

# PROMOVIENDO EL COMPORTAMIENTO POSITIVO

Como padre de familia y psicólogo infantil creo firmemente en centrarse en reforzar las conductas positivas en lugar de castigar por las conductas negativas. Esto se deriva de mi conocimiento de lo que los conductistas han estudiado sobre el comportamiento humano y mi experiencia de primera mano con los niños. El refuerzo positivo funciona y también ayuda a fomentar la independencia, habilidades para la vida, y la autoestima. Se centra más en el respeto mutuo de las diferencias de poder. Castigar (tales como los tiempos de espera y quitar privilegios) funcionan también y a veces son necesario, pero si las conductas positivas se refuerzan regularmente, habrá menos necesidad de los castigos y a su vez menos las luchas de poder.



## Maneras de reforzar comportamientos positivos

- **Configurar Límites**- mediante un plan consistente para establecer límites para sus hijos pueden promover un mejor comportamiento.
- **Juega con tus hijos**. Tómese el tiempo para jugar con ellos y hacerles tomar la iniciativa. Encontrar algunas habilidades de juego para padres.
- **Tener una tabla de tareas** para ayudar a recordar a los niños de sus responsabilidades puede ser otra buena manera de reforzar las conductas positivas. Los padres pueden dar recompensas por las tareas que se han completado (véase abajo para las ideas de recompensas). La tabla de tareas es el mejor método que se ha encontrado y es lo que usamos en casa!
- **Tener expectativas realistas es enorme**. Muchas veces los padres establecen sus hijos para el mal comportamiento. Cuando los niños/gente está cansada, con hambre, sin conocimiento de causa, excluidos, sobre-estimados, desestimulado / aburridos, malhumorados y con comportamientos indeseables. Sabiendo y siguiendo el calendario y los límites de su propio hijo puede ayudar a permitir que los comportamientos positivos puedan brillar. También entender el propio

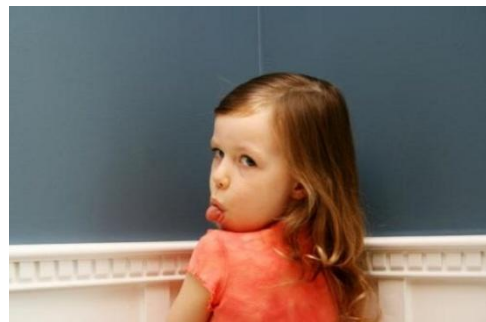


nivel de desarrollo de su hijo (no sólo la edad cronológica) puede ayudar a los padres en tener expectativas realistas de sus propios hijos.

- **Centrarse en los aspectos positivos.** Esto puede ser muy difícil para los padres que están en su extremo de los ingenios con los comportamientos problemáticos. También puede ser la clave para cambiar las cosas. Muchas veces los padres vienen a mi oficina tan centrado en todas las cosas que su hijo está haciendo mal .Son ciegos a todas las partes maravillosas. Cuando siento que la familia está atrapada en lo negativo, les doy una misión (que aprendí de Scott Riviere, RPT-S). Le doy a los padres un pequeño bloc de notas y les pido que escriban al menos 5 cosas que su hijo hace bien todos los días. Podría ser cosas simples como comió su desayuno, se cepilló los dientes, etc. instruyo a los padres para compartir la lista con el niño antes de dormir todas las noches. Esta tarea no sólo inunda el niño con el refuerzo positivo cada noche pero también ayuda a los padres pasar de centrarse en lo negativo a lo positivo.

### Creando un plan de comportamiento positivo

Hay un millón de maneras de hacer planes de comportamiento positivos, usted puede elegir uno que funcione mejor para su familia / hijo, y su capacidad de ser coherente con ella es la clave. Cuando se utiliza un plan de comportamiento positivo, siempre es mejor trabajar en un comportamiento a la vez. Trabajar en demasiados problemas a la vez puede ser difícil y estresante para el niño. Otra cosa importante a recordar es continuar con el plan de conducta durante el tiempo que el niño quiere seguir incluso después de que se domina el comportamiento. Esto refuerza el comportamiento positivo. Detener demasiado pronto o no ser compatible con la alabanza y la recompensa es la razón más común por la cual los planes de comportamiento no trabajan con los niños. También puede tomar un poco de tiempo para que el niño se acostumbre al plan así que no te rindas en el plan rápidamente. Dale un poco de tiempo incluso un par de semanas puede ser necesario antes de que se vean los resultados.



