

Departamento de Servicios Psicológicos de CFISD

Construyendo comportamientos positivos: Parte 2

Criar a nuestros hijos



Agenda

¿Qué temas importantes abordaremos esta noche?



Gráficas de puntos:
Repaso



Atención
diferencial



Reorientar



Fijación de
límites



Órdenes
efectivas



Reflexionemos

¿Pude implementar una gráfica de puntos la semana pasada?

Sí: ¿Qué mejora he visto? ¿Qué se me hizo difícil?

No: ¿Cuáles fueron los obstáculos que me lo impidieron?



Gráfica de puntos: Repaso

Problemas comunes y solución rápida de
problemas

Gráfica de puntos: Problemas comunes

1. Demasiados premios indiscriminadamente
2. Demasiados recordatorios

Refuerzo: Cosas a tomar en cuenta

1. ¿Está seguro de estar elogiando el comportamiento todo el tiempo o casi todo el tiempo?
2. ¿Le está dando a su hijo elogios reales hasta cuando le entrega premios de puntos?
3. ¿Es el elogio inmediato o muy cercano y específico?
4. ¿Son los premios verdaderamente premios?
5. ¿Está el niño recibiendo puntos suficientes pero no quiere gastarlos?

El tacaño



Es importante que el niño se gaste los puntos porque :

1. Son una moneda y tienen valor porque pueden usarse para obtener lo que quiera.
2. Gastar puntos mantiene al niño trabajando para obtener más puntos, lo que lo lleva a querer ganar más.



Reflexionemos

¿Se me ocurre algún ajuste que se
necesite en nuestra gráfica de
comportamiento?

¿Son sus expectativas de comportamiento muy altas?

- La culpa del fracaso del programa recae con frecuencia en esperar demasiado de un comportamiento deseado
- Siempre tenga en cuenta la edad y el nivel de desarrollo de su hijo
- Si una expectativa de comportamiento es apropiada pero no sucede, tal vez usted deba “dar forma” al comportamiento deseado



Dar forma

- Tomar un comportamiento complejo y dividirlo en pasos más pequeños y factibles
 - Cada paso es reforzado
 - Ir dándolos gradualmente, hasta alcanzar todo el comportamiento objetivo

Dar forma: Paso a paso

- ¿Hubo algún componente que el niño sí hizo?
 - Sí: Elogie el componente
- Luego, anime al niño
- No use la palabra “pero” (evite “añadir comentarios negativos en un halago positivo”)



Reflexionemos

¿Hay algún comportamiento que
espero de mi hijo al que podría
necesitar darle forma?



Atención diferencial

Prestar atención a algunas cosas e ignorar otras deliberadamente

Atención diferencial

- Usada para abordar comportamientos para llamar la atención
- Ejemplos comunes de comportamientos para llamar la atención :
 - Pataletas
 - Repetir: “Mamá, mamá, mamá”
 - Llorar cuando les ofrecen otras opciones
 - Jalar o tocar a sus padres
- Muchos comportamientos **NO SON DE LOS QUE BUSCAN LLAMAR LA ATENCIÓN**; estos necesitan indicaciones u otras estrategias
 - Si un niño discute con su hermano, usted probablemente deba decir algo como “Por favor, usen palabras amables”.
 - Si su hijo está gritando y corriendo por la casa, para divertirse, usted debe decir algo como: “Por favor, usa tu voz interior y tus pies de caminar”)
 - Después de darle una indicación y tan pronto la obedezca, elogie y preste atención positiva

