



IES Grant #  
R324A160086

# Estrategia Universal

## Reconociendo sus Alertas



Barton Lab  
bartonlabvu@gmail.com

**Alertas rojas son los comportamientos exhibidos por otros que lo "Sacan de sus casillas" y a menudo resultan en una acción de la que se arrepiente más tarde. Durante tiempos difíciles e inciertos, la menor alteración o situación estresante puede crear una reacción emocional. No solo usted tiene una alerta roja, sino que su hijo también la tiene. De hecho, estas alertas rojas influyen entre sí. Reconociendo los comportamientos que presionan las alertas rojas le permiten revisar cómo se siente y responder de una manera que fortalezca la relación con su hijo.**

### Alerta Roja de su hijo

### Alerta Roja de padres

**Que le digan que "NO"**

**Regaños fuertes**

**Ruidos fuertes**

**Cuando se interrumpe una rutina**

**Cuando otros no lo escuchan**

**Hacer algo que a ellos no les gusta**

**Desafío y desobediencia**

**Una actitud negativa**

**Gritos y rabietas**

**Cuando se interrumpe una rutina**

**Cuando otros no los escuchan**

**Hacer algo que no les gusta hacer**



**Una vez que entienda sus alertas rojas, puede estar mas consciente de ellas cuando aparezcan, y en cambio escoger como reaccionar. ¡Usted también puede ayudar a su hijo a hacer lo mismo!**





IES Grant #  
R324A160086

# Estrategia Universal

## Replanteando su Alerta Roja



Barton Lab  
bartonlabvu@gmail.com

**Después de identificar los comportamientos que presionan sus "Alertas Rojas" es importante mantener la calma y reflexionar sobre esos comportamientos. Al reflexionar, piense cómo el comportamiento lo hizo sentir a usted y a su hijo. Piense en lo que puede estar tratando de comunicar con ese comportamiento. Cuando usted comprende que ese comportamiento es un esfuerzo de comunicación, estará más equipado para responder de una manera positiva. Responda positivamente al reformular el comportamiento ayuda a fortalecer la relación entre usted y su hijo.**

### Apoyando a su hijo

Dígale a su hijo cuándo puede tener acceso a lo que quiere (por ejemplo: 1 min) o proporcione otra opción.

Dígale positivamente a su hijo cuál comportamiento prefiere ver.

Mantenga su voz y otros ruidos en los niveles más bajos.

Hágale saber a su hijo cuándo habrá otro cambio en su horario y proporcione advertencias en las transiciones.

Sea receptivo con su hijo al brindarle atención positiva frecuente.

Después de sus actividades menos preferidas siga con las que él prefiere más.



### Reformulando su Alerta Roja

Ha estado trabajando mucho tiempo, tal vez necesita un descanso.

Anoche no durmió bien. Podría ser el momento de una siesta.

Tal vez quiere mi atención en este momento.

A veces la vida puede ser impredecible, ¿qué puedo hacer para regresar a mi camino?

Después de hacer esto, puedo hacer algo que realmente disfruto.

Tal vez mis instrucciones no fueron lo suficientemente claras o necesita ayuda.

**Sobre todo, recuerde que usted y su hijo están haciendo lo mejor que puede en estos tiempos difíciles. Es importante cuidarse a sí mismo para cuidar mejor a los que ama.**

