

Departamento de Servicios Psicológicos del CFISD

Fomentando Comportamientos Positivos

La crianza de los 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 desafiante



¡Para romper el hielo!

¿Por qué han venido a esta
presentación?

¿Qué esperan aprender?

Programa

¿Qué temas cubriremos esta noche?



Los 7 mitos de la
crianza de niños



Presentación a
técnicas positivas



Nuestras técnicas
positivas favoritas



Elaboración de un
programa de
incentivos



Los 7 mitos de la crianza de niños

Mito:

Castigo = Oportunidad
para aprender

1

Realidad:

El castigo es, en gran
parte, ineficaz para
cambiar un
comportamiento




Mito:

A más insistencia →
mejor comportamiento

2

Realidad:

La insistencia disminuye
la probabilidad de que
los niños muestren los
comportamiento
deseados



Mito:

Explicaciones →
Comportamiento
deseado

3

Realidad:

Las explicaciones
mejoran la comprensión
de la situación, pero no
llevan a un cambio en el
comportamiento



Mito:

Muchos elogios →
“niños mimados”

4

Realidad:

Los buenos elogios
impactan el
comportamiento en
forma positiva



Mito:

Lo han hecho antes...
¡lo pueden volver a
hacer otra vez!

5

Realidad:

Para lograr constancia
en el comportamiento
se necesita tiempo y
experiencia.



Mito:

Mi otro hijo no necesitó esto, por lo tanto éste no lo necesita tampoco.

6

Realidad:

Las diferencias individuales existen y es necesario recibir capacitación individual.



Mito:

Mi hijo es manipulador.

7

Realidad:

Los comportamientos problemáticos con frecuencia han sido involuntariamente reforzados por los adultos que moldean el comportamiento de los niños.





Reflexiones

¿Me he creído alguno de estos mitos ?

¿Necesito volver a evaluar alguna de
mis prácticas actuales?



¿Y ahora qué?



Empezar con positividad

Queremos empezar con técnicas de
comportamiento positivo PRIMERO

¿Por qué?

Depósito

Sonrisa
bondadosa

“Buen
trabajo”

Choca cinco

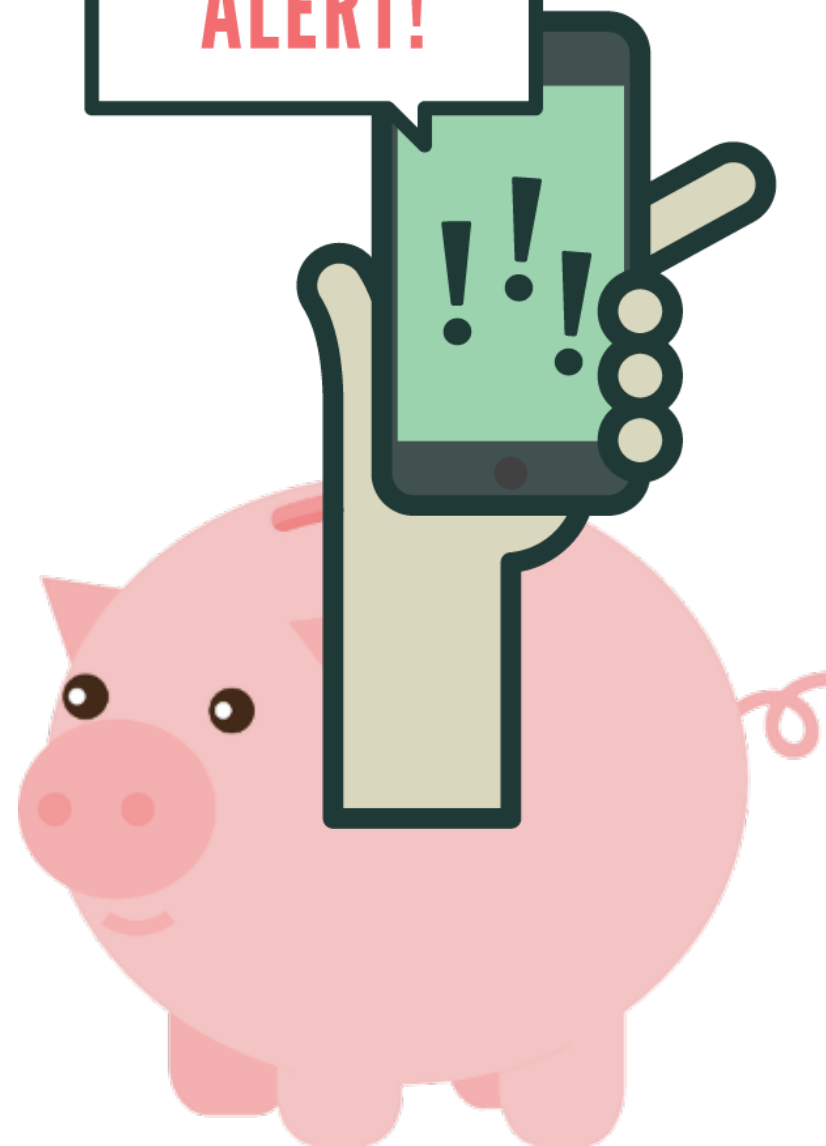
OVERDRAFT
ALERT!

