

Departamento de Servicios Psicológicos de CFISD

Construyendo comportamientos positivos: Parte 3

Criar a nuestros hijos



Agenda

¿Qué temas importantes abordaremos esta noche?



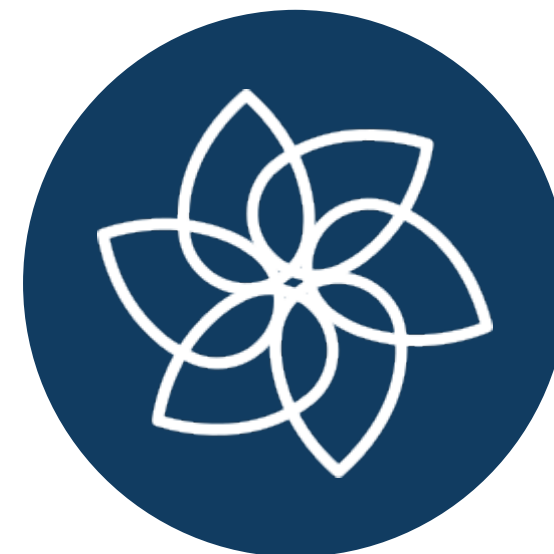
Consecuencias



Solución rápida de
problemas



Generalización
y mantenimiento



Situaciones
especiales



Cuidarse a si
mismo



Reflexionemos

¿Cuáles son sus expectativas para la sesión de esta noche?

¿Qué es lo que más les gustaría aprender?

¿Qué brechas ha notado que deben ser abordadas relacionadas con las cosas que podrían haber implementado en la casa en las últimas semanas?



Consecuencias

El aislamiento

- Planificado para alejar al niño de TODO refuerzo positivo
- El aislamiento debe ser breve
 - Regla general: Edad = número de minutos de aislamiento
- Lugar óptimo
 - Lejos de un entorno de refuerzo, aburrido
 - Decida un lugar consistente
 - Visible para que el adulto pueda supervisar
- El aislamiento debe ser seguido por elogios
- Practiquen el aislamiento cuando el niño esté calmado

El aislamiento

- Guarden la calma
- Digan al niño que va a aislarse, usando un tono de voz tranquilo
- Lleve al niño a la silla de aislamiento
- Diga al niño claramente lo que se supone que debe hacer
- Puede usar un cronómetro
 - Visible, pero fuera del alcance del niño
- Ignore el mal comportamiento durante el aislamiento **SOLO SI** el niño se mantiene aislado
- Si el niño abandona el aislamiento, ordénele que regrese
 - Alternativas: tiempo adicional, retiro de privilegios

Comportamientos poco frecuentes

¿Qué pasa si el comportamiento no deseado que quiero eliminar no sucede con frecuencia, haciendo difícil reforzar suficientemente su opuesto positivo?

Programas para comportamientos de baja frecuencia

- El comportamiento no ocurre con la suficiente frecuencia para premiar lo opuesto; los simulacros serán difíciles de hacer
- Ocurren infrecuentemente (como robar, mentir, escaparse, robar en la tienda, destruir propiedad, participar en comportamiento sexual, usar drogas)

Consecuencias


- Tareas que demanden esfuerzo y atención (limpiar el piso, rastrillar hojas, sacar las hierbas, limpiar los zócalos, ordenar el garaje, etc.)
- 15 minutos para niños pequeños (5-6 años) y 30 minutos para niños mayores (más de 7 años)
- Tener tareas repetitivas y más largas (30 minutos para los más jóvenes; una hora para los mayores) para ofensas más serias

Consecuencias

- No debe usarse otra consecuencia que la tarea designada
- No reprimendas, humillaciones, castigo físico
- La lista de tareas/opciones se deben preparar por adelantado

Pasos para diseñar un programa para comportamientos de baja frecuencia

1. Asegúrese de observar el comportamiento que quiere detener o que pueda ver señales claras de que ha ocurrido
2. Escoja una tarea tediosa
3. Permanezca calmado
4. Antes de pedir a su hijo que haga la tarea por el comportamiento de baja frecuencia, explíquele el programa
5. Asigne la tarea inmediatamente
6. No amenace con que va a tener que hacer la tarea, no haga advertencia
7. No deben haber discusiones o argumentos

