

S.O.S.

Ayuda para padres

Cómo manejar problemas de conducta comunes y corrientes.



S.O.S.

¿Qué significa para mí?

Platícanos una anécdota

Conducta

Manera de comportarse una persona en una situación determinada o en general.

¿Qué es una mala conducta?

Comportamiento inadecuado de una persona en una situación determinada.



Para la modificación.

Enfoque conductista: la conducta se puede desaprender o cambiar.

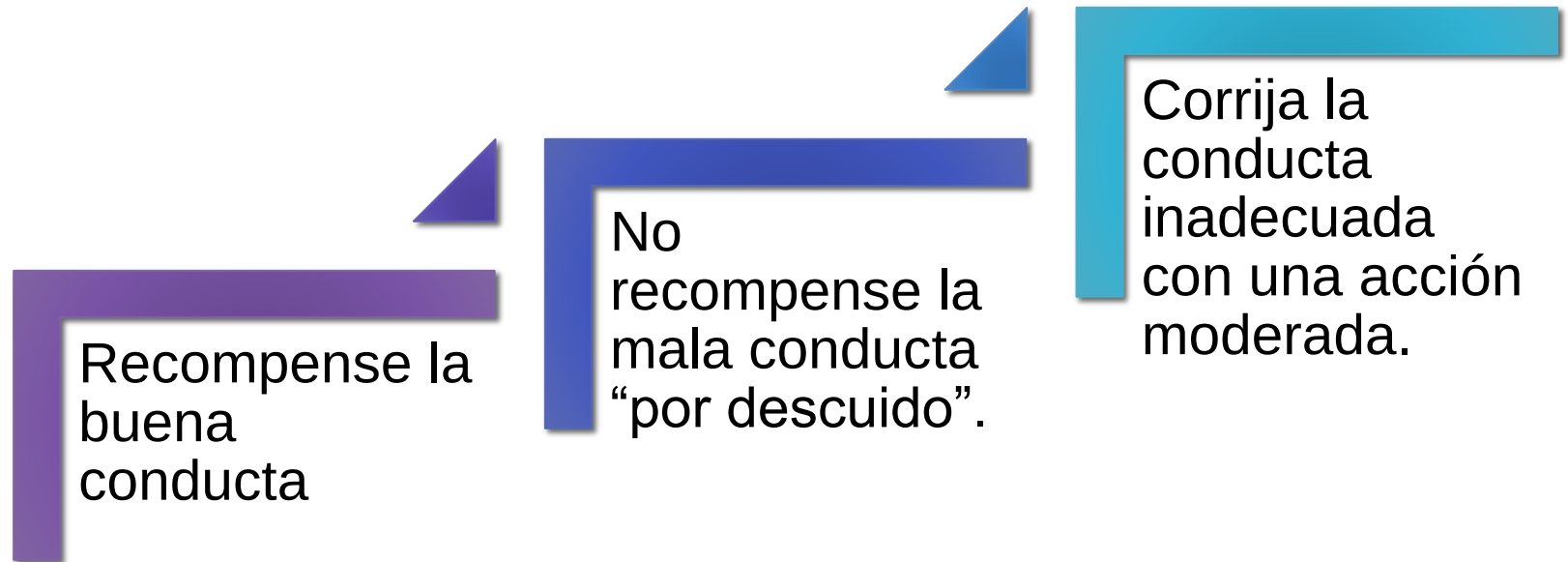
¿Por qué los niños se portan bien o se portan mal?



- La buena o mala conducta se forma a través de las recompensas que el niño recibe.
- A veces se les recompensa o refuerza accidentalmente.

¿Nosotros por qué hacemos o dejamos de hacer las cosas?

