

Departamento de Servicios Psicológicos de CFISD

Construyendo comportamientos positivos

Criar a nuestros hijos



"Quote to come, quote to come, quote to come, etc." — *New York Times*

The **KAZDIN METHOD**
*for Parenting the
Defiant Child*



WITH
NO PILLS,
NO THERAPY,
NO CONTEST
OF WILLS



Includes a DVD
illustrating key concepts
of the Kazdin method

Alan E. Kazdin, Ph.D.,
DIRECTOR OF THE YALE PARENTING CENTER AND CHILD CONDUCT CLINIC

El método Kazdin

Para la crianza del niño rebelde



Rompamos el hielo

¿Por qué vino?

¿Qué espera obtener?

Agenda

¿Qué temas importantes se abordarán esta noche?



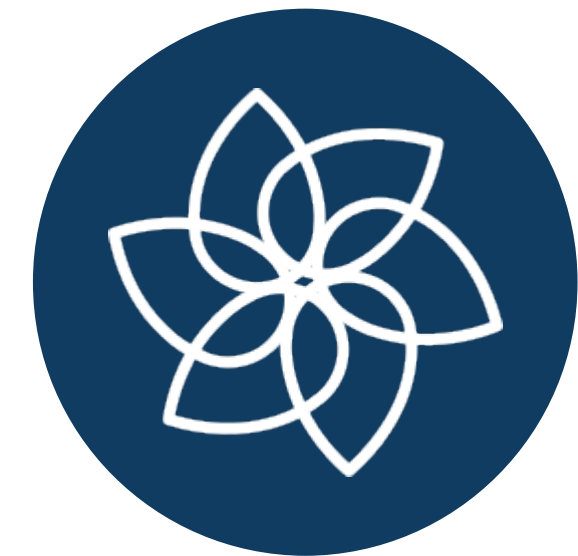
7 Mitos de la crianza
de niños



Presentación de
las técnicas
positivas



Nuestras técnicas
positivas favoritas



Desarrollar un
programa de
incentivos



Siete mitos comunes de la crianza de niños

Mito:

Castigo =
Oportunidad de
aprender

1

Realidad :

El castigo es en gran
medida ineficiente para
cambiar un
comportamiento



Mito:

Más recordatorios →
mejor comportamiento

2

Realidad:

El gobierno disminuye la
posibilidad de lograr lo
que queremos



Mito:

3

Realidad:

Explicaciones →
Comportamiento
deseado

Explicar mejora el
entendimiento pero no
lleva a cambiar el
comportamiento



Mito:

Muchos elogios →
“niños engreídos”

4

Realidad:

Los buenos elogios
tienen un impacto
positivo en el
comportamiento



Mito:

¡Si lo ha hecho antes,
lo puede hacer otra
vez!

5

Realidad :

La consistencia en el
comportamiento toma
práctica y tiempo



Mito:

Mi otro hijo no lo necesita, así que este tampoco

6

Realidad :

Las diferencias individuales existen y por eso se necesita capacitación individual



Mito:

Mi hijo es un manipulador

7

Realidad :

El comportamiento problemático es con frecuencia reforzado sin querer por los adultos





Reflexionemos

¿Creo en algunos de estos mitos?

¿Necesito reevaluar algo de lo que
hago actualmente?



¿Y ahora qué?



Empezar positivamente

Queremos empezar PRIMERO con técnicas
positivas de comportamiento

¿Por qué?

Depósito

Sonrisa amable

“lo hiciste muy bien”

Dame esos cinco

¡Alerta de
sobregiro!



Retiro

Redirección

Corrección del
comportamiento

Intervención física

Tiempo de buena calidad

- Pase tiempo positivo y sin interrupciones con cada uno de sus hijos (idealmente de uno en uno)
- Pregunte al niño qué le gustaría hacer con usted
 - Deje que el niño dirija
- Evite la tecnología
- Haga comentarios entusiastas



Reflexionemos

¿Cuándo podré incluir un momento para hacer una actividad positiva con mi hijo?

¿Qué actividades podríamos hacer?



Los elogios



Reflexionemos

¿Con qué frecuencia elogio verbalmente a mi hijo?

¿Con qué frecuencia elogio no verbalmente a mi hijo?

Elogiar :

Recuerde las siglas

ÉTICA



Inicios de oraciones de elogio

- Me gusta cuando tú ...
- Es lindo cuando tú ...
- Eso estuvo muy bien, la manera en que ...
- Lo hiciste muy bien ...
- Eso fue bueno ...
- Increíble ...
- Súper ...
- Fantástico ...
- Hermoso ...
- ¡Qué bien! ...
- Estuviste increíble ...
- Me impresionó mucho que tú ...
- Me siento orgulloso cuando tú ...
- Me alegro mucho cuando tú ...

