**FOLLETO 10A PLAN para la crianza proactiva**

 **PLAN**

P = Preste atención e identifique situaciones problemáticas para el niño.

L = Mirar de manera realista las habilidades del niño en esa situación.

A = Ajustar las actividades difíciles para maximizar el éxito y reducir las emociones negativas.

N - ¡Nunca olvide incitar, sugerir y recompensar el éxito!

**Prácticas de crianza que son proactivas**

* Explique lo que sucederá a continuación.
* De opciones.
* Dé indicaciones y recordatorios de cuándo comenzará o terminará una actividad.
* Distraiga al niño con una actividad o juguete alternativo.
* Redirige al niño, niña o adolescente con una actividad alternativa.
* Elimine los "desencadenantes" que puedan crear reacciones emocionales negativas.
* Enséñele o sugiera al niño una habilidad de afrontamiento.

**Ejemplos**

Su hijo de 4 años se niega a vestirse por la mañana y ve la televisión en su lugar.

P = ¿Cuál es el problema? (Vestirse por la mañana.)

L = ¿Puede su hijo vestirse solo? (Sí, si le prepara la ropa.)

A = Ajuste para el éxito. (Prepare la ropa; mantén la tele apagado hasta que se vista).

N = ¡No se olvide de decirle qué buen trabajo hizo! (Y déjale ver su programa de televisión).

¡Su hijo de 12 años no está haciendo la tarea, sino que está viendo televisión, jugando en la computadora y escuchando música al mismo tiempo!

P = ¿Cuál es el problema? (No completar la tarea).

L = ¿Durante cuánto tiempo puede su hijo hacer los deberes sin distracciones? (30 minutos.)

A = Ajuste para el éxito. (Crea un lugar para hacer la tarea separado de las distracciones. Haga que 15 minutos de tiempo frente a la computadora o escuchando música dependan de hacer 30 minutos de tarea).

N = ¡No se olvide de decirle lo bien que ha hecho! (Reconozca sus esfuerzos y observe cuando esté trabajando de forma independiente en su tarea escolar).

**Haz su propio PLAN**

P = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

L = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

N = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

P = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

L = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

N = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_