Tres reglas en la crianza del niño:

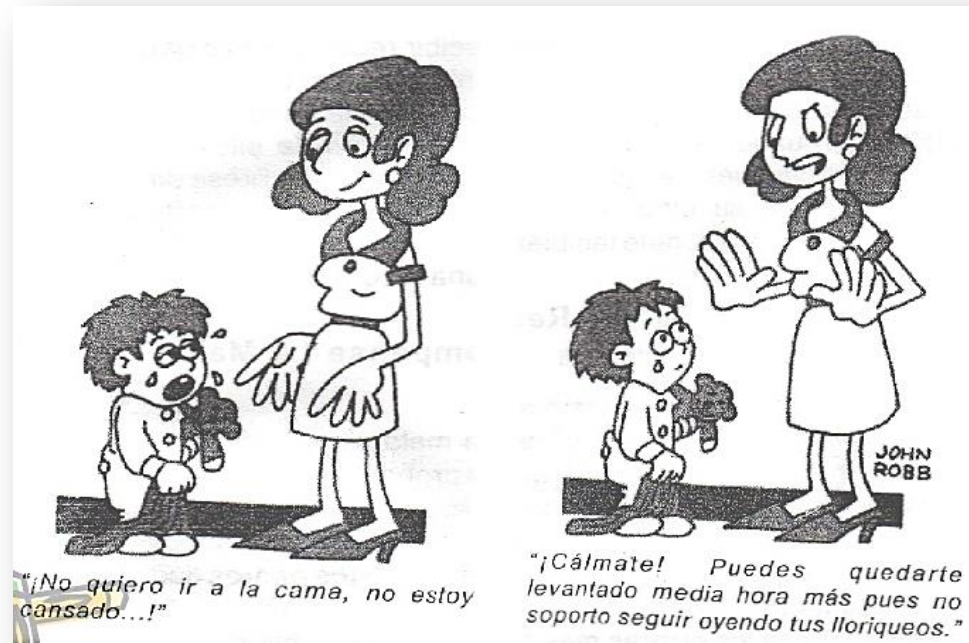


Las recompensas sociales son lo ideal y en ocasiones pueden combinarse con materiales o actividades especiales, por ejemplo:

“Tu cuarto se ve excelente, qué bien lo has limpiado”.

Deben darse inmediatamente.

“¿Qué te parece si organizamos una pijamada?”



Ejemplos de castigo leve:

Regañar, consecuencias naturales, consecuencias lógicas, tiempo fuera, sanciones.

No usar castigos severos (amenazas, sarcasmos, golpes) → complican el problema.

Errores que debemos evitar: **retomemos.**

1. Los padres no recompensan la buena conducta

3. Los padres “por descuido” recompensan la mala conducta.

2. Los padres “por descuido” corrigen al niño cuando se porta bien.

4. Los padres no corrigen la mala conducta (cuando una corrección moderada debería ocurrir).

Trate de entender la causa de la conducta. En ocasiones pueden ser necesidades básicas no satisfechas

Una comunicación clara mejora su eficacia en la crianza de los hijos



Los padres deben ponerse de acuerdo sobre aquellas conductas que consideran deseables o inaceptables.

Su niño necesita tanto disciplina como amor. Si algo le impide disciplinarlo, determine la causa y trate de corregirlo.

Mantenga una comunicación clara con sus hijos.



