

Departamento de Servicios Psicológicos del CFISD

Fomentando Comportamientos Positivos Parte 3

La crianza de los hijos



Agenda

¿Cuáles son los temas principales que veremos esta noche?



Consecuencias



Búsqueda del
problema



Mantenimiento y
transferencia



Situaciones
especiales



Cuidado de
uno mismo



Reflexiones

¿Cuáles son algunas de las expectativas que tiene para la sesión de esta noche?

¿Qué es lo que más le gustaría aprender ?

¿Qué brechas ha encontrado que piensa que deben ser abordadas en las cosas que ha implementado en su casa en las últimas semanas?



Consecuencias

Aislamiento temporal

- Dirigido a tener un aislamiento temporal de TODA reafirmación positiva
- El aislamiento temporal debe ser breve
 - Regla general: Edad = número de minutos en aislamiento temporal
- Regulación óptima
 - Fuera del entorno de reafirmación, aburrido
 - Definir un lugar consistente
 - Visible al adulto para que pueda monitorearlo
- El aislamiento temporal debe ir seguido de elogios
- Practique el aislamiento temporal cuando el niño esté tranquilo

Aislamiento temporal

- Mantenga la calma
- Dé el aislamiento temporal con un tono de voz práctico
- Lleve al niño a la silla de aislamiento temporal
- Dele al niño una instrucción clara de lo que tiene que hacer
- Puede usar un cronómetro
 - Manténgase visible pero fuera del alcance del niño
- Ignore el mal comportamiento SI ES QUE el niño se está manteniendo en el aislamiento temporal
- Si el niño se va del aislamiento temporal, instruya al niño para que regrese
 - Alternativas: tiempo adicional, quitar privilegios

Comportamientos de baja frecuencia

¿Qué pasa si el comportamiento no deseado que estoy tratando de eliminar no pasa muy seguido y esto hace difícil reforzar el opuesto positivo?

Programas de baja frecuencia

- El comportamiento deseado no ocurre con la frecuencia necesaria como para premiarlo; es difícil establecer simulaciones
- Ocurre ocasionalmente (ej., robar, mentir, escaparse de la casa, robar en tiendas, destruir la propiedad ajena)

Consecuencias

- Tareas que demanden esfuerzo y propósito (ejemplo: limpiar pisos, barrer hojas, arrancar la hierba mala, lavar los zócalos, ordenar el garaje, etc.)
- 15 minutos para niños de cinco a seis años y 30 minutos para niños de siete años y más
- Para ofensas más graves, tengan establecidas tareas regulares o de más tiempo (30 minutos para niños más pequeños y 1 hora para los grandes)

Consecuencias

- No use otras consecuencias aparte de la tarea designada
- No sermonee, no humille y no castigue físicamente
- Usted debe de tener las tareas preparadas de antemano

Pasos para diseñar un programa de baja frecuencia

1. Asegúrese de que vio el comportamiento indeseado o que tiene señales claras de que está ocurriendo
2. Elija una tarea tediosa
3. Mantenga la calma
4. Antes de que le indique la tarea al niño, explíquele el programa
5. Asigne la tarea inmediatamente
6. No amenace con la tarea, no haga advertencias
7. No discuta o debata

8. Si su hijo no hace la tarea inmediatamente, dígale con calma que usted no podrá empezar a contar el tiempo hasta que él comience
9. Si su hijo se sigue negando a hacer la tarea, dele la opción de hacerla o perder un privilegio
10. Si su hijo cumple pero de una manera inaceptable, calmadamente deténgalo y quítele el privilegio
11. No se olvide de elogiar a su hijo por hacer la tarea asignada como consecuencia del comportamiento de baja frecuencia
12. Continúe elogiando el opuesto positivo del comportamiento problemático

Darle 'un empujón' al comportamiento deseado

¿Qué pasa si mi hijo no sigue el
comportamiento deseado lo suficiente como
para reforzarlo con premios?

- Darle “un empujón” al comportamiento deseado
 - Separe el comportamiento en partes
 - Sugiera al niño que participe en el primer paso (por un par de minutos) con la promesa de que no tendrá que hacer los demás
 - No reniegue ni rompa una promesa



Búsqueda del
problema: ¿Por qué?
¿Cuándo?

¿Por qué debemos buscar el problema?