Los planes de comportamiento pueden ser utilizados para cualquier comportamiento. Algunos ejemplos como entrenarlo para ir al baño, eliminar peleas o golpes, mentir, robar, que responda, que termine la tarea, que jale el pelo, etc. Si se trata de un comportamiento que ocurre con frecuencia, incrementos cortos de tiempo se necesitaran para medir el

http://www.servicioalcliente.com

CONDUCTA-NORMA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
Me siento correctamente.	😊	😊	☹️	😊	😊	4😊 1☹️
Obedezco a la maestra.	😊					
No insulto a mis compañeros-a ni maestra.	😊					
No grito a mis compañeros y mi maestra.	😊					
Trabajo en clase.	😊					
Traigo la tarea hecha.	☹️					
Cuido mi material escolar.	😊					
<b>TOTAL</b>	😊					

La maestra Vanessa

comportamiento (como por hora o medio día). Para otros casos tiene más sentido a medida por el día, semana o mes. Cuando el niño ha dominado una cierta cantidad de tiempo de no hacer el comportamiento no deseado, entonces se puede alargar. Le describo esto al niño como ser capaz de pasar al "siguiente nivel", como en un video juego.

Seguimiento del progreso se puede hacer en un número de maneras, a partir de un simple gráfico dibujado en papel, a un gráfico realizado a partir de un programa de hoja de cálculo, a formas más creativas como carteles con calcomanías o canicas dentro de un frasco decorado.

### **Carteles con calcomanías**

Pueden ser sólo un pedazo de papel con la meta escrita en la parte superior donde el niño añada una etiqueta para cada comportamiento deseable (como cada vez que utilizan el baño). O pueden hacer en un gráfico de barras, una fila para cada día de la semana, una etiqueta para cada vez que se completó la conducta deseada (como una etiqueta para cada hora que no le respondieron a un adulto). Esto es similar a la forma en la tabla de tareas que se muestra arriba. También se puede imprimir calendarios en blanco y se utiliza para añadir una etiqueta

para cada día donde el comportamiento deseado estuvo presente.

Otra manera de hacer un seguimiento de proceso para planes de comportamiento es tener un tarro llamado Comportamiento Positivo. Por cada vez que el comportamiento deseado se logre el niño gana una canica / un bombón, una galleta etc., (como cada día que no discuta con sus hermanos). Cualquier tipo de frasco o jarra funciona muy



bien vacío, tarros de comida para bebés o contenedores zumo de manzana funcionan bien. Los padres deben pensar en el tamaño de la jarra y el tamaño de las canicas o recompensa a utilizar al configurar el plan. He utilizado envases más pequeños cuando se empieza planes y se trasladan a tarros más grandes cuando el niño estaba listo. También he dibujado las líneas de los frascos para establecer ciertas metas. También he utilizado diferentes recompensas para representar diferentes logros. (Por ejemplo, en el entrenamiento de ir al baño un intento de usar la bacinica = Un pequeño bombón de dulce, va hacer pipi en el baño = medio bombón grande y hacer popo al baño = un bombón grande.)



Al inicio del plan de comportamiento con el frasco o calcomanía pegatina es útil comunicar claramente lo que (en su caso) la recompensa será y qué exactamente se necesita para ganar ese premio. Por ejemplo, el niño va a ganar 1 canica por cada día que no tenga accidentes y cuando el frasco este lleno el niño ganará un viaje a la tienda de helados. También es de SUMA IMPORTANCIA que una vez que una calcomanía, bombón o canica se gana este no puede ser quitado. Nunca

quite el re-esfuerzo del niño, porque entonces ya no se convierte en un plan de refuerzo positivo.

### **Recompensas por comportamientos positivos**

Esto puede ser otra área en la que los padres vayan por mal camino. Muchos padres de familia apuntan demasiado alto sobre qué tipos de recompensas dar, como regalos caros o un viaje a Disneylandia. Las recompensas deben ser simples y de bajo costo. Y ni siquiera tienen que ser cosas materiales! Estos son algunos ejemplos de las recompensas que se pueden dar:

- un viaje a la tienda de todo por 13 pesos
- una nueva caja de lápices de colores
- hoja de calcomanías
- un nuevo libro
- un viaje a la zona de juegos en el parque
- la posibilidad de elegir dónde comer o cenar
- hacer galletas juntos
- permanecer hasta 10 minutos antes de ir a acostarse
- un juguete pequeño



Algunos padres con los que he trabajado crean una caja de tesoro donde el niño puede elegir algo. Otras veces, con niños mayores la recompensa es grande como un juego de video o una excursión pero esto es cuando los comportamientos positivos han sido expuestos por más tiempo.



La aplicación de estrategias de comportamiento positivo en la vida diaria de la familia no sólo puede ayudar a eliminar las conductas problemáticas, pero puede dar a los niños un sentido de control y ayudar a disminuir el estrés de los padres. Elogios verbales, simplemente hablando de los progresos realizados, y que muestra el orgullo que usted tiene en sus hijos, puede recorrer un largo camino para ayudar el desarrollo del carácter de su hijo.