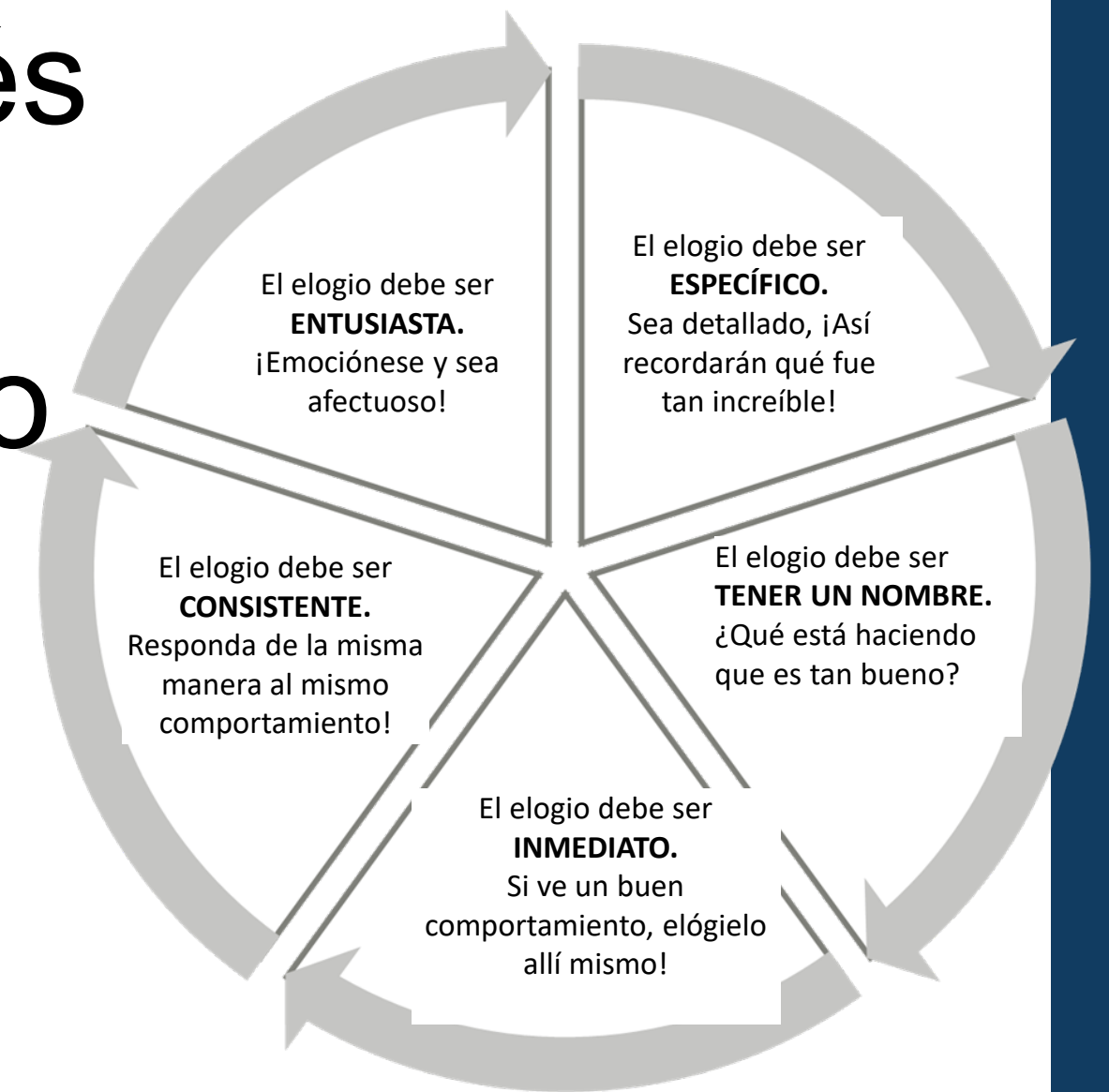


Reflexionemos

¿Qué comportamientos (apropiados e inapropiados) de mi hijo parece que se deben a que quiere llamar la atención?

Atención diferencial

- Revisión:
 - Prestar atención positiva a comportamientos positivos puede hacerse a través del ELOGIO
 - “Pesque” a su hijo siendo bueno
 - Recuerde las siglas ETICE



Prestar atención con un objetivo

- Sin embargo, prestar atención de manera positiva no siempre tiene que ver con elogiar

Prestar atención también puede ser:

- Comentar en una manera neutral o positiva
- Hacer preguntas sencillas para demostrar interés
- Señales no verbales de estar prestando atención a su hijo
 - Sonreír
 - Contacto visual
 - Contacto físico (como tocarle el hombro)
 - Gestos positivos (como mostrarle el pulgar)
 - Girar el cuerpo hacia el niño



Ignorar intencionalmente

- Ignore intencionalmente los comportamientos negativos (que buscan llamar la atención) para que el niño no refuerce ese comportamiento
- Empiece con una indicación/orden:
 - “Me encantará hablar contigo apenas se te calme la voz”. Al dar una indicación, la atención al comportamiento se evapora.
- Ejemplos de cómo hacer esto:
 - Mirar a otro lado y mover el cuerpo hacia otra dirección
 - Expresión facial neutral
 - No hacer comentarios
 - Irse a otro sitio
 - Prestar atención a alguien o algo diferente

¿Cuándo ignorar intencionalmente?

