

PASOS PARA MEJORAR LA CONDUCTA

Entrenamiento para reducir terquedad comportamiento opositorista: consiga las demandas diarias de trabajo y convivencia familiar.

entrenamiento para aumentar conductas de colaboración: adquiera un repertorio de conductas positivas que contribuyan al éxito en el colegio, en la familia y en la comunidad.

Logros:

Fortalecer la relación padre-hijo: cooperación, aprecio, cordialidad, cariño

Reducir el conflicto diario, riñas, mal genio en la interacción diaria.

Aumentar la gama de conductas apropiadas y socialmente aceptables frente a las conductas antisociales.

Preparar al niño para que se integre en la sociedad, confiándole responsabilidades familiares, sociales fomentando la interacción positiva y cooperativa con otros niños y con adultos.

Dirigirse a mejorar la cooperación del niño del niño con ustedes, con los amigos, con la comunidad.

El espíritu de cooperación social y de receptividad a las normas y al juicio social son críticos para el ajuste de cualquier niño en la vida adulta.

PROGRAMA:

Duración ocho semanas.

Dedique como mínimo una semana a cada paso, antes de abordar el siguiente.

No espere cambios rápidos.

Aplicación en el orden establecido

Recuerde los premios antes que los castigos.

Los cambios que debe realizar el niño aparecen de manera lenta, natural a largo plazo y a partir de los cambios que realizan los padres.

PASO1-Aprenda a prestar atención positiva a su hijo.

Objetivos y metas.

La atención que se dedica a un niño es un refuerzo muy poderoso. Por esta razón les busca su hijo. La atención debe ser positiva y a la vez deseada por en niño. Debemos aprender cuándo es adecuado dispensar atención a su hijo y cuándo no.

Instrucción:

Elija la ocasión de juego en el momento en que su hijo parezca disfrutar mientras juega solo.

Participe en él, comente: " Ha llegado la hora de nuestro momento especial para jugar juntos". ¿Qué te gustaría hacer"?.

No tomar el control del juego.

Observe cómo juega, verbalice en voz alta qué hace para demostrar su interés.

No lo realice en momentos que esté preocupado, descenderá la calidad de su atención.

No pregunte, no dé instrucciones.

Recuerde es el tiempo para relajarse y disfrutar de la compañía de su hijo y no de dirigir el juego.

Diga palabras de elogio y aprobación: " disfruto cuando jugamos juntos".

Si su hijo se empieza a portar mal, gira la cara, mirar a otro sitio, si sigue portándose de modo incorrecto, declare que el momento especial se ha acabado y abandone la habitación, dígame que jugará cuando sea capaz de portarse bien.

Si su comportamiento es perturbador o de insultos exagerados aplique la disciplina de forma habitual.

Cada padre debe dedicar al niño 20 minutos de juego especial.

Durante la primera semana se debe dedicar a diario o bien 5 sesiones.

Después de la primera semana se continúa indefinidamente, dedicándole al menos tres o cuatro sesiones semanales.

Deberá considerar los cambios que se hayan producido en su propia conducta y no los avances que haya hecho su hijo.

CONSEJOS:

- 1.-Muestre su aprobación inmediatamente. No espere.
- 2.-Especifique claramente qué es lo que quiere.
- 3.-No haga nunca elogios irónicos.

PASO2-Use el poder de su atención para ganar su obediencia.

Objetivos y metas.

Ahora debe transferir este estilo de atender a su hijo que lo ha practicado durante la situación de juego a aquellas situaciones en que su hijo obedece o cumple con sus instrucciones.

El objetivo ahora debe ser mejorar su manera de supervisar el trabajo que realiza, con el objeto que aumente su disposición a obedecer y a esforzarse.

Instrucción:

Cuando pida algo a su hijo, proporcionele feedback inmediato por su buena ejecución. No lo deje solo, préstele atención, haga comentarios positivos por su obediencia.

No le haga más preguntas mientras está trabajando u obedeciendo.

Puede irse durante un intervalo de tiempo corto, vuelva para elogiar su obediencia.

Si realiza una tarea sin que se le haya mandado, alábele efusivamente, concédale un privilegio para que recuerde las normas, o que haga las tareas sin tener que decírselo.

Durante esta semana préstele atención positiva a su hijo prácticamente por cada orden que le dé.

Además seleccione dos o tres órdenes que no suele cumplir y ponga todo el esfuerzo en elogiarlo y darle atención.

Delimite periodos para practicar la obediencia

Durante las próximas semanas dedique un tiempo a practicar la obediencia, pídale acciones de una en una, elógielo "me encanta que atiendas a lo que te digo" "gracias por hacer lo que te pido". El objetivo no es que obedezca sino sorprenderle, recompensarlo cuando se porte bien, de esta manera aumentamos la probabilidad de que su hijo respete en un futuro otras consignas más importantes.

PASO3-Haga demandas más eficaces.

Objetivos y metas.

El propósito de este paso es mejorar la forma en que pide a su hijo que le ayude o que obedezca sus instrucciones.

Instrucción:

Cuando estés a punto de dar una instrucción a su hijo recuerde hacer lo siguiente:

Deje claro que lo dice en serio. No dé nunca una consigna si no tiene intención de seguir hasta el final..

No formule la orden como una pregunta o un favor, debe ser de forma simple, directa y con autoridad. Debe ser una afirmación taxativa. "recoge ahora los juguetes". " Es hora de comer; lávate las manos"

No dé demasiadas órdenes juntas.