- 
8. Si su hijo no hace la tarea a la primera, dígame calmadamente que usted no podrá empezar a contar el tiempo hasta que él empiece a trabajar
 9. Si su hijo todavía no hace la tarea, dele la opción de hacerla o perder un privilegio
 10. Si su hijo empieza a hacer la tarea, pero de mala manera, deténgalo calmadamente y quítele el privilegio
 11. No se olvide de elogiar a su hijo por hacer la tarea asignada como consecuencia del comportamiento indeseado de baja frecuencia
 12. Siga elogiando el opuesto positivo del comportamiento problemático

Impulsar los comportamientos

¿Qué pasa si mi hijo no hace el comportamiento deseado con una frecuencia que me permita reforzarlo/premiarlo?

- “Impulse” el comportamiento
 - Divida el comportamiento en pasos
 - Sugiera al niño que participe en el primer paso (o solo por un par de minutos) con la promesa de que no tendrá que hacer el resto
 - No insista o se retracte de su promesa



Solución rápida de
problemas:
¿Por qué? ¿Cuándo?

¿Por qué debemos resolver

rápidamente los problemas?

- Nuestras estrategias se basan en investigaciones y han demostrado tener resultados predecibles
- Cuando el comportamiento de un niño mejora, los niveles de depresión, ansiedad o estrés de los padres bajan y las familias se llevan mejor
- Por eso queremos hacer todo lo que podamos para tratar de que estos cambios ocurran
- Queremos tratar al **COMPORTAMIENTO**, no al niño

Preguntas para hacer

- ¿Lo estamos haciendo bien?
- ¿Necesitamos cambiar el programa para que se ajuste mejor a la situación?

¿Cuándo solucionar problemas?

1. No hay cambio en el comportamiento
2. El cambio es demasiado pequeño
3. No hay efecto o el comportamiento empeoró
4. El cambio ocurre pero no dura
5. El cambio no ocurre en todos los contextos



Solución de problemas: Lo básico

Revise sus instrucciones

- Las indicaciones deben darse muy cerca del comportamiento deseado
- El comportamiento indicado debe reforzarse con elogios y/u otras recompensas
- Entre las indicaciones están: anuncios, notas, mensajes, gestos, orientación, ayuda

Otras cosas para tomar en cuenta

- ¿Es el nivel del comportamiento muy alto?
- “Dé forma” al comportamiento deseado, si es necesario
- ¿Refleja mi elogio la gráfica de la pizza?
- Demasiados premios indiscriminadamente
- ¿Estoy dando demasiados recordatorios?
- Consistencia entre los entornos y los cuidadores

Preguntas comunes

- ¿Qué pasa si recaigo en algunas de mis estrategias anteriores?
- Ejemplos: gritar o golpear a mi hijo
- ¿Qué pasa si el programa se suspende?



Generalizaciones y mantenimiento

Preguntas importantes

- ¿Está el comportamiento donde yo quiero que esté, **realísticamente** ?
- No: continuar con la solución de los problemas del programa donde sea necesario hasta que la respuesta sea sí
- Sí: Pasar a la siguiente pregunta
- ¿Cómo me aseguro de que el comportamiento mejorado **dura y se extiende a otras situaciones?**

Mantenimiento

- La manera más importante de hacer que los cambios duren es hacer el programa correcta y consistentemente
 - Continúe con el programa completo por algunas semanas
 - ¿Cuándo los comportamientos están bien ensayados, se arraigan tanto que siguen, sin necesidad de antecedentes y consecuencias
- Junte los elogios con los premios para aumentar la autoestima y la motivación

Generalizar comportamientos en situaciones nuevas

- Transferir a otros escenarios no siempre es necesario
- Algunos programas están diseñados para múltiples entornos y personas
- Algunas veces el mismo programa transfiere el comportamiento apropiado a otros escenarios

Determinar si generalizar el programa es apropiado

- Paso 1: Consiga controlar el comportamiento en un escenario específico por lo menos por un breve periodo de tiempo
- Paso 2: Pregúntese si el comportamiento cambió en las situaciones en que usted lo quería
- Paso 3: Si no lo hizo, extienda el programa a una o dos situaciones a las que no se ha transferido todavía