1. ¿Es un comportamiento que busca llamar su atención?
2. ¿Es seguro para usted ignorar el comportamiento?
3. ¿Puede ignorar el comportamiento?

Puntos importantes

- Ignorar intencionalmente es extremadamente difícil
- Una de las partes más difíciles es dar atención positiva inmediatamente después de que el niño demuestra el comportamiento apropiado
- Si el padre le presta atención antes de que exhiba el comportamiento apropiado se podría reforzar que para la próxima vez el niño inmediatamente use el comportamiento extremo

Recuerde que:

- ¡Ignorar intencionalmente es una herramienta PODEROSA solo cuando se ACOMPAÑA de una atención positiva!



Reflexionemos

¿Qué comportamientos negativos que buscan llamar la atención puede usted ignorar en la casa?

¿Qué cree usted que será difícil si ignora los comportamientos negativos de su hijo?



Advertencias sobre el
cambio de
comportamiento

Estalla antes de desaparecer

- Lamentablemente, antes de que un comportamiento mejore con frecuencia se vuelve peor
- ¡Esté preparado!
- Por ejemplo, si usted lo ignora intencionalmente, su hijo podría poner a prueba sus límites intensificando el mal comportamiento
- ¡No deje de ser consistente! ¡No ceda! ¡Usted puede!

Hable con los demás

- ¡Otro punto CLAVE es la consistencia entre todas las personas que cuidan a su hijo!
- La inconsistencia puede debilitar los efectos del programa
- Tenga conversaciones claras con esas otras personas sobre las estrategias que están usando o que desean usar
- Haga un plan con esas otras personas para mantener la consistencia



Reflexionemos

¿Hay algunas otras personas que cuidan a mi hijo que debo añadir a mi plan?

¿Cómo me puedo asegurar que esas otras personas están de acuerdo conmigo respecto a mis estrategias para mejorar el comportamiento?



Reorientar

Reorientar el comportamiento

- Modelar claramente el comportamiento apropiado
 - Ejemplo: Si el niño está gritando, en vez de gritarle ¡BASTA!, podría decir: “Hablaré contigo cuando tu voz suene igual que mi voz calmada”.
- Distracción
 - Ejemplo: Si su hijo está frustrado y rompe la tarea, ¿podemos hacer otra cosa por unos momentos?
- Recordatorios
 - “Me voy a sentir muy triste si pierdes tu hora en la televisión porque no estás limpiando tu cuarto como te lo pedí”.



Órdenes efectivas

¿Cómo dar órdenes efectivas?

- Obtenga la atención del niño
- Dé órdenes específicas
- Dé una orden a la vez (paso a paso)
- Asegúrese de que la orden sea expresada positivamente
- Expresé la orden como una oración, no como una pregunta
- Pida al niño que repita la orden
- Asegúrese de que la orden sea necesaria
- ¡Elogie cuando el niño obedezca!

Órdenes efectivas

ÓRDENES INEFECTIVAS (LO QUE NO DEBE DECIR):	ÓRDENES EFECTIVAS (LO QUE DEBE DECIR):
Vagas/no claras	Específicas/claras
¡Cállate!	Baja la voz, por favor
Tu cuarto está todo tirado.	Recoge tu ropa del piso.
Negativas	Respetuoso
¡Deja de golpear!	Controla tu manos
Deja de molestar a tu hermana	Sé amable con tu hermana, por favor
Pregunta	Orientada a la acción
¿Por qué dejaste la bicicleta afuera?	Guarda tu bicicleta
¿Qué estás haciendo todavía con la computadora/tableta?	Apaga la computadora/tableta



Reflexionemos

¿He estado dando órdenes efectivas?

¿Cómo puedo mejorar en esto?