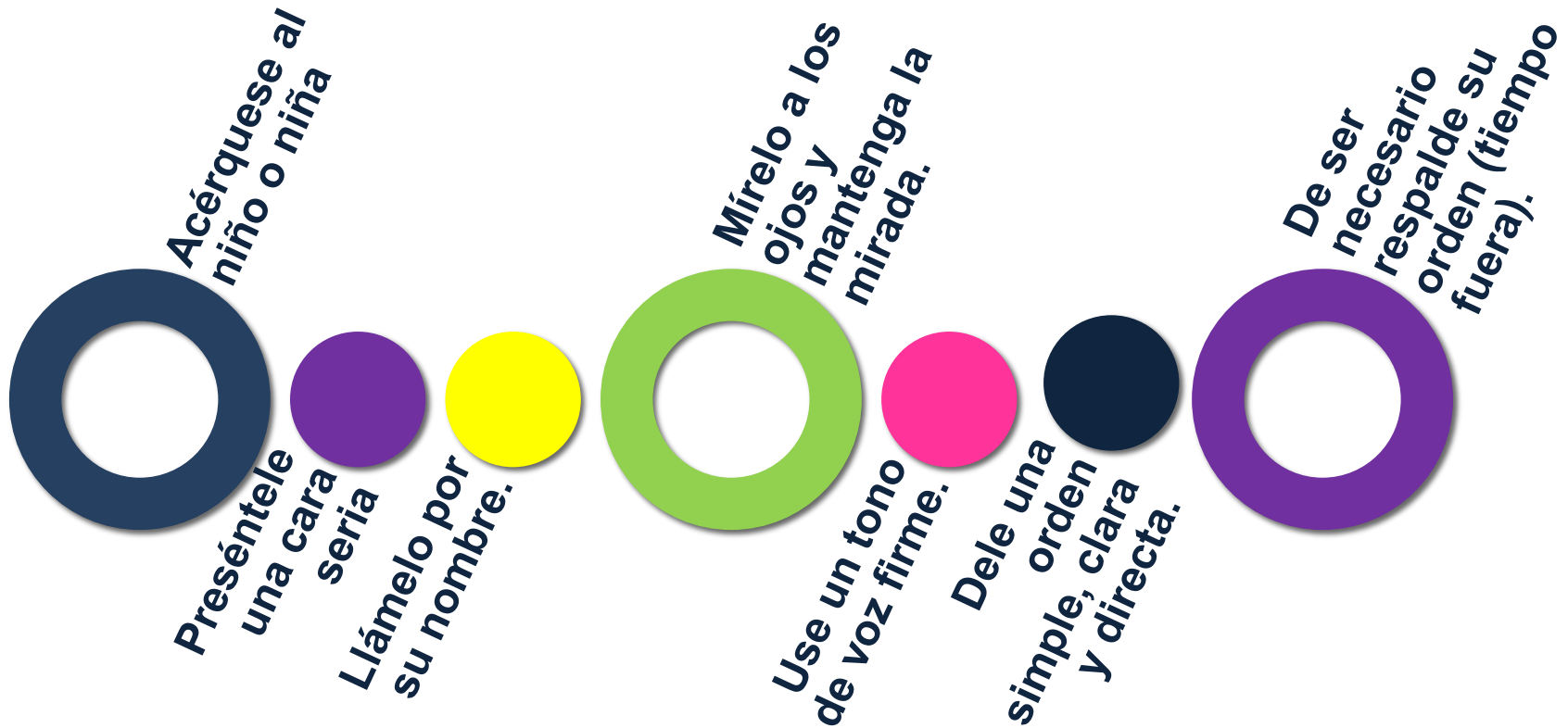
Cuando sea necesario, dé instrucciones y órdenes claras y efectivas.



Ejercicios

Ponlos en práctica uno a la vez

Órdenes efectivas:



¡Haz algo con esos juguetes!

Vs.

¡Ven aquí y empieza a guardar los juguetes en el estante!

Modos de fomentar la buena conducta

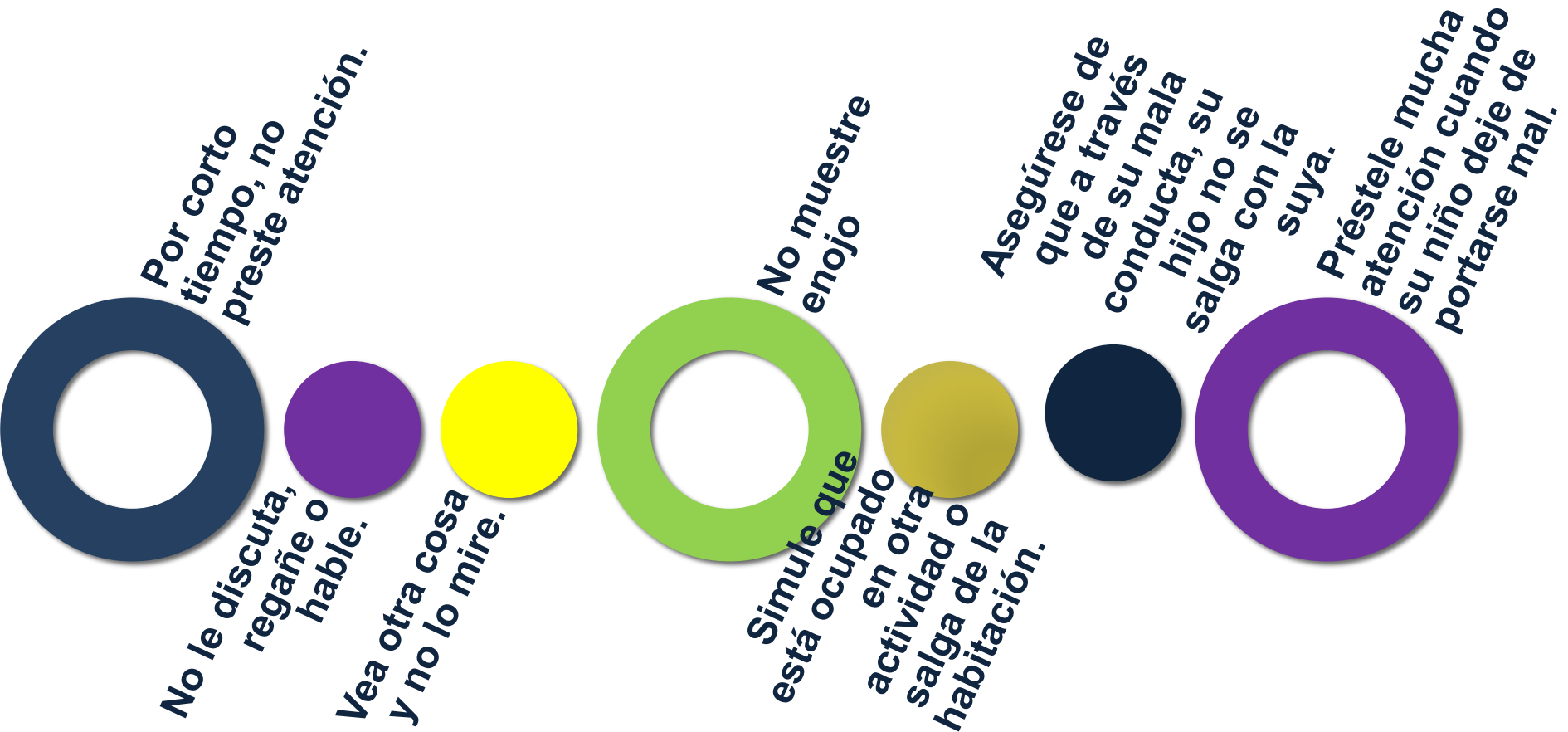
- Enseñanza: se le estimula y se le da atención.
- Cuando el niño se comporta de manera inadecuada, un método es que se le ignore “activamente”.

= No prestarle ninguna atención mientras «se porta mal».

Recomendado para la disminución de rabietas de los niños de 2 a 5 años.



Ignorar activamente:



¿Cuándo es recomendable ignorar activamente?

Se recomienda en las siguientes conductas:

- Gimotear y quejarse
- Enfurecer y malhumorarse
- Quejarse exageradamente y a gritos
- Pedir y exigir continuamente.
- Contener la respiración y hacer pequeñas rabietas.

¿Qué va a pasar?

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=cnksuJJ_hpU

Otras alternativas

Recompensar la buena conducta alternativa

Mala conducta	Buena conducta
Gimotear	Hablar normalmente
Arrebatar los juguetes	Compartir o intercambiar juguetes
Hacer rabietas cuando se siente frustrado	Autocontrol cuando se siente frustrado.
Hostigar	Jugar colaborativamente
Maldecir	Hablar sin decir malas palabras
Golpear	Solucionar problemas mediante la palabra

¿Qué conducta debe desaparecer?

¿Cuál es la conducta que quiere mantener?

Regla “Después de...”

Si el niño no sabe, enséñele.

- Ayúdele a su hijo a practicar la buena conducta que usted quiere que aprenda.

Después de...	Entonces puedes...
Hacer los deberes	Mirar la televisión
Lavar los platos	Salir a jugar un rato
Arreglar tu cuarto	Jugar Videojuegos
Dormir la siesta	Ir a la piscina
Comer todas las verduras	Comer el postre
Ensayar la lección de piano	Visitar un amigo

En ningún momento invertir la regla***

Recomendaciones

- Dé un buen ejemplo. El niño aprende a través de la observación.

Técnica de modelado.

- Proteja de modelos agresivos (televisión, juegos)
- Sea un padre organizado. Al planear sus actividades, se evitan conductas inadecuadas. Ejemplos:
 - Evitar ir de compras cuando los niños ya están agotados.
 - No prolongar visitas después de su hora habitual de descanso.

¿Qué es el tiempo fuera de refuerzo?

¿Cuándo debe ser usado?

Tiempo fuera:

Es una breve interrupción de las actividades del niño. Consiste en poner al niño en un lugar aburrido inmediatamente después de que se haya portado mal y dejarlo ahí, hasta que la alarma de un cronometro indique que puede salir.

Duración: un minuto por cada año del niño.

Eficaz en el manejo de conductas impulsivas o difíciles de controlar como berrinches.

Objetivos:

Inmediato: parar la conducta problema.

A largo plazo: ayudar al niño a que aprenda auto-disciplina, auto-control y habilidades para manejar sus emociones.

Ventajas en el uso del tiempo-fuera

- El tiempo fuera debilita rápidamente muchos tipos de mala conducta.
- Ayuda a suprimir definitivamente algunos tipos de mala conducta, dando lugar a mejores conductas.
- Es un método que los padres pueden aprender a aplicar fácilmente.
- Los padres comentan que se sienten menos irritados y perturbados ya que cuentan con un plan efectivo.
- Los padres se convierten en un modelo racional y no agresivo para sus hijos.
- La relación padre-hijo rápidamente vuelve a la normalidad después del uso del tiempo-fuera.

Perspectiva de los niños sobre el tiempo fuera.

- No les gusta por las privaciones inmediatas.
- Pierden poder y control.
- Pierden libertad de sus juegos.
- Hay poca posibilidad de evitarlo.
- **Considerar:**
 - Siempre utilizar cronometro portátil.
 - Nos perjudicará emocionalmente a su hijo.
 - Útil para niños de 2 a 12 años de edad.
 - Observar directamente.



¿Qué tipos de mala conducta merecen tiempo-fuera?

- **Conducta impulsiva, agresiva, hostil y descontrolada.**

Tipo A			
Golpear	Destruir juguetes	Abofetear	Hacer cosas peligrosas
Rabietas	Patear a alguien	Pellizcar	Golpear con objetos
Hostigar y provocar niños	Morder	Arañar	Amenazas
Responder inadecuadamente a padres u otros adultos	Arrojar tierra, piedras o palos a alguien	Maltratar o hacer daño a mascotas u otros animales	Llorar exasperantemente con la “intención de castigar a los padres”
Gritar o llorar enfurecido	Escupir	Decir mentiras o acusaciones	insultos
Arrebatar juguetes	Estirar cabellos	Llorar intensamente	Arroja comida
Dañar muebles	Burlas hacia alguien	Poner apodos	Desobedecer

No use tiempo fuera en estos problemas de conducta

Tipo B

- Enfurruñarse, hacer pucheros
- Irritabilidad, mal humor, rezongos
- No hace su tarea por olvido u otras razones
- No recoge su ropa o sus juguetes
- No hace su tarea escolar o practica musical
- Hiperactividad
- Ser demasiado dependiente, tímido o pasivo
- Retraimiento, querer estar solo
- Conductas que los padres no han observado directamente

***En estos casos puede funcionar “ignorar activamente”

Cómo usar efectivamente una corrección moderada

1. Sea moderado en el uso de la corrección
2. Use únicamente consecuencias y correcciones moderadas
3. Corrija rápidamente después de que la mala conducta haya ocurrido.
4. Corrija cuando sienta que mantiene su propio control
5. Explique brevemente la razón de la corrección
6. Evite el castigo físico.

