

- *Mamá, mamá, mamá...* - *Dime.* - *Nada.*

CÓMO SABER ESPERAR.



¿Cuántas veces has cortado una conversación por atender a tu hijo aun sabiendo que no necesitaba nada?, ¿cuántas veces una conversación agradable por teléfono se ha convertido en una situación inmanejable?, ¿quién no ha escuchado aquello de “*mamá, mamá, mamá, mamá...*” y cuando hemos preguntado, la respuesta ha sido “*nada*”. Es momento de saber cómo manejar este tipo de situaciones tan comunes pero, a veces, tan difíciles.

¿CÓMO TRABAJARLO DESDE CASA?

1. Cuando nos encontremos con una situación como las descritas anteriormente podemos decirle a nuestro hijo con **voz tranquila y firme** que estamos ocupados y que cuando acabemos le atenderemos.
2. **Decírselo solo una vez** y seguir atendiendo la llamada, con la conversación o con la tarea.
3. **Si nuestro hijo persiste en llamarnos la atención**, se lo podemos volver a decir o simplemente hacerle el gesto de esperar con la mano.
4. **Atenderle de forma natural una vez hayamos acabado** la conversación o la tarea que nos ocupaba.
5. **Reforzarle verbalmente** que se ha esperado como un chico/a mayor y que están muy orgullosos de que sepa esperar.

TRABAJÁNDOLO MEDIANTE JUEGOS.

1. Proponemos introducir en casa los juegos de mesa que impliquen esperar el turno como pueden ser el parchís, el dominó, la oca o las cartas. No hace falta que expliquemos todos el procedimiento del juego si nuestro hijo todavía no lo comprende, lo que estamos queriendo trabajar es “saber esperar”. Podemos adaptar este tipo de juegos a una versión más sencilla.

2. Será nuestro hijo/a quien proponga el juego (con turnos) que le apetezca en ese momento, se jugará una partida y después mamá o papá propondrán otro de los posibles juegos con turnos.
3. Nuestro hijo/a será el que empiece con el primer turno y progresivamente, cuando cambiemos de juego, irá esperando un turno cada vez.
4. Es posible que al proponer otras personas el juego, nuestro hijo/a no quiera jugar, podemos continuar jugando. Es muy probable que actuando así nuestro hijo/a se acerque y quiera jugar con nosotros, le atenderemos con total normalidad y le incluiremos en el juego, pero **no** cambiaremos las normas del juego propuesto.
5. Es importante saber que al proponer otras personas el juego, nuestro hijo puede tener una rabieta, en este caso lo mejor es mantener la calma, seguir jugando y animar a nuestro hijo a unirse a nosotros cuando se calme.



Un saludo,
Gabinete psicopedagógico.