Retiro

Reorientación

Corrección del
comportamiento

Intervención
física



Tiempo de calidad

- Dedique un tiempo positivo y sin interrupciones a cada uno de sus hijos (idealmente uno a uno).
- Pregunte a su hijo qué le gustaría hacer juntos
 - Guiado por el niño
 - Evite la tecnología
 - Comente con emoción y entusiasmo
 - Limite las órdenes y las preguntas



Reflexiones

¿Cuándo podré dedicar tiempo a actividades
positivas con mis hijos?

¿Qué actividades podríamos hacer?



Elogio

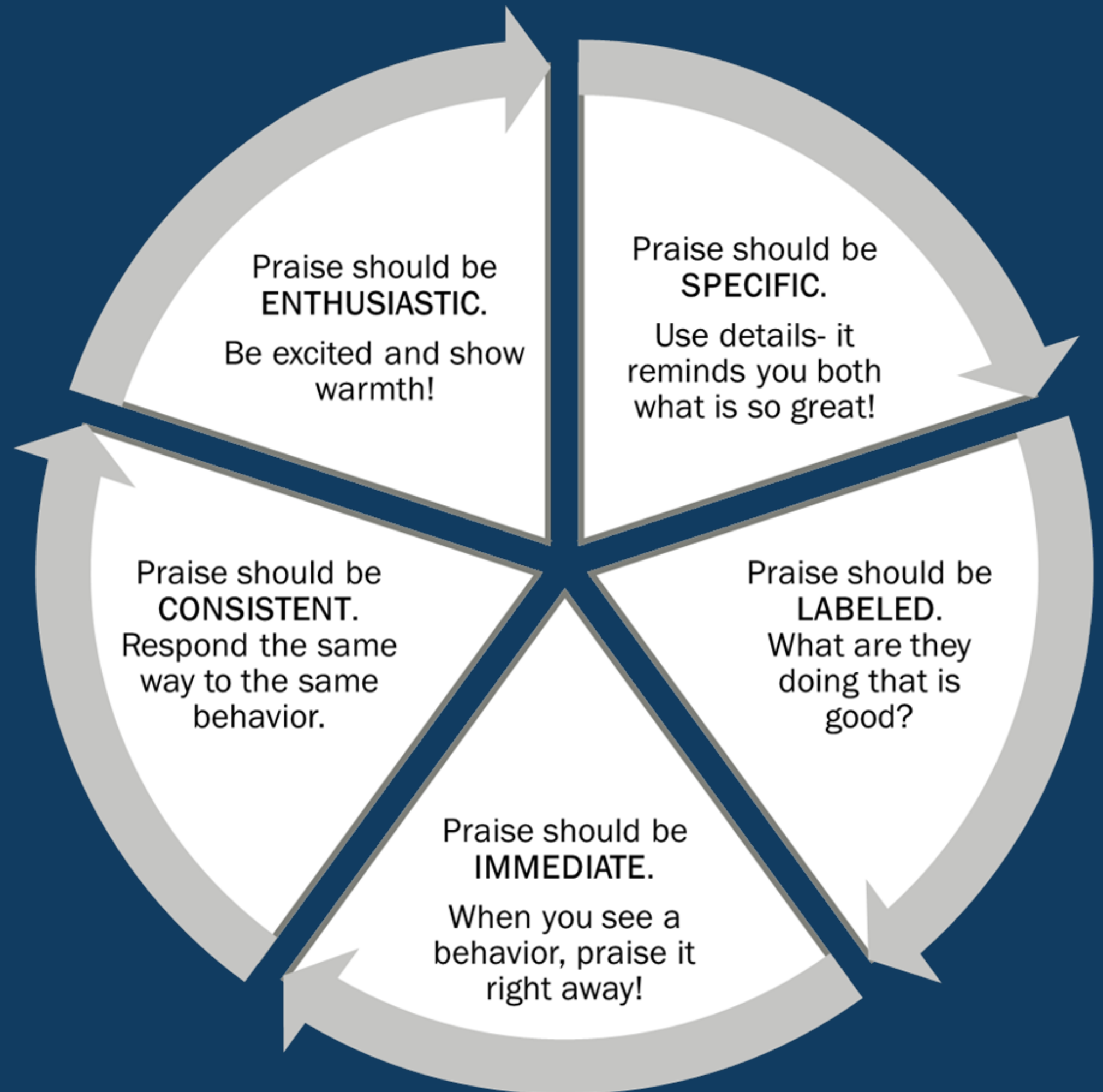


Reflexiones

¿Con qué frecuencia elogio verbalmente a mis hijos?

¿Con qué frecuencia elogio a mis hijos de forma no verbal?

Elogio: Recuerde PORCIÓN



Inicio de frases de elogio

- Me gusta cuando tú...
- Es lindo cuando tú...
- Eso fue genial, la forma en la que tú...
- Muy bien...
- Bien hecho...
- Increíble...
- Súper...
- Fantástico...
- Hermoso...
- Vaya...
- Un trabajo increíble...
- Estoy muy impresionado de que tú...
- Me siento muy orgulloso de ti cuando...
- Siempre me gusta cuando...

Elogio no verbal

- Usted puede combinar el elogio verbal con el elogio no verbal

o

- A veces no es ni siquiera necesario decir algo
- Ejemplos de elogio no verbal:
 - Pulgar hacia arriba
 - Toquecito en la espalda o el hombro
 - Abrazo breve
