

Departamento de Servicios Psicológicos del CFISD

Fomentando Comportamientos Positivos

Parte 2

La crianza de los hijos



Agenda

¿Cuáles son los temas principales que veremos esta noche?



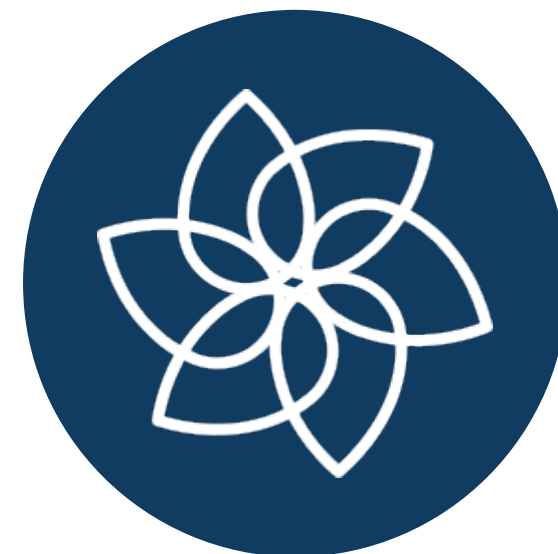
Gráfica de puntos:
Revisión



Atención
diferencial



Redireccionamiento
Establecimiento
de límites



Órdenes
eficaces



Reflexiones

¿Pudo implementar una gráfica de puntos?

Si es así: ¿Qué mejoras ha visto? ¿Qué le supuso un reto?

Si no se pudo: ¿Cuáles son las barreras que enfrentó?



Gráfica de puntos: Revisión

Problemas comunes y soluciones

Gráficas de puntos: Problemas

comunes

1. Demasiados premios indiscriminadamente
2. Demasiados recordatorios

Estímulo: Puntos a considerar

1. ¿Está seguro de estar recompensando el comportamiento deseado siempre o casi siempre?
2. ¿Está elogiando de forma genuina, aún cuando le da puntos?
3. ¿Lo elogia inmediatamente o casi inmediatamente?
4. ¿Están los premios realmente premiando?
5. ¿Está el niño ganando suficientes puntos pero no los quiere gastar?

La situación del avaro



Es importante que el niño gaste sus puntos porque:

1. Los puntos son como dinero y tienen valor porque pueden ser usados para comprar lo que el niño quiera.
2. Gastar puntos mantiene al niño trabajando para obtener más puntos, lo que lleva a querer ganar más.



Reflexiones

¿Se le ocurre algún ajuste que se deba hacer a la gráfica de comportamiento?

¿Está demasiada alta la barra del comportamiento?

- La causa más común para el fracaso de un programa es tener demasiadas expectativas de un comportamiento deseado
- Siempre hay que tomar en cuenta la edad del niño así como su nivel de desarrollo
- Si la expectativa de comportamiento es apropiada, pero no está dando resultado, se puede “dar forma” al comportamiento deseado



Dando forma

- Consiste en tomar un comportamiento complejo y dividirlo en pasos más factibles.
 - Cada paso se reafirma
 - Aumento gradual del comportamiento hasta llegar al objetivo general

Dando forma: Paso a paso

- ¿Hay algún componente que deseaba que ellos hicieran?
 - Si es así, entonces hay que elogiar ese componente
- Hacer seguimiento con estímulo
- No usar la palabra “pero” (elogiar y evitar agregar comentarios negativos)



Reflexiones

¿Hay algunos comportamientos que espero de mis hijos que necesiten que se les de forma?