- Nuestras estrategias están basadas en la investigación y han demostrado resultados predecibles
- Queremos tratar al COMPORTAMIENTO, no al niño
- Cuando el comportamiento del niño mejora, los niveles de depresión, ansiedad y estrés de los padres disminuyen y la familia se lleva mejor
 - Por lo tanto, queremos hacer todo lo posible para que estos cambios ocurran

Preguntas por hacer

- ¿Lo estamos haciendo bien?
- Constancia
- ¿Necesitamos cambiar el programa para que funcione mejor esta situación?

¿Cuándo buscar el problema?

1. No hay cambio en el comportamiento
2. El cambio es muy pequeño
3. El comportamiento ha empeorado
4. El cambio ocurre pero no dura
5. El cambio no ocurre en todos los contextos



Buscando el problema: En las bases

Revise sus indicaciones

- Las indicaciones deben hacerse muy cerca al comportamiento deseado
- El comportamiento indicado necesita ser reforzado con elogios y/o otros premios
- Las indicaciones pueden darse como: enunciados, notas, mensajes, gestos, guías y ayuda

Otras cosas a considerar

- ¿Está demasiado alta la barra del comportamiento?
- De ser necesario, “darle forma” al comportamiento deseado
- ¿Reflejan mis elogios el diagrama de la pizza?
- Demasiados premios indiscriminadamente
- ¿Estoy dando demasiados recordatorios?
- Consistencia entre ambientes/cuidadores

Preguntas comunes

- ¿Qué pasa si tengo una recaída y vuelvo a mis antiguas estrategias?
- Ejemplos: gritarle o pegarle a mi hijo
- ¿Qué pasa si suspendo el programa?



Mantenimiento y transferencia

Preguntas importantes para hacerse

- ¿Está el comportamiento **realmente** donde quiero que esté?
 - No: Continúe buscando el problema hasta que la respuesta sea sí
 - Sí: Continúe con la siguiente pregunta
- ¿Cómo me aseguro de que el comportamiento **dure y se extienda a otras situaciones?**

Mantenimiento

- La manera más importante de lograr cambios duraderos es hacer el programa correcta y consistentemente.
- Siga con el programa por algunas semanas
- Cuando el comportamiento haya sido bien practicado, se arraigará y ya no necesitará antecedentes ni consecuencias
- Combinar los elogios con recompensas para aumentar la autoestima y la motivación.
- Los premios pueden comenzar a atenuarse

Transferir el comportamiento a nuevas situaciones

- No siempre es necesario transferirlo a otros escenarios
- Algunos programas son diseñados para tratar escenarios múltiples o personas diversas
- Muchas veces el programa de por sí transfiere el comportamiento deseado a otros escenarios

Determine si es apropiado transferir el programa

- Paso 1: Tenga control del comportamiento en un escenario específico por lo menos por un breve período de tiempo
- Paso 2: Pregúntese si el comportamiento cambió en las situaciones que usted quiso
- Paso 3: Si esto no ha sucedido, extienda el programa a una o dos situaciones en las que no se haya transferido todavía

Situaciones que podrían transferirse

- Determinar si el comportamiento objetivo se produce de forma habitual en esta situación
- Determinar si la persona de apoyo puede y está dispuesta a implementar el programa
- Considerar implementar una versión abreviada del programa a uno o dos comportamientos clave
- Usar tarjetas, textos o correos electrónicos para comunicar el progreso diario

Ejemplos específicos

- Niñera de noche
- Niñera de día o nana
- Guardería
- Entrenadores y otros líderes de grupo

- Escuela*

Escuela

- Si un problema de comportamiento ocurre tanto en la casa como en la escuela, y sus estrategias basadas en casa han resultado en el decaimiento del comportamiento, usted puede coordinar con el maestro de su hijo para fomentar la transferencia
- Trate de que el plan sea sencillo y fácil de aplicar en todos los entornos
- Podría requerir algunos ajustes para que combine con las prácticas del maestro

Colaboración entre la casa y la escuela

- Hable con el maestro de su hijo acerca de la cultura, creencia y prácticas de su familia
- Pregúntese a usted mismo: Una cosa que me gustaría que el maestro de mi hijo supiera y comprendiera acerca de mi hijo y mi familia es...
- Puede compartir rasgos importantes de su familia durante una conferencia de padre y maestro o en el evento para conocer al maestro



Situaciones especiales



Reflexión

¿Cuáles son algunas de las situaciones especiales en casa que debo estar preparado para adaptar?

¿Cuáles son algunas de las situaciones para las que ya he tenido que adaptar la gráfica de comportamiento?