 - Guiñar un ojo

Tenga cuidado...

- Los elogios deben ser sinceros y auténticos.
- Evite los elogios exagerados o por logros que se obtienen con demasiada facilidad.
- Elogie a sus hijos por las cosas que pueden controlar, no por tener determinadas cualidades o talentos.
- Evite los elogios que comparen a su hijo con los demás.
- Los niños siempre necesitan apoyo y ánimo, no sólo cuando han hecho algo digno de elogio.



Reafirmaciones

positivas

¿Qué queremos reafirmar?

¿Qué podemos hacer para asegurarnos de que ocurran los “buenos” comportamientos?

¿Qué queremos reafirmar?

- Queremos reafirmar los comportamientos positivos que exhiben nuestros hijos, incluyendo:
 - Buenos comportamientos que ya hacen
 - EL OPUESTO POSITIVO de sus comportamientos negativos
 - Ejemplo: Berrinche → Que comunique su frustración con palabras tranquilas y expresión corporal calmada

Opuestos positivos: Ejemplos

Comportamiento problemático	Opuesto positivo
Pelea por un video juego	Espera su turno sin pelear o gritar
Tira la ropa al piso	Pone la ropa en la canasta
Discute cuando se le dice que no	Acepta un "No" con calma
Se niega a comer verduras	Come algunos bocados sin quejarse



Reflexión

¿Cuáles son los opuestos positivos
para los comportamientos no
deseados de mi hijo?