Atención diferencial

Dar atención o ignorar de forma intencional

Atención diferencial

- Ejemplos comunes de comportamientos que buscan llamar la atención:
 - Pataletas
 - Repetir: “Mamá, mamá, mamá”
 - Lloriqueos cuando son corregidos
 - Jalar o tocar al padre
- Se utiliza para abordar comportamientos que buscan llamar la atención
- Muchos de los comportamientos NO BUSCAN LLAMAR LA ATENCIÓN; éstos necesitarán recordatorios u otras estrategias
 - Si el niño está discutiendo con su hermano, lo mejor es hacerle un recordatorio: “Por favor usen palabras amables entre ustedes”
 - Si su hijo está siendo bullicioso y corriendo por la casa, haciéndose el tonto, se le puede decir algo como: “Por favor habla bajo y camina más despacio”
 - Una vez que usted ha hecho un recordatorio e inmediatamente después que cumplan con la orden, se les debe elogiar y proporcionar atención positiva

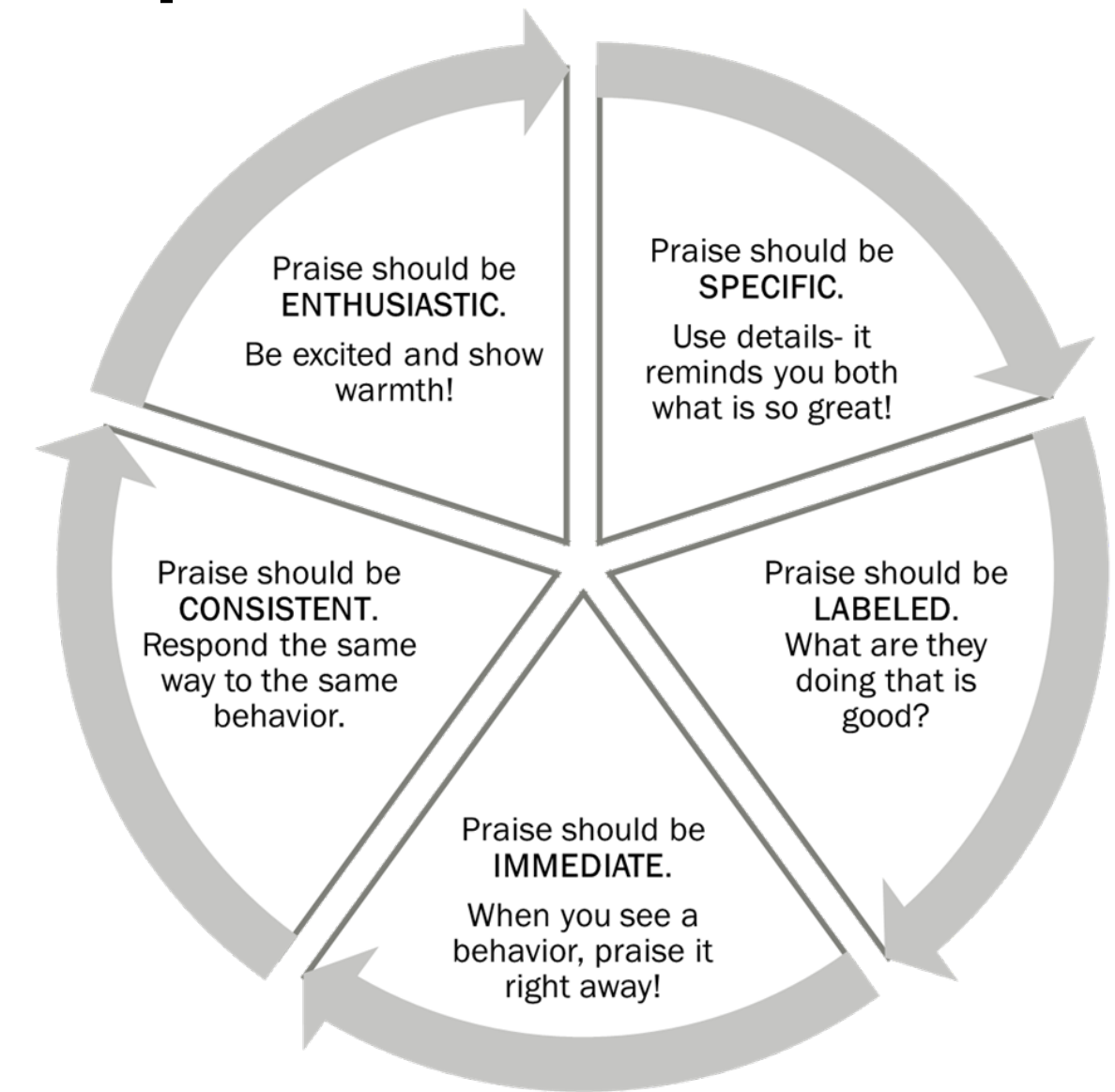


Reflexiones

¿Cuáles comportamientos (apropiados e inapropiados) de mis hijos pareciera que buscan llamar la atención?

Atención diferencial

- Revisión:
 - Dar atención positiva a los comportamientos positivos se puede lograr mediante **ELOGIOS**
 - “Descubra a su hijo portándose bien”
 - Recuerde la **PORCIÓN**



Atención intencionada

- La atención intencionada no siempre tiene que ser un elogio verbal

La atención también puede manifestarse con:

- Signos no verbales de atención
 - Sonreír
 - Contacto visual
 - Contacto físico (ej.: Palmada en el hombro)
 - Un gesto positivo (ej.. Pulgar hacia arriba o chocar cinco)
 - Girar hacia el niño
- Comentarios de forma neutral o positiva
- Hacer preguntas sencillas que muestren interés



Ignorar de forma intencional

- Ignorar de forma intencional los comportamientos negativos (que buscan llamar la atención) para que los niños no sientan reafirmación mediante la atención del padre
- Comenzar con un recordatorio o una orden:
 - “Tengo muchas ganas de hablar contigo en cuanto comiences a calmar tu voz”. Una vez dado el recordatorio, se debe desviar la atención.
- Ejemplos de cómo hacerlo:
 - Girar el cuerpo y la cabeza al lado contrario
 - Expresión facial neutral
 - No hacer comentarios
 - Retirarse a un área o habitación diferente
 - Dar atención a alguien o a algo más

Cuándo ignorar de forma intencional

1. ¿Está el comportamiento buscando su atención?
2. ¿Es seguro ignorar el comportamiento?
3. ¿Puede ignorar el comportamiento?

Puntos importantes

- Ignorar de forma intencional es muy difícil
- Una de las partes más difíciles de ignorar de forma intencional es dar atención positiva inmediatamente después que hayan mostrado el comportamiento adecuado
- Si el padre da atención antes del comportamiento adecuado, esto puede reafirmar al niño para que, en una próxima ocasión, muestre un comportamiento extremo e intensificado

Recuerde:

- ¡Ignorar de forma intencional solo FUNCIONA cuando VA DE LA MANO de la atención positiva!



Reflexiones

¿Cuáles comportamientos negativos que buscan llamar la atención pueden ignorarse en casa?

¿Qué cree que puede ser difícil acerca de ignorar los comportamientos negativos de sus hijos?



Advertencias acerca
del cambio de
comportamiento

Extinguiendo los comportamientos no deseados

- Desafortunadamente, antes de que un comportamiento mejore, muchas veces empeora.
- ¡Hay que estar preparado!
- Por ejemplo, al ignorar de forma intencional, su hijo podría poner a prueba sus límites, escalando su comportamiento
- ¡Hay que ser consistente y persistente! ¡Se puede lograr!

Trabajen juntos

- ¡La consistencia respecto a los cuidadores de los niños también es CLAVE!
- La inconsistencia puede debilitar los efectos del programa
- Tenga conversaciones claras con los otros cuidadores acerca de las estrategias de comportamiento que se están usando o se quieren usar
- Haga un plan con los otros cuidadores con respecto a la consistencia



Reflexiones

¿Hay otros cuidadores a los que se debería agregar al plan?