Vacaciones

- Asegúrese de que los niños estén bien alimentados y descansados para evitar que se irriten
- Distracciones
- Haga una gráfica de puntos para el viaje
 - escoja dos comportamientos (quizás diferentes o iguales)
 - escoja diferentes premios a los que usted tenga acceso durante las vacaciones (ej., tiempo extra para nadar o escoger el lugar para comer)

Custodia compartida

Tres factores a considerar

1. ¿Qué tan seguido/cuánto tiempo pasa el niño en cada casa?
2. ¿Es probable que el mal comportamiento ocurra en la otra casa?
3. ¿Qué probabilidad hay de que el otro padre implemente el programa en su casa?

Tres opciones

1. Tarjeta de comportamiento
2. Prepare un comportamiento separado para la otra casa
3. Suspenda el programa en la otra cosa

Compartiendo consecuencias

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

- Las consecuencias compartidas se hacen solo con premios
- Si dos o todos los niños tienen gráficas de puntos, todos los niños son premiados cuando alcanzan su meta
 - Uno de los niños puede ser premiado adicionalmente por alcanzar metas relacionadas con entrenamientos o en la escuela
- Cuando los hermanos son amables o participan en el comportamiento deseado, ambos ganan puntos que se pueden cambiar por premios
 - Puede reducir las peleas entre hermanos, la falta de respeto, etc.

Programas grupales

- Para poder ganar un premio que van a compartir, todo el grupo debe hacer el comportamiento deseado
- Usos:
 - Para todos los niños de la casa
 - Para eventos especiales como una 'piyamada'
 - Para el salón de clases



Conclusiones



Cuidado de uno mismo

Estrés en la crianza de los hijos y
estrategias saludables

Estrés en la crianza de los hijos

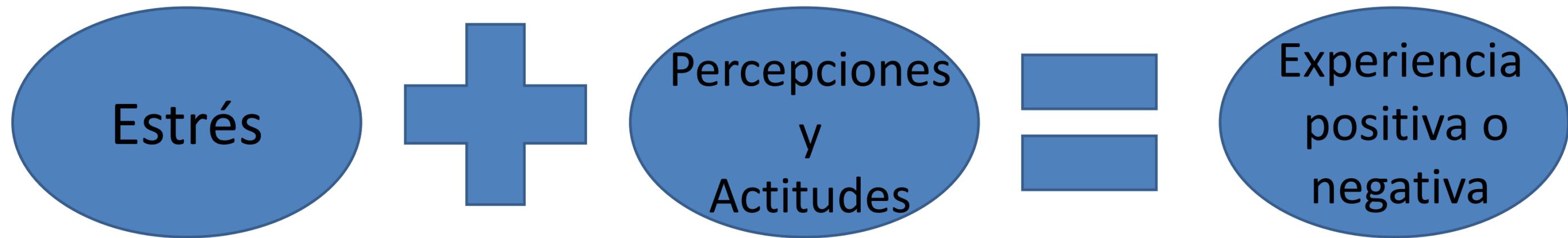
Dificultades diarias	Estresantes generalizados	Eventos altamente estresantes
Enfrentar los problemas de la escuela	Inseguridad financiera	Divorcio
Detalles del cuidado del niño	Inseguridad alimenticia	Pérdida del empleo
Manejar horarios	Desavenencias familiares	Mudanza
Coordinar transporte	Condiciones médicas	Muerte

También, una pandemia...

Señales de advertencia del estrés

Físicas	Emocionales	De comportamiento	Mentales
Dolores de cabeza	Ansiedad	Llanto	Mala concentración
Dolores estomacales	Nerviosismo	Hábitos nerviosos	Mala memoria
Fatiga crónica	Preocupación excesiva	Problemas para dormir	Confusión
Palpitaciones	Ira	Reaccionar exageradamente	'La cabeza me da vueltas...'
Subir/bajar de peso	Depresión	Aumento en la comida o la bebida	Quedarse con la mente en "blanco"
Temblores	Miedo	Fumar	Indecisión

Ecuación del estrés en la crianza de los niños





Reflexiones

Tome un momento para reflexionar acerca de sus estresores diarios. ¿Cómo se calificaría en una escala de estrés?

Efectos del estrés en la crianza de los hijos

- Los padres estresados...
 - Tienden a ser más rudos y autoritarios en las interacciones con sus hijos
 - Son más hostiles y agresivos en lo que dicen
 - Tienden a apoyarse más en el castigo corporal
 - Reaccionan más y no pueden olvidarse de lo ocurrido
 - Se involucran menos a nivel emocional con sus hijos

Efectos del estrés en el vínculo con los hijos

- El estrés altera los vínculos afectivos saludables
- Evita que se formen conexiones seguras entre padres e hijos
- Tiene efectos de larga duración en el desarrollo del niño

Prácticas proactivas

- ¡Comportamientos positivos en la crianza de los hijos!
- Apoyos sociales
- Buscar tiempo para uno mismo
- Programar tiempo para la pareja
- Aumentar el tiempo de calidad con la familia
- Llevar una vida menos programada y más sencilla
- Aumentar la oportunidad de pasar tiempo en familia para volverlo rutinario y que sea una costumbre (ej., cenas en familia)
- Participar en actividades grupales que los haga sentirse parte de la comunidad
- Desarrollar rutinas saludables
- Manejar bien el dinero
- Considerar psicoterapia

Normalizar la salud mental

- Hacer un esfuerzo por priorizar la salud mental en el entorno familiar
- Esta puede tener un mayor o menor acercamiento clínico, dependiendo de qué tan cómoda se siente la familia
- Algunas ideas incluyen:
 - Tener una conversación abierta y honesta acerca del estrés y las emociones (orientación emocional)
 - Practicar la autoconversación positiva y hacer afirmaciones alentadoras
 - Seguir estrategias de cuidado de uno mismo
 - Psicoterapia/medicación

Orientación emocional

- Padres:
 - Monitoree las emociones de sus hijos
 - Vea las emociones negativas de sus hijos como oportunidades de enseñanza
 - Ayúdelos a etiquetar las emociones
 - Oriéntelos acerca de cómo lidiar con las emociones
 - Ayude a sus hijos a moldear sus propias estrategias positivas de respuesta durante los momentos de frustración

Cuidado de sí mismo: Separe tiempo para usted

- Rutinas diarias saludables
 - Caminata en silencio alrededor del bloque
 - Caminatas en familia
 - Hacer yoga
 - Hacer otro ejercicio
 - Comer saludable de forma consistente
- Escuchar su música favorita en el auto
- Mirar un programa de televisión alegre
- Baño con burbujas
- Masaje
- Actividades de conciencia
- Respiración profunda
- Relajación muscular progresiva



Reflexión

¿Cuáles son algunos ejemplos de cuidado de uno mismo que puede aplicar a su vida diaria?

¿Cuáles son algunas barreras que puede enfrentar por practicar el cuidado de uno mismo?

Buscar ayuda profesional

- Los padres pueden considerar buscar ayuda profesional para gestionar sus sentimientos de estrés, depresión y ansiedad relacionados con la dificultad de implementar métodos eficientes de crianza de los hijos
- La psicoterapia y la medicación, en algunos casos y con el apoyo e información 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>
- Sitio web que ayuda a los padres en varios aspectos de la crianza de los hijos (ej. Ideas sobre disciplina, crianza positiva, escuela y guardería, cuidado de su familia, salud y seguridad, crecimiento y Desarrollo y consejos de acuerdo a la edad. Este sitio web también está disponible en español.
- www.parenting.com
- Sitio web con una gran variedad de información en relación a la fertilidad, embarazo, bebés, niños pequeños y más grandes, madres, recetas, actividades y la comunidad.
- http://www.freeprintablebehaviorcharts.com/stress_management.htm
- Sitio web para padres con consejos adicionales sobre gestión del estrés
- www.parenting.org
- [Parenting.org](http://www.parenting.org) es un sitio web que pertenece y es operado por Boys Town, ofrece consejos gratuitos sobre la crianza de los hijos, recursos y guías. Consejos escolares, seguridad, crianza de los hijos y lecciones sobre la vida, diseñados para dar ideas fáciles de usar y efectivas. Tiene incluso un área sobre cómo enseñar [destrezas sociales](#) a los hijos.
- <http://www.freeprintablebehaviorcharts.com/chorecharts4-10.htm>
- Ofrece una variedad de gráficas de tareas y artículos relacionados con la gestión del comportamiento.
- Gráfica de premios por edad para imprimir de forma gratuita.
- http://www.childavenue.com/pages/family_corner_pages/printables.html
- Cupones gratuitos de premios para niños y tarjetas para entrenamiento de uso del baño.
- [Common Sense Parenting: Using Your Head as Well as Your Heart to Raise School-Aged Children: 3rd edition](#) por Ray Burke, Ron Herron y 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 asistir!

¿Preguntas?

**Comuníquese con el Departamento de
Servicios Psicológicos del CFISD**

llamando al 281-517-6394