El uso correcto de una corrección moderada no perjudicará emocionalmente a su hijo. Sin embargo, una corrección severa, el sarcasmo o las amenazas pueden herir la autoestima y el bienestar emocional.



¿Cómo comenzar a usar el tiempo fuera de refuerzo?

Pasos básicos:

Escoja la conducta específica en la que usará el tiempo fuera.

Fíjese con qué frecuencia se repite.

Escoja un sitio aburrido

Explique al niño lo que es tiempo fuera

Espere a que la conducta específica ocurra

Continúa...

¿Cómo comenzar a usar el tiempo fuera de refuerzo?

Pasos básicos:

Ponga al niño en tiempo fuera. Use menos de 10 palabras o menos de 10 segundos..

Programe la alarma y coloque el reloj cerca del menor.

Espere a que el cronómetro suene. Mientras, no le preste atención al niño

Después de que suene, pregunte al niño por qué estuvo en tiempo fuera.



¿Cómo escoger un lugar para el tiempo fuera de refuerzo?

Características:

Lugar sin juguetes, juegos, T.V., estéreo, ventana u otro.

Que no haya peligros.

Accesible y a la vista

Un lugar ideal es un espacio aburrido y donde no haya nada qué hacer.

No es el dormitorio, no es la silla del niño.



¿Cómo explicarle a su niño el tiempo fuera de refuerzo?

Comiencen diciéndole a su hijo que lo aman, describan como su conducta les está causando problemas a él y a su familia, comuníquenle que cada vez que esa conducta ocurra, lo pondrán tiempo fuera.

- Explicarlo cuando todos estén tranquilos.
- Ambos padres o cuidadores enterados y de acuerdo.
- Decirle de qué manera debe de ir al lugar de tiempo-fuera.
- Informarle que debe permanecer hasta que suene la alarma.

El cronómetro portátil y la espera en el tiempo fuera

Es esencial porque

El niño escuchará la alarma que es la que le anuncia cuando termina el tiempo fuera.

Evita que el niño esté preguntando cuando tiempo falta y se pierde el efecto.



¿Cómo hablar con su niño después del tiempo fuera?

Dígale en pocas palabras la razón, que la repita y a continuación puede regresar a su actividad.

RECUERDE:

- Los niños entre los dos y los ocho años deben explicar por qué se les mandó a tiempo fuera. No hay que presionarlos.
- Evite regañar a su hijo antes y después.
- El tiempo fuera, por sí solo, es corrección suficiente de la mala conducta.
- El mejor momento para decidir cuándo se necesita disciplina adicional es mientras su hijo está en tiempo fuera.

Errores y problemas comunes en la aplicación de tiempo fuera.

Error #1

Le habla o se pone a discutir con el niño después de ponerlo en tiempo-fuera.

Forma Correcta:

No le preste ninguna atención a su hijo durante el tiempo-fuera.

Error #2

Le habla o se pone a discutir con su niño antes de ponerlo tiempo-fuera.

Forma Correcta:

Use un máximo de 10 palabras y 10 segundos para poner rápidamente a su hijo en tiempo-fuera.

Error #3

Usa la sillita del niño, una mecedora o un sofá como lugar del tiempo-fuera para niños entre 2 y 4 años.

Forma Correcta:

Use una silla grande de respaldo recto como lugar de tiempo-fuera para niños entre 2 y 4 años.

Error #5

Mide el tiempo en su reloj de pulsera, o usa el cronómetro de la cocina en vez de uno portátil.

Forma Correcta:

Siempre use un cronómetro portátil con alarma y ubíquelo fuera del alcance de su hijo pero a una distancia suficientemente corta como para que él lo oiga.

Error #4

Usa el cuarto del niño u otro sitio agradable como lugar de tiempo-fuera para niños entre 5 y 12 años.