Magia en 1 -2-3

- *Contar* es una estrategia para dar órdenes efectivas y relacionar esas órdenes con las consecuencias por no seguirlas
- Trate de que sus órdenes sean sencillas y efectivas, con la cantidad mínima de palabras
- Asegúrese de mantener un tono de voz neutral y calmado

Magia en 1 -2-3: Ejemplo

Padre: -Siéntate a cenar, por favor

Niño: (gritando desde el sofá) -No quiero cenar

Padre: -Eso es 1. Cuando llegue a 3 perderás tu hora de ver la tele en la noche.

Niño: (todavía en el sofá) –¿Qué? ¡Ya pues! ¿No puedo comer más tarde?

Padre: Eso es 2.

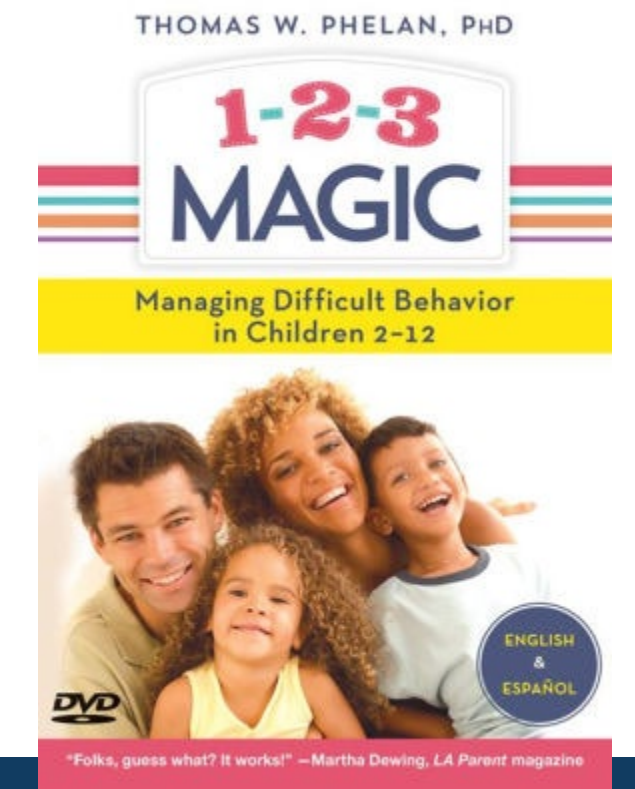
Niño: (todavía en el sofá) –¡Quiero terminar mi juego!

Padre: Eso fue 3. Perdiste tu hora de ver la tele en la noche.

Para más información sobre esta estrategia en particular, mire este libro:

1-2-3 Magic: Effective Discipline for Children 2-12

de Thomas W. Pehlan, Ph.D.



Si no obedece...

- De ser posible, ofrezca opciones
- Use “si/entonces” o “cuando/entonces”
- Dé advertencias

- DESPUÉS... las consecuencias

Practiquen las órdenes y su cumplimiento

- Fije periodos para practicar el cumplimiento de las órdenes para incrementar las posibilidades de éxito. Pida a su hijo que cumpla con una serie de órdenes FÁCILES. Ejemplo
 - Pon los platos en la mesa (si lo hace, ¡elogie!)
 - Ahora llena los vasos con agua (si lo hace, ¡elogie!)
 - Ahora dame una servilleta. (si lo hace, ¡elogie!)



Fijar límites

Reglas de la casa y la fijación de límites

- Las reglas de la casa deben ser:
 - Claras
 - Explícitas
 - Enunciadas positivamente
 - Enlazadas con consecuencias inmediatas y consistentes
- Recuerde a su hijo las reglas frecuentemente
 - Si fuera necesario o apropiado, exhiba las reglas en una pared
- Recuerde:
 - Casi todos los niños ponen a prueba las reglas... ¡SEA CONSISTENTE

Temas para la próxima semana

- Las consecuencias
- Solución rápida de problemas
- Situaciones especiales
- Cuidarse a sí mismo

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.

Phelan, T. & Lee, T. (2017). *1-2-3 Magic for Kids, 2nd Edition*. Sourcebooks: Naperville, IL.



¡Gracias por su asistencia!

- ¿Preguntas?
- Formulario para opiniones