

# Ganarle al reloj



¿Tienen sus hijos dificultades para terminar las tareas a tiempo, o del todo? Intente jugar a **ganarle al reloj** para ayudar a los niños a **bloquear las distracciones** y a **mantenerse enfocados en sus tareas** hasta terminarlas.

**1.** Seleccione una actividad que genera un conflicto o que a menudo queda sin terminar, tal como ordenar el cuarto.

---

**2.** Dé instrucciones claras para la actividad o tarea próxima.

---

**3.** Pregunte cuánto tiempo por lo general toma completarla y **fije una meta optimista** para mejorar este tiempo. **En forma divertida desafíe a los niños** a ganarle al reloj.

---

**4.** Coloque el reloj temporizador y comience la tarea o actividad. Asegúrese de que el reloj se pueda ver durante toda la actividad o haga saber a sus hijos cuánto tiempo les queda.

---

**5.** Aliéntelos **mientras la realizan** y elógielos de manera específica. «¡Estás haciendo un excelente trabajo recogiendo todos los juguetes!» «¡Veo cómo te esfuerzas en hacer eso!»

---

**6.** Cuando el reloj temporizador suene, **elogie al niño si le ganó al reloj** o por su esfuerzo, si estuvo cerca de lograrlo. Reflexione sobre cómo pueden **hacerlo aún mejor la próxima vez**.



Esta estrategia probada y comprobada asigna un periodo de tiempo reducido para mejorar la eficiencia y reducir los conflictos. Un reloj que va descontando el tiempo mejora la concentración y ayuda a evitar distracciones, tal como cuando uno se concentra en un videojuego o en los últimos segundos de un partido importante. Ganarle al reloj ayuda a los niños y a los adultos a hacer las cosas sin frustrarse, e **incrementa la tranquilidad, productividad, salud y felicidad para todos**.

Para obtener más información sobre las PAX Tools, visite [www.PAXtools.org](http://www.PAXtools.org) y síguenos en Facebook @PAXTools.

Mire videos gratis sobre esta estrategia o otras PAX Tools, visite YouTube. Por videos útiles suscríbese al canal de PAX Tools en YouTube.

PAX Tools©2020 tiene derechos de autor, no para reventa. Esta receta de PAX Tools™ se puede reproducir en su totalidad sin costo solo con las marcas comerciales y los avisos de derechos de autor. PAX Tools™ y PAX Good Behavior Game® son marcas registradas de PAXIS Institute. PAXIS Institute es una empresa internacional de ciencias de prevención—[www.paxis.org](http://www.paxis.org).