Forma Correcta:

Use el baño u otro lugar aburrido como lugar tiempo-fuera para estos niños.

Error #6

Obliga al niño que pida disculpas o que prometa portarse bien después de que ha terminado su tiempo-fuera

Forma Correcta:

Después de acabar el tiempo-fuera su hijo puede decirle la razón por la que usted lo puso en tiempo-fuera. Si no recuerda, usted le dice lo que hizo.

Error #7

Amenaza al niño con ponerlo en tiempo-fuera en vez de hacerlo.

Forma Correcta:

Nunca amenace con el tiempo-fuera sino piensa aplicarlo. Si la mala conducta elegida ocurre, aplique el tiempo-fuera.

Error #8

Intenta avergonzar o atemorizar al niño con el tiempo-fuera.

Forma Correcta:

Use el tiempo-fuera para aburrir a su hijo, no para avergonzarlo o atemorizarlo.

Error #9

Usa periodos de diferente duración, o muy largos o muy cortos como tiempo-fuera.

Forma Correcta:

El tiempo-fuera debe durar un total de un minuto por cada año de la edad del niño.

Cómo usar el regaño y la desaprobación



**Evite los comentarios sarcásticos o despectivos.
Sea breve y mantenga la calma.**

Consecuencias naturales de conducta

-----Si no me pongo suéter un día de frío, tendré frío-----

Permita que ocurran las consecuencias naturales de la mala conducta, sin dejar de considerar las peligrosas.

Conducta	Consecuencia natural
Maltratar al gato	Que lo arañe
Romper un juguete a propósito	No tener juguete
Hostigar a otro niño	Evitación por los demás niños
No hacer la tarea	Quedarse después de clase el siguiente día.
Renegar antes de ir a la escuela	Llegar tarde a la escuela y que lo reprendan
Empujar a niños de su edad	Que lo empujen
Derramar una bebida	Que no le llenen el vaso y limpiar.

Consecuencias lógicas de conducta

-----Si Juan anda en triciclo por la calle, es peligroso---

Conducta	Consecuencia natural
Andar en bici por la calle	Quitarle triciclo por una semana.
Pegar chicle en muebles, ropa, cabello	No darle chicle por 5 días.
Maltratar o negarse a cuidar a su mascota	Regalar mascota después de varias advertencias.
No lavarse los dientes	No golosinas ni bebidas dulces hasta que se cepille dientes.
No comer verduras	No darle postre.



Sanción por la mala conducta

El niño recibe una sanción (no ver televisión) por una conducta específica (haber mentido).

La sanción por la conducta puede ser la pérdida de ciertos privilegios, una multa o una tarea adicional que le desagrada.



"A los otros no les gusta cuando yo chismeo..."



Hostigar a su hermano

No T.V. por 5 días

Métodos de corrección moderada

Forma de corrección	Edad
Tiempo fuera	De 2 a 12 años
Regaño o desaprobación	A cualquier edad
Consecuencias naturales	A cualquier edad
Consecuencias lógicas	De los 3 años en adelante
Sanción por conducta	De los 5 años en adelante

Sea coherente en la conducta que va a recompensar y en la que va a corregir

Economía de fichas



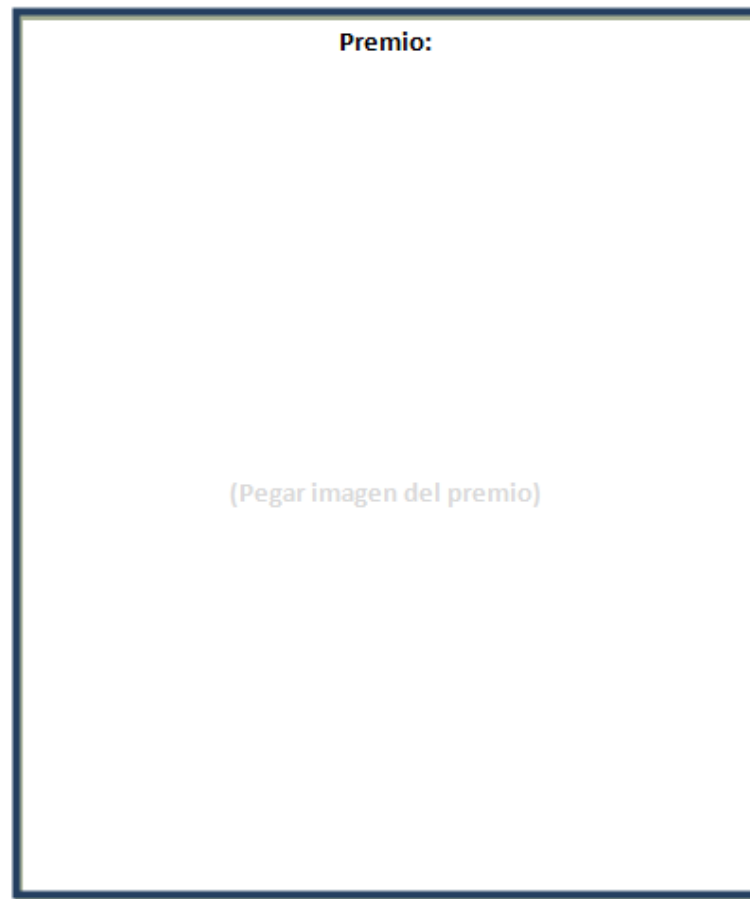
Economía de fichas

Nombre del niño: _____ Semana: _____ Observaciones: _____



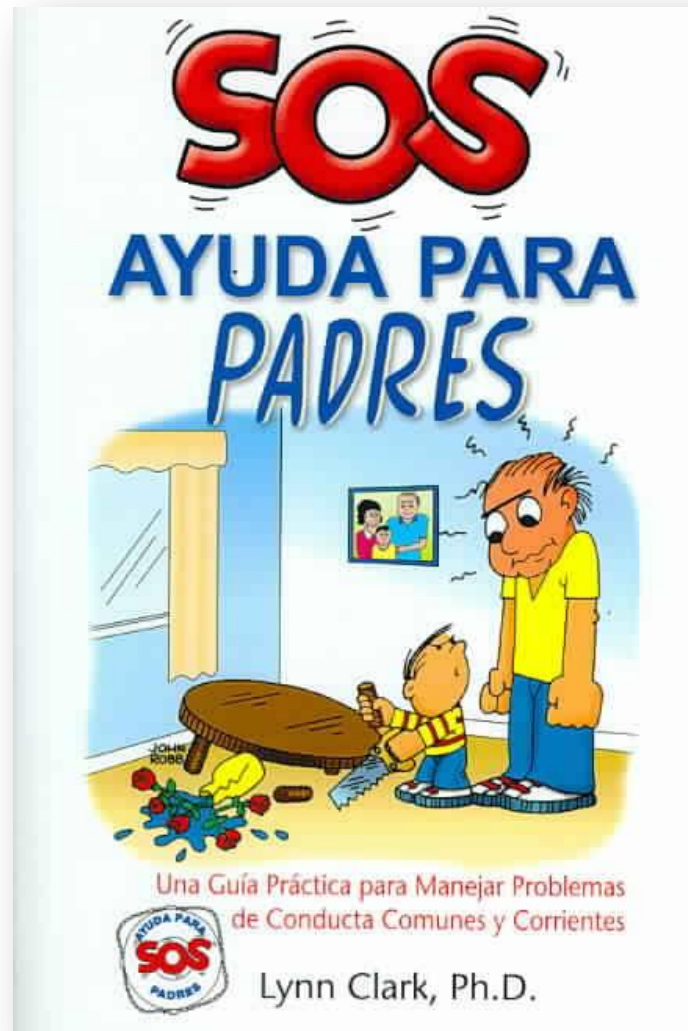
(Pegar imagen de conducta meta)

Premio:



(Pegar imagen del premio)

Fuente:



Por su atención, gracias

