It's important that praise for good behavior is more energetic and stimulating for kids than responses to misbehavior.

#### Ser rápido

- Cuanto más rápido ofrezcan los padres elogios positivos y con entusiasmo después de una conducta que les guste, más fácil es para los niños entender. Los padres deben "atrapar a sus hijos siendo buenos" y elogiar de inmediato.

#### Ser específico con "elogios etiquetados"

- Cuanto más específico sea, más fácilmente entenderá el niño/a lo que los padres quieren que haga.
  - Expresiones como "wow" o "bien hecho" están bien, pero no dejan en claro a los niños lo que hicieron para recibir tal reacción.
  - Los elogios específicos se pueden usar también para intentar detener conductas que no le gusten, como hablar demasiado fuerte.
  - Piense en qué quiere que ocurra en su lugar, como hablar más bajo, y use el elogio específico cuando lo hagan.

#### ¿Qué hacer si los niños se portan mal?

- Cuando los niños se portan mal muy a menudo, puede ser más difícil para los padres pensar en qué elogiar, o piensan que los elogios no pueden resolver el problema. **Pero**, si los padres

piensan en lo que quieren que sus hijos hagan en lugar del mal comportamiento, entonces sabrán qué elogiar. Estos son algunos ejemplos.

<b>"Mal" comportamiento</b>	<b>"Buen" comportamiento opuesto</b>
Being too rough or aggressive with peers Running off Whining or demanding	Playing nicely or gently Walking patiently with parent Asking nicely

## Preparación para el éxito

En la columna izquierda, escriba una lista de comportamientos problemáticos. Sea lo más específico posible. Por ejemplo, en lugar de escribir "rabietas", apunte exactamente qué es lo que hace su hijo/a durante las rabietas (p. ej., llorar, tirarse al suelo, salir corriendo).

Después, en la columna derecha, escriba los comportamientos positivos que le gustaría ver en su lugar.

Cuando lo haya hecho, céntrese en los elogios y gestos positivos físicos (p. ej., abrazos, chocar los cinco) cuando ocurra el comportamiento positivo.

<b><i>Mal comportamiento</i></b>	<b><i>Comportamiento positivo "opuesto"</i></b>
Responder con insolencia: decir palabrotas, discutir, decir "¡no quiero!".	Usar palabras agradables, expresar las ideas con un tono de voz tranquilo.
Rabieta: gritar, llorar, lanzar objetos, tirarse al suelo.	Respirar hondo, usar un tono de voz conversacional, alejarse caminando, pedir un tiempo aparte.
No obedecer/escuchar: decir "¡no!", apartarse de la tarea, no completar la tarea en el tiempo esperado.	Hacer lo que se les dice en poco tiempo.



# Consejos sobre el tiempo fuera

A veces los niños hacen cosas inseguras, perjudiciales o dañinas, como agredir, salir corriendo, romper cosas o no escuchar a los adultos. Cuando se hace bien, el tiempo fuera puede ser una buena forma de ayudar a los niños a aprender que este tipo de comportamientos no está bien y a hacerlos menos con el tiempo. Puede ver un video sobre este tema si hace clic en este [enlace](#) o si escanea el código QR de arriba con su dispositivo móvil.

## La clave de un tiempo fuera eficaz

- **Que sea aburrido.** El tiempo fuera consiste en crear un tipo específico de experiencia justo después de que los niños se porten mal. Significa eliminar de inmediato cualquier cosa divertida o interesante (incluida la atención). El objetivo del tiempo fuera es hacer las cosas lo más *aburridas* posible lo más *rápido* posible.
  - El tiempo fuera debe transcurrir lejos de actividades y objetos como pantallas, juguetes y libros. Debe estar en un lugar donde los padres puedan mirar, pero no tengan que merodear. Para algunas familias, las entradas, los pasillos, los comedores o los rincones tranquilos funcionan bien. Para los niños de 1 a 3 años, en el suelo y apartados suele funcionar bien.
  - Intente usar un espacio que deje claro dónde debe permanecer el niño. Por ejemplo, use una silla o pequeña alfombra en el piso.

## Cómo empezar el tiempo fuera

- **Etiquete el mal comportamiento.** Justo después de hacer algo peligroso o agresivo, se le debe decir brevemente al niño por qué están en tiempo fuera. Luego, intente no decir nada más y evite discutir.
  - Ejemplo: "golpeaste, ahora te tienes que ir a un tiempo fuera".
  - Nota: si a un niño se le manda al tiempo fuera por no hacer caso, está bien hacerle una advertencia del tipo: "si no recoges esos juguetes como te dije, vas al tiempo fuera". Espere un poco (unos 10 segundos) para ver si hace caso. De lo contrario, uno de los padres puede decir: "no hiciste caso, te tienes que ir a un tiempo fuera".
- **Llévelo rápidamente a un lugar aburrido.** De inmediato y con delicadeza, lleve al niño al lugar aburrido donde pasará el tiempo fuera. Una vez que el niño esté en el tiempo fuera, aléjese rápidamente o dele la espalda.
- **Ignore los intentos de evitar el tiempo fuera.** Ignore cualquier lloriqueo, negociación, queja, grito o agresión continuada del niño. Es posible que intente varias maneras de obtener una reacción de su parte.
  - Recuerde, el tiempo fuera debe ser aburrido para que funcione. Su atención es interesante para los niños, así que cualquier atención en este punto hace que el tiempo fuera no sea aburrido.