Elogios no verbales

- Usted puede combinar elogios verbales con elogios no verbales
 -
- Algunas veces no es ni siquiera necesario decir nada
- Ejemplos de elogios no verbales:
 - Levantar los pulgares
 - Tocarle la espalda, frotarle brevemente el hombro
 - Un abrazo breve
 - Un guiño de ojos

Tenga cuidado...

- Los elogios deben ser sinceros y genuinos
- Evite elogios extremos o elogiar por algo que fue demasiado fácil
- Elogie a los niños por algo que ellos pueden controlar, no por tener ciertas cualidades o talentos
- Evite elogios que comparen a su hijo con otros niños
- Los niños necesitan apoyo y ánimo todo el tiempo, no solo cuando han hecho algo que sea elogiabile



Refuerzo positivo

¿Qué queremos reforzar?

¿Cómo podemos asegurarnos de que ocurran “buenos” comportamientos?

¿Qué queremos reforzar?

- Queremos reforzar los comportamientos positivos que nuestros niños exhiben, como:
 - Buenos comportamientos ya existentes
 - EL OPUESTO POSITIVO de sus comportamientos negativos
 - Ejemplo: pataleta → comunicar frustración con palabras y el cuerpo calmado

Opuestos positivos: Ejemplos

Comportamiento problemático	Opuesto positivo
Pelea por un juego de video	Espera su turno sin gritar o golpear
Tira la ropa al piso	Pone la ropa en el canasto de la ropa sucia
Discute cuando le dicen "No"	Acepta el "No" con calma
Se niega a comer verduras	Como un poco sin quejarse



Reflexionemos

¿Cuáles son algunos opuestos
positivos para los comportamientos
indeseables de mi hijo?

Práctica de refuerzo

- Se le dan al niño oportunidades repetidas para practicar, exhibiendo el comportamiento deseado
- El niño recibe atención y refuerzo por participar en el comportamiento, *aun cuando solo sea la práctica*



Desarrollo del niño

Diferentes contextos de desarrollo

- Motor/Físico
- Lenguaje/Comunicación
- Cognitivo (aprender, pensar, resolver problemas)
- Emocional
- Social

Expectativas de un desarrollo apropiado

Edad	Cognitivo	Emocional	Social
4	<ul style="list-style-type: none">- Entender el tiempo; la idea de igual y diferente- Periodo de atención limitado y capacidad de corto plazo	<ul style="list-style-type: none">- Aprender a regular las emociones y a tranquilizarse a sí mismo	<ul style="list-style-type: none">- El niño habla sobre sus intereses
5-6	<ul style="list-style-type: none">- Desarrollo de la memoria y la imaginación- Egocéntrico- El razonamiento es más intuitivo que lógico	<ul style="list-style-type: none">- Desarrolla competencia y autoestima en la destreza personal de lograr objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Más interesado en sus pares y quiere gustar o ser aceptado
7-11	<ul style="list-style-type: none">- Resolución de problemas sistemático y lógico	<ul style="list-style-type: none">- Laboriosidad/ Inferioridad- Sentido personal de lo que es correcto o incorrecto	<ul style="list-style-type: none">- Presión de los pares/ conformidad con los pares- Participación en grupos sociales

Expectativas flexibles





Reflexionemos

¿Son mis expectativas de desarrollo apropiadas para mi hijo?

Para los padres con muchos hijos:
¿Son diferentes mis expectativas para cada niño?



Gráficas de comportamiento

Comparación de gráfica de tareas y gráfica de comportamiento

GRÁFICA DE TAREAS

- Enseña a los niños responsabilidad e independencia
- Sirve como recordatorio visual para padres e hijos de lo que se necesita hacer en la casa
- Ayuda a mantener una rutina

GRÁFICA DE COMPORTAMIENTO

- Dirigida a un comportamiento específico
- Fija una meta
- Anima el comportamiento positivo y ayuda a refrenar los comportamientos negativos

Ejemplo de gráfica de tareas

Expectativas para tareas múltiples: Una gráfica nueva todos los días

<i>Lunes</i>	Elizabeth	Sonia
Tender la cama		
Lavar los platos		
Sacar la basura		
PREMIO:	30 minutos con la tableta	

Meta: Terminar las 3 tareas para ganar el premio

Ejemplo de gráfica de comportamiento

Comportamiento objetivo: Empezar y terminar la tarea de la escuela

	A sus marcas, listos, ya	Alcanzó la meta
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		

Meta: 7 caritas sonrientes

Resumen

1. Hacer una
gráfica de
puntos

2. Premios

3. Explicar el
programa

4. Práctica

5. La rutina

Paso 1: La gráfica de puntos

- Incluir:
 - El comportamiento esperado
 - Los puntos ganados por el comportamiento
 - Un espacio para llevar la cuenta de los puntos ganados
- Decidir entre un horario de 5 o 7 días.
- ¡Ponerla en un lugar prominente y visible!
 - Todos la pueden ver
 - Recuerda al padre que debe hacerla
 - Motiva al niño
 - Crea una audiencia para los elogios



Reflexionemos

¿Cuáles son algunos
comportamientos que quisiera poner
en la gráfica de premios de mi hijo?

