

Curso 1.4 HOJA DE CONSEJOS PARA PADRES: QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER PARA GESTIONAR LOS COMPORTAMIENTOS EN ESCALADA

(Revisado 2026)

PASOS a dar en medio de una escalada:

- **Seguridad:** priorice la seguridad de las personas, las mascotas y la propiedad.
- **Tono de voz:** hablese a sí mismo con mensajes relajantes positivos y respire profundamente. Háblale al niño en voz "baja y lenta".
- **Empatía y validación:** en voz alta por los sentimientos abrumadores del niño.
- **Refuerzo positivo:** durante una escalada. Piense en cómo anima un entrenador en medio de un juego o partido, utilizando un lenguaje sencillo y claro sobre lo que hay que hacer en los momentos clave. ¡Pero use una voz más tranquila que la de un entrenador!
 - Dé instrucciones concretas, como "En este momento vamos a quedarnos en esta habitación", "Toma, aprieta estas pelotas antiestrés tan fuerte como puedas", o "Ve a gritar al garaje tan fuerte como necesites".
- **Apoyo:** ¿cómo puede utilizar su plan de seguridad y apoyo?

- Cuando sea posible, piense si usted es la persona más indicada para seguir manejando esta situación, si necesita espacio para usted mismo o si otra persona podría ser más tranquilizadora en este momento.

Lo que NO debe hacer:

- **No grite** ni imite los comportamientos del niño.
- **No intensifique** al niño, a usted mismo o a la situación.
 - Esto incluye intentar dar consecuencias en estos momentos. Recuerde las tres R: primero tiene que ayudar al niño a calmarse (**Regular**), a sentirse conectado con usted (**Relacionarse**) y, por último, **Razonar**.
- **No se culpe ni avergüence** a sí mismo ni al niño.
- **Evite** las luchas de poder con el niño, como insistir en que siga una regla en estos momentos.

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, braille o en el formato que prefiera de forma gratuita. Comuníquese con el Equipo de Capacitación para Familias de Recursos en resource.familytraining@odhsoha.oregon.gov o al 503-930-8903. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión.