



# Asociación de niños con Déficit de Atención con o sin Hiperactividad

## CÓMO AUMENTAR LAS CONDUCTAS POSITIVAS Y ELIMINAR LAS NEGATIVAS

- Las normas deben ser muy claras, estar bien definidas, y ser adecuadas a cada niño según su edad.
- Es importante establecer diferencias entre hermanos. De otro modo los mayores tienen la sensación de crecer sólo trae consigo obligaciones y no tardarán en aparecer conductas regresivas y, por su parte, los pequeños no desean crecer (¿para qué perder privilegios?)
- Cuando exija, no actúe de forma contradictoria.
- Sea coherente con la aplicación de las normas
- Si prohíbes una cosa, se coherente y hazlo siempre.
- Si crees que una situación merece una excepción, explícaselo antes.
- No cedas después de muchas súplicas, pensará que se ha salido con las suyas.
- Si te cuesta mantenerte ante la debilidad de tus hijos, plantéate si estás reaccionando así por tu propia debilidad.
- Los castigos exagerados suelen ponerse en momentos de rabia. Si lo hemos dicho debemos cumplirlo, aunque en estas situaciones sea difícil.
- Cuando se produzcan desacuerdos entre los padres sobre la forma de educar a los hijos, nunca se debe discutir delante de ellos.
- Los hijos deben percibir un frente común y coherente, de otro modo, se confundirán y se sentirán tentados a aprovecharse de las rendijas que ven en el muro de autoridad de colarse y salirse con la suya.
- No delegar la autoridad en otro.
- No se desautorice nunca. Reconocer abiertamente nuestro fracaso como autoridad competente no nos ayudará a recuperarla, sino que dificultará más el imponernos la próxima vez.
- No modifique los castigos una vez anunciados. Modificándolos aprenden que los castigos no son consistentes y que es cuestión de “llorar” un poco más.
- Haga la vista gorda cuando no se sienta con fuerza para mantener un límite que ya ha impuesto en otras ocasiones.
- No castigue con algo que no pueda cumplir. Los castigos no son mejores por ser más duros. Un castigo breve e inmediato nos permite que nuestro hijo compruebe antes que el castigo se cumple
- Busque castigos leves, inmediatos y relacionados con la conducta. Los castigos prolongados no sirven.
- Ofrécele alternativas de respuesta. En muchas ocasiones además de prohibir determinada conducta es útil
- Refuerza conductas alternativas.
- Cuando desees conseguir que tu hijo realice una conducta compleja, comienza exigiéndole la realización de una conducta más simple.