¿Cómo asegurar que el resto de los cuidadores estén de acuerdo con las estrategias de comportamiento?



Redireccionamiento

Redireccionando el comportamiento

- Dando forma explícitamente al comportamiento apropiado
 - Ejemplo: Si el niño está gritando, en lugar de gritarle: “¡YA BASTA!”, usted puede decir: “Voy a hablar contigo cuando tu voz esté tan calmada como la mía”.
- Distracción
 - Ejemplo: Si el niño está frustrado y rompiendo su tarea, ¿es posible cambiar de actividad por un momento y luego regresar a ella?
- Recordatorios
 - “Me pondría triste si tuvieras que perder tu tiempo de mirar televisión porque no terminaste de limpiar tu cuarto”.



Órdenes eficaces

Cómo dar órdenes eficaces

- Llame su atención
- Dé órdenes específicas
- Dé una orden a la vez
- Asegúrese de que la orden se dé de forma positiva
- Pida al niño que repita la orden
- La orden debe ser una afirmación, no una pregunta
- Asegúrese de que la orden sea positiva
- ¡Elogie al niño cuando siga la orden!

Órdenes eficaces

ÓRDENES INEFICACES (QUÉ NO DECIR):	ÓRDENES EFICACES (QUÉ DECIR):
Imprecisas/Confusas	Específicas/Claras
¡Cállate!	Por favor, baja la voz.
Tu habitación es un desastre.	Recoge tu ropa del suelo.
Negativas	Respetuosas
¡Basta de pegar!	Mantén tus manos quietas.
Deja de molestar a tu hermana.	Por favor, sé amable con tu hermana.
Preguntas	Dirigidas a una acción
¿Por qué sigue tu bicicleta en la entrada?	Guarda tu bicicleta.
¿Qué haces todavía con la tableta?	Apaga tu tableta.

Practicando las órdenes y su cumplimiento

- Establezca períodos de práctica de cumplimiento de órdenes para aumentar la oportunidad de éxito. Pida a su hijo que cumpla órdenes cortas y **FÁCILES**.
 - Ejemplo:
 - Por favor, pon los platos sobre la mesa. (Si cumple, ¡elógielo!)
 - Ahora, por favor llena los vasos de agua. (Si cumple, ¡elógielo!)
 - Ahora, por favor toma una servilleta. (Si cumple, ¡elógielo!)



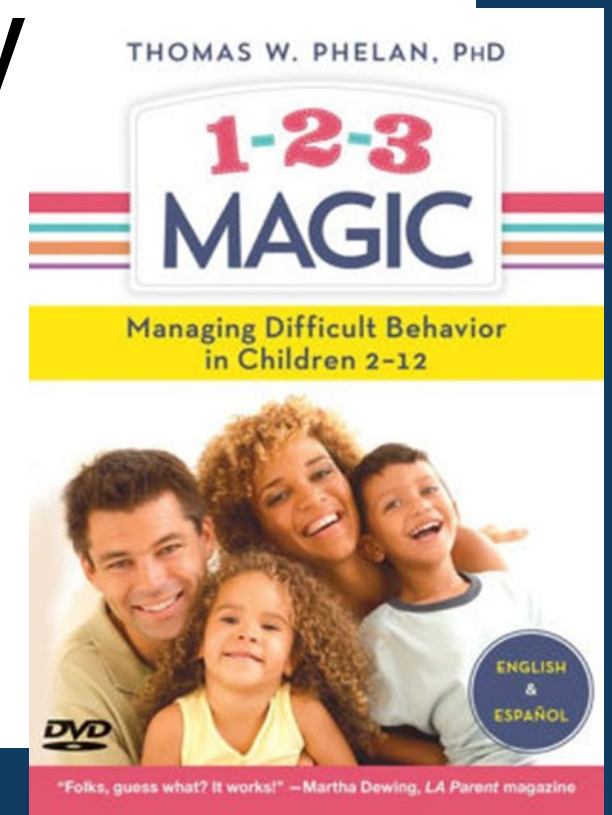
Reflexión

¿He estado dando órdenes eficaces?