Práctica de reafirmación

- Al niño se le proporcionan repetidas ocasiones para practicar exhibir el comportamiento deseado
- Cuando el niño exhibe el comportamiento deseado, es elogiado y recibe reafirmación, *incluso en la práctica*



Desarrollo infantil

Diferentes contextos de desarrollo

- Desarrollo motor/físico
- Lenguaje/comunicación
- Cognitivo (aprender, pensar, resolver problemas)
- Emocional
- Social

Expectativas adecuadas al nivel de desarrollo

Edad	Cognitivo	Emocional	Social
4	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de la hora; la idea de igual y diferente - Capacidad de atención y a corto plazo limitada 	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje para regular emociones y calmarse 	<ul style="list-style-type: none"> - El niño habla acerca de sus intereses
5-6	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la memoria y la imaginación - Egocéntrico - Pensamiento más intuitivo que lógico 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de competencia y autoestima en la capacidad personal para lograr metas 	<ul style="list-style-type: none"> - Más interesado en sus pares y quiere caer bien y ser aceptado
7-11	<ul style="list-style-type: none"> - Sistemático, resolución lógica de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> - Diligencia / Inferioridad - Sentido personal del bien y el mal 	<ul style="list-style-type: none"> - Presión de pares / conformidad a los pares - Participación en grupos sociales

Expectativas flexibles





Reflexiones

¿Son mis expectativas adecuadas para el desarrollo de mis hijos?

Para padres con varios hijos:

¿En qué se diferencian mis expectativas para cada uno de mis hijos?



Gráficas de comportamiento

Gráfica de tareas vs de comportamiento

GRÁFICA DE TAREAS

- Enseña a los niños responsabilidad e independencia
- Sirve de recordatorio visual para el padre y el hijo sobre las tareas que deben hacerse en la casa
- Ayuda a mantener la rutina

GRÁFICA DE COMPORTAMIENTO

- Se centra en un comportamiento específico
- Fija una meta
- Anima un comportamiento positivo y ayuda refrenar comportamientos negativos

Muestra de gráfica de tareas

Expectativas para tareas múltiples: Una nueva gráfica cada día

<i>Lunes</i>	Elizabeth	Sonia
Hacer la cama		
Lavar la vajilla		
Sacar la basura		---
RECOMPENSA:	30 minutos de uso de la tableta	

Meta: Hacer 3 tareas

para ganar una recompensa

Muestra de gráfica de comportamiento

Comportamientos deseados: Comenzar y terminar

la tarea escolar

	Pronto, Listo, Ya: Comenzar inmediatamente	Llegó a la meta final
Lunes		---
Martes		
Miércoles		
Jueves	---	---
Viernes		

Meta: 7 caritas sonrientes

Resumen

1.

Crear una
Gráfica de
Puntos

2.

Recompensas

3.

Explicar el
Programa

4.

Practicar

5.

La Rutina

Paso #1: La gráfica de puntos

- Lo que la gráfica debe incluir:
 - El comportamiento esperado
 - Puntos ganados por comportamiento
 - Área en la cual llevar la cuenta de los puntos obtenidos
- Decidir si se seguirá un programa de 5 o 7 días
- ¡Colóquela en un lugar visible y donde de destaque!
 - Todos podrán verla
 - Recuerda a los padres lo que tienen que hacer
 - Motiva al niño
 - Crea una audiencia para elogiar



Reflexión

¿Cuáles son algunos de los
comportamientos que puedo incluir
en una tabla de recompensas para mi
hijo o hijos?