Paso 2: Premios

- Reglas básicas
 - No quitar
 - No quite privilegios ya existentes (como tiempo en la computadora)
 - Añadir premios nuevos
 - Está bien añadir *más* a un privilegio ya existente (ejem. *más* tiempo en la computadora)
- Empezar con premios pequeños
 - Privilegios/premios especiales que pueden ganarse con muy pocos puntos

Paso 2: Premios

- Reglas básicas (continuación)
 - Ponga el valor a los premios para que estén listos para ser obtenidos
 - Entregue los premios de inmediato
 - Opción de ahorrar puntos
 - El tiempo de la entrega es importante
 - Sin demora entre el comportamiento y los puntos
 - Premios escogidos y listos para salir
 - Oportunidades regulares para “cobrar”

Paso 2: Premios

- Reglas básicas (continuación)
 - Añadir premios más “caros”
 - Valor más grande en puntos para premios especiales
 - escoja premios que emocionen a su hijo y que le cuesten más esfuerzo
 - Sistema de control del refuerzo diario
 - La entrega no es inmediata para los premios grandes
 - ¿Tal vez quiera una gráfica de puntos para controlar el progreso hacia el logro de un premio especial?
 - Controle con su hijo el total de puntos ganados semanalmente

Paso 2: Ejemplo de programa de premios

Premio	Costo en puntos
Jugar un juego con el padre.	2
Un cuento más a la hora de dormir.	2
Construir un fuerte en la sala.	5
Escoger el restaurante para ir a cenar.	10
Llevar a un amigo a ver una película	25



Reflexionemos

¿Cuáles son algunos refuerzos realistas para nuestra familia (piense en refuerzos activos y tangibles)

Paso 3: Explicar el programa

- ¡Sea ENTUSIASTA!
- El niño puede ayudar:
 - A diseñar la gráfica
 - A escoger los marcadores de puntos (calcomanías, fichas)
 - A escoger los premios: ¡Este de todas maneras!
- Identificar el comportamiento claramente. Escribirlo en la gráfica de puntos

Paso 4: Práctica

- Empiecen inmediatamente.
- Explique a su hijo las sesiones de práctica.
- Recorran paso a paso el comportamiento deseado.
- Premie y elogie.
- Marque los puntos en la gráfica.
- Practiquen todos los días.
- ¡Practiquen en condiciones positivas!

Paso 5: La rutina

- “Armar” los eventos
 - Prepare el escenario para el comportamiento deseado.
 - Haga el comportamiento fácil para que el niño lo haga.
- Rituales
 - Establezca rituales consistentes que hagan que el buen comportamiento sea probable.



¿Y ahora qué sigue?

Los comportamientos positivos de mi hijo han aumentado y los negativos son mucho menos frecuentes (o ya no existen)! ¿Tengo que hacer esta gráfica de comportamiento para siempre?

Retiro paulatino del programa

- ¡Siga elogiando!
- Haga los refuerzos más intermitentes, más demorados, o los dos
 - De refuerzo para partes más grandes de comportamiento
 - Con el tiempo, entregue premios después de periodos de comportamiento cada vez más largos (a diario, a la semana, etc.)
- Use un sistema de niveles
 - Nivel 1: programa regular
 - Nivel 2: premios nuevos, más libertad, más poder de decidir, más independencia o ganar fuera del programa
-



Tarea

Disponga de un tiempo para crear una gráfica y un plan de comportamiento. Incluya cómo se lo va a presentar a su hijo y cómo usted lo va a usar a diario.

¿Qué esperar la primera semana?

- ¡No espere algo perfecto!
- Prepárese a tener días sin puntos.

Referencias

Kazdin, A.E. (2008). *The Kazdin Method for Parenting the Defiant Child: With No Pills, No Therapy, No Contest of Wills*. Houghton Mifflin Company: New York, NY.

Webster-Stratton, C. (2006). *The Incredible Years*. Incredible Years Press: Seattle, WA.

Temas de las próximas sesiones

- Planear ignorar o desaparecer de los comportamientos
- Redireccionar
- Fijación de límites
- Las órdenes
- Las consecuencias
- Autoayuda
- Solución rápida de problemas
- Temas especiales



¡Gracias por su asistencia!

- ¿Preguntas?
- Formulario para opiniones