¿Cómo puedo mejorar en esta área?

1, 2, 3 Magia

- Una estrategia para dar órdenes eficaces y que esas órdenes estén relacionadas con las consecuencias de no cumplirlas, es contar
- Mantenga sus órdenes sencillas y eficaces, hable lo mínimo necesario
- Asegúrese de mantener un tono de voz neutral y calmado



1, 2, 3 Magia: Ejemplo

Padre: “Por favor, siéntate a la mesa para cenar”

Niño: (gritando desde el sofá) “No quiero cenar”

Padre : Empiezo a contar, 1. Cuando llegue a 3 perderás tu tiempo de mirar televisión esta noche.

Niño: (todavía en el sofá) “¡Ay, no! ¿No puedo cenar más tarde?”

Padre: 2.

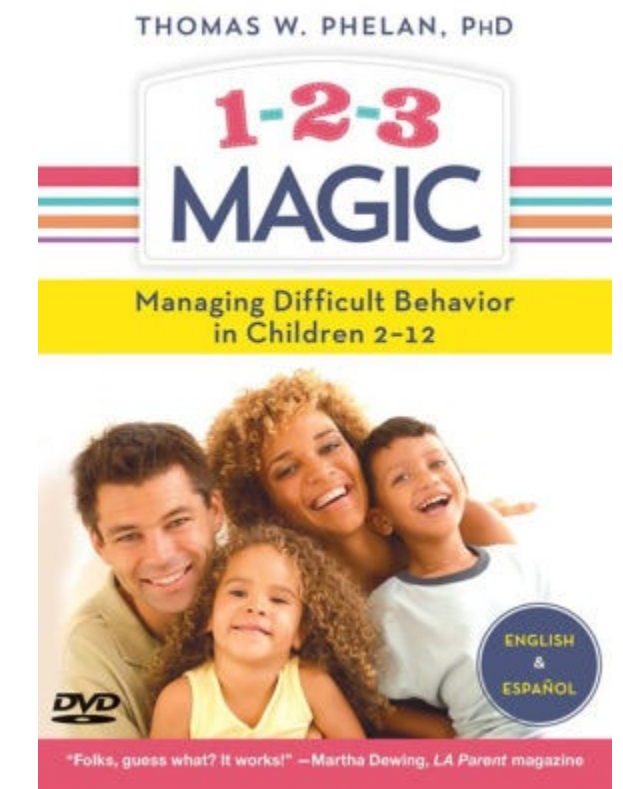
Niño: (todavía en el sofá) “¡Quiero terminar mi juego!”

Padre: 3. Perdiste tu tiempo de mirar televisión esta noche.

Para más información sobre esta estrategia, revise este libro:

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

por Thomas W. Pehlan, Ph.D.



Cuando no cumplen...

- Ofrezca opciones, si es posible
- Dele opciones tales como: 'Si es que... entonces' o 'Cuando... entonces
- Dé advertencias

- **ENTONCES...** Consecuencias



Poniendo límites

Reglas de la casa y límites

- Las reglas de la casa deben ser:
 - Claras
 - Explícitas
 - Explicadas de forma positiva
 - Relacionadas a consecuencias consistentes e inmediatas
- Recuerde a sus hijos las reglas frecuentemente
 - Si es necesario o apropiado, ponga las reglas en un lugar visible
- Recuerde:
 - Casi todos los niños pondrán a prueba las reglas... ¡SEA CONSISTENTE!

Temas para la próxima sesión

- Consecuencias
- Solución de problemas
- Situaciones especiales
- Cuidado de uno 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?

Comuníquese con el

Departamento de Servicios Psicológicos
del CFISD

281-517-6394