Situaciones que podrían generalizarse

- Determine si el comportamiento objetivo ocurre regularmente en esta situación
- Determine si la persona de apoyo puede y quiere implementar el programa
- Considere implementar una versión abreviada del programa en uno o dos comportamientos clave
- Uso de tarjetas, textos o mensajes de correo electrónico para comunicar el progreso diario

Ejemplos específicos

- Cuidador de niños en la noche
- Cuidador de niños en el día /Nana
- Guardería
- Líder de grupo

- Escuela*

Escuela

- Si un problema o comportamiento ocurre tanto en la casa como en la escuela y las estrategias de la casa tienen como resultado una baja en el comportamiento, podrían coordinar con el maestro de su hijo para animar la generalización
- Trate de hacer que el plan para los dos escenarios sea sencillo y fácil de implementar
 - Podría requerir de algunos ajustes para que coordine con las prácticas ya existentes del maestro

Colaboración entre la casa y la escuela

- ¡Esto es muy importante!
- Tenga conversaciones abiertas con el maestro de su hijo sobre la cultura, las creencias y las costumbres de su familia
 - Referidas al comportamiento y otras áreas



Situaciones especiales



Reflexionemos

¿Cuáles son algunas situaciones de mi casa sobre las que podría necesitar estar preparado para adaptarme?

¿Cuáles son las situaciones en las que ya he tenido que adaptar la gráfica del comportamiento?

Vacaciones

- Asegúrese de que los niños están alimentados y bien descansados para que no estén irritables
- Haga una gráfica de puntos de viaje
 - Escoja dos comportamientos (pueden ser diferentes o el mismo)
 - Escoja premios diferentes que sean accesibles mientras están de vacaciones (como tiempo extra en la piscina, escoger dónde comer)

Custodia compartida

- Tres factores a tomar en cuenta:
 1. ¿Con qué frecuencia/por cuánto tiempo está el niño en cada casa?
 2. ¿Es probable que el comportamiento ocurra en la otra casa?
 3. ¿Qué probabilidad hay de que el otro padre implemente el programa en su casa?

Compartir consecuencias

¿Qué pasa si tengo más de un hijo pero solo uno necesita realmente el programa?

- Solo las consecuencias compartidas son premiadas
- Si los dos o todos los niños tienen gráficas, los dos o todos los niños son premiados cuando lleguen a su objetivo
 - Se puede premiar a un niño de forma adicional si llega a objetivos relacionados con entrenamientos o la escuela
- Cuando los hermanos son amables y participan de un comportamiento deseado los dos obtienen puntos para comprar premios
 - Puede reducir las peleas entre hermanos, la falta de respeto, etc.

Programas grupales

- Para obtener un premio que compartirán, el grupo completo debe desempeñar el comportamiento deseado
- Usos:
 - Para todos los niños de la casa
 - Para eventos especiales, como una pijamada
 - Para el salón de clase



Reflexiones finales



Cuidarse a sí mismos

Estrés de la crianza y estrategias saludables

Estrés en la crianza de niños

Dificultades diarias	Estresantes constantes	Eventos muy estresantes
Lidiar con los problemas de la escuela	Inseguridad financiera	Divorcio
Detalles de la guardería	Inseguridad sobre los alimentos	Perdida del empleo
Manejar horarios	Desacuerdo familiar	Mudanza
Acordar el transporte	Dificultades	Muerte
Y una pandemia...		

Señales de advertencia del estrés

Físicas	Emocionales	De comportamiento	Mentales
Dolor de cabeza	Ansiedad	Llanto	Mala concentración
Dolor de estómago	Nerviosismo	Hábitos nerviosos	Mala memoria
Fatiga crónica	Preocupación excesiva	Problemas con el sueño	Confusión
Palpitaciones	Ira	Reaccionar en exceso	Mente acelerada
Ganar/perder peso	Depresión	Incremento en la comida/bebida	Quedarse en blanco
Temblores	Temor	Fumar	Falta de decisión

Ecuación del estrés en la crianza





Reflexionemos

Tome un momento para reflexionar sobre lo que lo estresa diariamente. ¿Cómo se clasificaría en una escala de estrés?

