

Asertivo - Frases Esenciales (Español)

Ria Severance, LMFT 626-354-4334

Dramatize situaciones para que su niño pueda usar las frases puestas en una lista abajo. Esté seguro que su niño consigue dramatizar ambos papeles, por ejemplo, el niño que agarra así como el niño agarrado de, mientras práctica “¡Lo tengo yo! ¡Te lo doy cuando termino!” Encuentre al menos 10 oportunidades/veces para practicar UNA frase cada día. Al día siguiente, en el camino a la escuela, ayude a su niño practicar esa frase y recuerde a su niño de situaciones cuando puede usar aquella frase en la escuela. Anote la frase en un papel con el nombre de su niño en ello, y comparta la frase que su niño practica con el profesor de su niño. Pida al profesor ayudar a su niño a buscar oportunidades de practicar aquella frase durante el día. Si su niño recuerda usar aquella frase aunque sea UNA vez, es “un triunfo” para su niño.

Los niños necesitan una lista bien ensayada de frases para ser capaces “de usar sus palabras” para protegerse cuando ellos están abrumados/trastornados. Los chiquitos necesitan tales frases para establecer límites respetuosos, cooperar con eficacia, y evitar representar físicamente (pegar, empujar, agarrar). Los niños que por impulso “usan sus cuerpos en vez de sus palabras” no han aprendido modos eficaces de usar lenguaje. Si su niño usa agresión, aun en la defensa propia, no será eficaz en la escuela. Tales frases también ayudan a niños tímidos o reservados para afirmar lo que necesitan/quieren y ayudan construir autoestima. (¡Evite enseñarlos quejas vagas como el lloriquear: “Eso no me gusta!”) Les enseñamos a preguntar claramente para lo que SI quieren de maneras respetuosas y apropiadas. Los adultos necesitan modelar la utilización de las mismas frases.

Para niños con lenguaje más limitado, abrevie las frases en una forma más simple. ¡Evite el “corregir” o decir “no!” cuando su niño no dice la frase “exactamente” correcta – usted arriesga desalentar y cerrar a su niño. Simplemente ofrezca lenguaje que ellos pueden repetir, y animelos diciendo “Casi! ¡Usted lo consigue!” para seguir animando su práctica. Si no disfrutan el aprender por su tono y manera de ser, no van a continuar. Después de que ellos dominan las palabras, los animan a usar un tono fuerte, Ayúdales a aprender a distinguir cuales de sus amigos pueden requerir un tono fuerte, y cuales no.

- **“¡Lo tengo yo! ¡Te lo doy cuándo termino!”** (Cuando un niño agarra. Enseñe al niño ir y traer el temporizador para que el otro niño sepa cuando es su turno.)
- **“¿Me lo das cuándo terminas?”** (El refrán “cuando terminas” reconoce que el otro niño lo tiene hasta que esta listo a dejarlo, entonces alumnos preescolares con mayor probabilidad lo dejarán. Si su niño sólo dice “¿Me lo das?” por lo general alumnos preescolares dirán “¡No!” defensivamente.)
- **“¡Respetan mi cuerpo! ¡Use sus palabras!”** (cuando otro niño empuja, golpea o da patadas)
- **“¡Preguntame, no agarre!”**
- **“¡Lo tengo yo! ¿Quiere un _____?”** (Incluso niños de 2 años aprenden, por ejemplo, que si ellos tienen un libro, y otro niño lo agarra, ellos pueden ofrecer una alternativa comparable, como un libro diferente. El lenguaje puede ser más simple a la edad de 2 años, como: “¡Mío! ¿Libro?” mientras ofrece otro libro al otro niño.)
- **“¡Preguntame, antes de tocar mi cuerpo!”** (cuando otro niño toca, abraza o se inclina incómodamente)
- **“¡Necesito estar callado!”** (Alternativa respetuosa para “¡Callese!” o ¡Usted es demasiado fuerte!” que intentan controlar/criticar al otro niño/adulto irrespetuosamente)
- **“¡Por favor use su voz suave!”** (o “la voz que usamos adentro” – provechoso con adultos y compañeros que gritan)

- **“Necesito estar tranquilo y calmar mi cuerpo. No puedo pensar o hablar hasta que me calmo.”** (Cuando el niño esta abrumado, se cansó o tiene “sentimientos grandes” este enseña a niños resistir a reaccionar por impulso; ellos se instruyen de calmar sus cuerpos antes de esperar ellos mismos usar palabras con eficacia. Requiere que adultos se echen atrás hasta que el niño esté listo.)
- (Más avanzado - ayuda al niño a notar los otros meteorológicos están en una condición de escuchar y responder con eficacia para solicitar.) **“Veo que estas ocupado/trastornado/distraído ahora. ¿Cuándo tiene un minuto, puede _____ por favor?”**
- ii. **“No ¡Gracias!!!”** (Los niños de ayudas ponen límites respetuosamente con adultos, por ejemplo cuando los adultos quieren ofrecer "Ayuda" no deseada, Alimento, Afecto Físico, etc.)
- **“Tenemos ideas diferentes. Usted quiere X. Quiero Y. ¿Cómo podemos ambos conseguir lo que queremos?”** (Enseña a niños un modo de acercarse a diferencias con aceptación y buscar soluciones para que ambos partidos consiguen lo que quieren.)