Paso #2: Recompensas

- Reglas del juego
 - No quite
 - No le quite privilegios que ya tiene (ejem. tiempo en la computadora)
 - Añada premios nuevos
 - Está BIEN añadir más a los privilegios existentes (ejem. más tiempo en la computadora)
- Comience con premios pequeños
 - Privilegios o premios especiales que pueda comprar con pocos puntos

Paso #2: Recompensas

- Reglas del juego (continuación)
 - Ponga precio a los premios para que estén listos para ser entregados
 - Premie apenas lo gane
 - Opción para guardar puntos
 - Hacerlo a tiempo cuenta
 - Que no haya demora entre el comportamiento y los puntos
 - Los premios deben estar escogidos y listos
 - Oportunidades frecuentes para “cobrar”

Paso #2: Recompensas

- Reglas del juego (continuación)
 - Añadir premios más “costosos”
 - Más puntos por premios especiales
 - escoja premios que emocionen a su hijo y que valgan la pena el esfuerzo adicional que su niño está haciendo
 - Sistema de control del refuerzo diario
 - No entregar inmediatamente los premios más grandes
 - ¿Se necesita una segunda gráfica para controlar el progreso hacia la obtención de un premio especial?
 - Lleven un control de los puntos totales ganados semanalmente por su niño

Paso #2: Muestra de programa de recompensa

Premio	Valor en puntos
Jugar a algo con uno de sus padres	2
Leer un libro más antes de dormir.	2
Construir un “fuerte” en la sala.	5
Elegir un restaurante para ir a cenar.	10
Llevar a un amigo al cine.	25



Reflexión

¿Cuáles son algunas reafirmaciones realistas para nuestra familia? (piense tanto en reafirmaciones tangibles como en actividades)

Paso #3: Explicación del Programa

- ¡Demuestre ENTUSIASMO!
- El niño puede ayudar a:
 - diseñar la gráfica;
 - escoger los marcadores (ej. calcomanías, fichas)
 - escoger los premios—¡Esta es imprescindible!
- Identifique claramente el comportamiento. Escríbalo en la gráfica de puntos.

Paso #4: Práctica

- Comience inmediatamente.
- Explique a su niño las sesiones de práctica
- Practiquen el comportamiento deseado paso a paso.
- Premie y elogie.
- Marque los puntos en la gráfica.
- Practiquen diariamente.
- ¡Practiquen bajo condiciones positivas!

Paso #5: La Rutina

- “Preparar” los eventos
 - Prepare el escenario para el comportamiento que se quiera adquirir.
 - Haga que el comportamiento sea fácil de lograr por su hijo.
- Rituales
 - Establezca rituales consistentes para que el comportamiento deseado sea factible.



¿Y ahora qué?

Los comportamientos positivos de mi hijo han aumentado y los negativos son mucho menos frecuentes (o han desaparecido). ¿Tengo que hacer esta tabla de comportamiento para siempre?

Disminuyendo el programa

- ¡Continúe los elogios!
- Haga las reafirmaciones más intermitentes, más separadas o ambas cosas
 - Haga reafirmaciones para comportamientos más prolongados
 - Con el tiempo, dar premios después de períodos cada vez más largos de comportamiento adecuado (por ej. diaria, semanalmente, etc.)
- Use un sistema de niveles
 - Nivel 1 – programa regular
 - Nivel 2 – premios nuevos, más libertad, más elecciones, más independencia o ganarse el programa



Tarea para la casa

Tómese su tiempo y elabore un gráfico y un plan de comportamiento.

Incluya cómo se lo presentará a su hijo o hijos y cómo lo utilizará a diario.

Qué esperar de la 1.^a semana

- ¡No espere perfección!
- Prepárese para 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 para las futuras sesiones

- Desconocimiento previsto/extinción de comportamientos
- Redireccionar
- Límites
- Órdenes
- Consecuencias
- Cuidado personal
- Resolución de problemas
- Temas especiales



¡Gracias por asistir!

¿Preguntas?

**Sírvase contactar al Departamento de
Servicios Psicológicos del CFISD**

**llamando al
281-517-6394**