Efectos del estrés por la crianza

- Es probable que los padres estresados...
 - sean toscos y autoritarios en las interacciones con su hijo
 - sean más hostiles y agresivos en sus comunicaciones
 - usen más el castigo corporal
 - reaccionen más y no dejen que las cosas pasen
 - se involucren emocionalmente menos con su hijo

Efectos del estrés en el apego

- El estrés no ayuda al apego saludable
- Evita las conexiones seguras entre padre e hijo
- Tiene efectos de larga duración en el desarrollo del niño

Costumbres proactivas

- ¡Comportamiento positivos en la crianza!
- Apoyo social
- Tener tiempo para usted
- Programar tiempo con la pareja
- Aumentar el tiempo en familia de calidad
- Llevar una vida menos programada, más sencilla
- Aumentar las ocasiones de pasar tiempo en familia que sea rutinario y ritual (cenas familiares)
- Participar en algunas actividades grupales que lo hagan sentirse parte de la comunidad
- Desarrollar rutinas saludables
- Manejar bien el dinero
- Pensar en la psicoterapia

Normalizar la salud mental

- Poner un esfuerzo para dar prioridad a la salud mental en la casa
- Esto podría tomar una estrategia más o menos clínica, dependiendo de la comodidad de la familia
- Algunas ideas:
 - Conversaciones abiertas y honestas sobre el estrés y las emociones (orientación emocional)
 - Estrategias para cuidarse a sí mismos
 - Psicoterapia/medicamentos

Orientar las emociones

- Padres:
 - Supervisen las emociones de sus hijos
 - Veán las emociones negativas de sus hijos como oportunidades de enseñanza
 - Ayúdenlos a poner nombre a sus emociones
 - Oriéntenlos en cómo lidiar efectivamente con las emociones
 - Modele sus propias estrategias para sobrellevar los problemas durante momentos de frustración

Cuidese : Busque tiempo para USTED

- Rutinas saludables diarias
 - Camine en silencio alrededor de la cuadra
 - Caminatas en familia
 - Haga yoga
 - Otros ejercicios
 - Coma alimentos saludables consistentemente
- Escuche su música favorita en el auto
- Ver programas televisivos ligeros
- Baño de burbujas
- Masaje
- Actividades para la actitud mental
- Respirar profundamente
- Relajación muscular progresiva



Reflexionemos

¿Cómo se cuida usted mismo en su vida diaria? Dé algunos ejemplos

¿Cuáles son algunas barreras que debe enfrentar para poder cuidarse a sí mismo?

Buscar ayuda profesional

- Los padres podrían pensar en buscar ayuda profesional para manejar sentimientos de estrés, depresión y ansiedad relacionados con las dificultades en implementar métodos efectivos de crianza de niños
- La psicoterapia (y la medicación, en algunos casos y con apoyo y opiniones de un médico) puede ser efectiva para disminuir el estrés y ayudar a los padres a recuperar el equilibrio

Recursos adicionales

- <http://onetoughjob.org/?gclid=CLrukuus158CFQ4HagodJV5xaQ>
- Website that assists parents on various aspects of raising children (i.e. assistance for discipline ideas, positive parenting, school and childcare, nurturing your family, health and safety, growth and development, and parenting tips sorted by age. This website is also available in Spanish.
- www.parenting.com
- Website with a wide variety of information in regard to fertility, pregnancy, baby, toddler, child, mom, recipes, activities, gear, and community.
- http://www.freeprintablebehaviorcharts.com/stress_management.htm
- Website with additional stress management tips for parents
- www.parenting.org
- [Parenting.org](http://www.parenting.org) is a Boys Town owned and operated website, which offers free parenting tips, advice, resources and guidance. Advice on school, safety, parenting and life's lessons are designed to give you ideas that are easy to use and effective. There is even an area on how to teach [social skills](#) to your children.
- <http://www.freeprintablebehaviorcharts.com/chorecharts4-10.htm>
- Variety of free chore charts and a variety of articles relating to behavioral management.
- Free printable reward charts by age.
- http://www.childavenue.com/pages/family_corner_pages/printables.html
- Free printable reward coupons for kids and potty training cards.
- [Common Sense Parenting: Using Your Head as Well as Your Heart to Raise School-Aged Children: 3rd edition](#) by Ray Burke, Ron Herron, and Bridget A. Barnes (Paperback - Aug. 1, 2006).

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.



¡Gracias por su asistencia!

- ¿Preguntas?
- Formulario para opiniones