## Durante el tiempo fuera

- **Mantenga aburrido el tiempo fuera.** Los niños intentarán poner fin al tiempo fuera llorando, gritando, suplicando, amenazando, engatusando y todo lo demás. Debe ignorar todo este comportamiento, porque si los padres hablan con sus hijos durante el tiempo fuera, no es lo suficientemente aburrido. No responda al niño de ninguna manera hasta que el tiempo fuera termine.
- **Si el niño se levanta.** Algunos niños intentarán escapar del tiempo fuera antes de que termine el tiempo. Si esto ocurre, intente que las cosas sean aburridas y ayude al niño a aprender que tiene que cumplir el tiempo fuera antes de poder volver a las actividades habituales.
  - En el caso de los niños en edad preescolar, los padres deben volver a poner al niño en el tiempo fuera cuando se levante o intente escaparse. Intente hacerlo sin decir nada ni establecer contacto visual. Esto demuestra que el tiempo fuera va a suceder pase lo que pase, y a la larga el niño aprenderá a estar en tiempo fuera.
  - Para los niños en edad escolar, puede intentar restringir un privilegio (p. ej., perder el tiempo de pantalla del día) o ampliar el tiempo total del tiempo fuera.
  - Si los niños son difíciles de controlar, pruebe usar un “espacio de apoyo”. Se trata de una zona segura a la que puede llevarlos hasta que se calmen. Una vez que se hayan calmado, vuelva al lugar del tiempo fuera original y empiece de nuevo. Pase lo que pase, tienen que hacer el tiempo fuera.

## Cómo terminar el tiempo fuera

- **Duración del tiempo fuera.** Para los preescolares, 2 minutos está bien. Para los niños mayores, unos 5 minutos suelen funcionar bien. Alargar mucho el tiempo fuera no suele ayudar.
  - Si es la primera vez que utiliza el tiempo fuera, o si a los niños les cuesta mantener el tiempo fuera, una duración más corta está bien, pero puede que no funcione tan bien hasta que pueda alargarlo.
  - Los padres son los que deciden cuándo termina el tiempo fuera, no el niño.
- **Tranquilo y cooperativo.** El tiempo fuera puede terminar cuando se acaba el tiempo y el niño coopera. Si sigue protestando cuando se acaba el tiempo, siga con el tiempo fuera hasta que se calme durante al menos 10 segundos.
- **Breve explicación.** Descríbale brevemente por qué se produjo el tiempo fuera.
  - *Ejemplo:* “te fuiste a un tiempo fuera porque golpeaste. Recuerda que no se debe golpear porque lastima a otras personas”.
- **Inténtelo de nuevo.** Si el niño se gana un tiempo fuera por no hacer caso, vuelva a darle las mismas instrucciones. El tiempo fuera termina si coopera. De lo contrario, comience de nuevo.
- **Dedique tiempo al niño.** El tiempo fuera solo es eficaz si lo contrasta con su compañía, la atención, la estimulación y la diversión que el niño recibe normalmente. Busque comportamientos positivos para elogiarlo poco después de que termine el tiempo fuera. Esto ayuda a devolver la atención al buen comportamiento lo antes posible.

## Otros consejos para tiempos fuera eficaces

- **La práctica hace al maestro.** Durante un momento neutral, muéstrelle al niño cómo es un “buen” tiempo fuera. Luego, el niño puede practicar ese comportamiento y ganarse un elogio por hacerlo.
- **Actúe de forma despreocupada.** Mientras los niños están en el tiempo fuera, los padres deben intentar parecer indiferentes al mal comportamiento. Cuanta menos reacción obtengan

los niños durante el tiempo fuera, mejor. Intente actuar como un robot. Puede hojear una revista, hablar con otro adulto, etc.

- **Espere más tranquilidad de a poco.** Cuando empiece con el tiempo fuera, cuente el tiempo que el niño está sentado en la silla, tanto si está totalmente tranquilo como si no. Una vez que los niños demuestren que pueden permanecer en la silla, los padres deben esperar gradualmente más “tranquilidad” antes de que puedan levantarse.
  - Algunos niños se sientan en silencio y no hablan durante el tiempo fuera, mientras que otros hablan solos en voz baja o se mueven nerviosamente. Esto se considera estar en silencio y tranquilo.
  - Otros pueden estar calmándose de tanto llorar, pero no han dejado de hacerlo del todo. El lloriqueo que acompaña a esto debe contarse como tranquilidad y calma.

## Preparación para el éxito

Para aprovechar al máximo el tiempo fuera, los padres deben pensar en todos los pasos del proceso.

**¿Qué comportamientos ameritarán tiempo fuera?** El tiempo fuera debe aplicarse a comportamientos más graves que sean peligrosos o destructivos, como golpear, salir corriendo o romper cosas, y no a comportamientos “leves” como lloriquear o contestar.

Usaré el tiempo fuera con mi hijo/a para los siguientes comportamientos (intente ser específico/a):

---

---

**¿Dónde se producirá el tiempo fuera?** El tiempo fuera debe ocurrir en un lugar aburrido que sea seguro para el niño.

Para mi hijo/a, el tiempo fuera será en los siguientes lugares:

---

---

**¿Cuánto durará el tiempo fuera?**

---

---

**¿Qué hará si el niño se porta mal durante el tiempo fuera?** (Recuerde, debe ser aburrido)

Si mi hijo/a se queja, llora, grita o se disculpa durante el tiempo fuera, yo:

---

---

**Si mi hijo/a se levanta durante el tiempo fuera, yo:**

---

---

**¿Qué va a ser difícil al hacer el tiempo fuera?** Será más fácil hacer el tiempo fuera si ha pensado en lo que puede salir mal o ser difícil y en lo que planea hacer.

¿Qué saldrá mal/será difícil?	¿Qué haré al respecto?