Si quiere que haga una tarea complicada, desglósela en pasos más pequeños e indique uno detrás de otro.

No olvide el contacto visual con su hijo, puede cogerle la cara para asegurarse de que le escuche.

Antes de dar una orden reduzca los estímulos distractores.

Pida al niño que repita la orden.

Confeccione fichas de tareas.

Refleje en una ficha los pasos necesarios para realizar las tareas de casa. Entréguelas y digas ésto es lo que tienes que hacer.

Fije lazos de tiempo

Indíquele, es hora de sacar la basura, tienes diez minutos para que esté hecha, voy a poner el reloj, a ver si puedes ganar al reloj.

Durante las próximas semanas , ensaye cómo emitir consignas sin dejar de lado los ejercicios de los dos pasos previos.

PASO4-Enseñe a su hijo a no interrumpir sus quehaceres.

Objetivos y metas.

Se darán indicaciones para que los niños aprendan a jugar solos, no interrompan. Los padres suelen da atención cuando los niños interrumpen y casi ninguna cuando se mantienen alejados, juegan solos.

Instrucción:

Cuando vaya a realizar una determinada tarea como puede ser hablar por teléfono, dé a su hijo una consigna directa y doble:

Dígale qué debe hacer mientras usted está ocupado, avísele específicamente qué no debe interrumpirle.

Detenga la llamada para acercarse donde esté el niño, elógielo por no interrumpirle, recuérdale la consigna y continúe con la llamada telefónica.

Repita esta tarea aumentando los tiempos en los que el niño debe esperar sin interrumpir.

Si le parece que su hijo abandona la actividad y va a venir a molestar, deje lo que esté haciendo, vaya donde está el niño y elógielo por no interrumpir y reconduzca la tarea.

De algún privilegio por dejarle realizar su tarea sin interrumpirle.

Esta semana ensaye tareas de este tipo, prepare dos o tres llamadas para ensayar.

Este enfoque es el mismo que puede emplear para enseñar cualquier cosa nueva:

Empiece por dedicar su atención.

Elogie muy a menudo.

Después gradualmente reduzca la frecuencia con la que elogia a nueva conducta.

PASO5-Establezca un sistema de recompensas con fichas en casa.

Objetivos y metas.

Para motivar a un niño que tiene problemas de conducta para que haga las faenas, siga las normas u obedezca las órdenes, generalmente es necesario utilizar alguna táctica más efectiva que los simples elogios: programa de fichas(cuatro a ocho años), sistema de puntos (niños mayores de ocho años) Deberá seguir el programa durante unos dos meses, para ver resultados.

Instrucción para poner en práctica el programa:

Busque un juego de fichas de plástico, siéntese con el niño y le explica que han considerado premiar su buen comportamiento para que consiga privilegios.

Niños 4-5 años, explique cada ficha vale un punto.

Niños 6-8 años, asigne puntos diferentes a cada color: ficha blanca--1punto. ficha roja--5puntos, ficha azul 10puntos, hágale un gráfico, péguelo en la pared. Haga una lista de privilegios que el niño ganará con las fichas:

Privilegios especiales
Ir al cine, patinar, comprar un regalo, compartir una actividad con papá o mamá el fin de semana....
Privilegios cotidianos
Televisión, videojuegos, juguetes especiales de la casa, ir en bicicleta, pasar el día en casa de un amigo, elegir un postre especial,

Haga una lista de tareas y trabajos que suele pedirle al niño, incluya las actividades de cuidado personal que causen conflicto a diario como puede ser vestirse, lavarse los dientes, ir a la cama....

Decida cuantas fichas vale cada actividad.

Recuerde que cuanto más esfuerzo demande el trabajo, más fichas tendrá que dar.

Decida cuantas fichas valdrá cada trabajo.

Para niños de 4 a 6 años asigne de una a tres cada de las tareas y cinco para trabajos importantes.

Para niños de 6 a 8 años, asigne de una a diez fichas.

Decida cuántas fichas va a ganar su hijo un día normal.

Recuerde que dos tercios de las fichas diarias se gasten en privilegios comunes y el tercio restante en recompensas especiales.

Uses el sentido común y sea justo.

Asigne un valor a los privilegios especiales.

Medite sobre la frecuencia en la que su hijo deba tener acceso a este tipo de privilegios y después multiplique el número de días que, en su opinión debe tardar en conseguir cada uno de ellos por el número total de fichas que haya destinado(un tercio de las ganancias diarias).

Recuérdale a su hijo que puede tener bonificación si realiza la tarea **con actitud positiva e inmediata. (Dará una más).**

Los bonos se deben reservar para ocasiones especiales.

Se le dará fichas cuando la tarea se realiza a la primera petición. No se dan fichas si hay que repetir la petición de realizar la tarea.

Se puede premiar por buenas conductas aunque no aparezcan en el listado.

Se debe de estar atento para que tenga éxito.

¡¡Esta semana no retire fichas por mal comportamiento!!

No se puede disfrutar de privilegios ante de ir a la cama.

Acordar el momento de dar el premio o privilegio.

EJEMPLO DE UN PROGRAMA DE REFUERZO CON FICHAS EN CASA Y LISTA DE PRIVILEGIOS PARA NIÑOS DE SEIS A OCHO AÑOS

TAREA	PAGO	RECOMPENSA	COSTE
Vestirse	5	Ver la televisión (treinta minutos)	4
Lavarse las manos	2	Jugar con videojuegos(30minutos)	5
Cepillarse los dientes	2	Jugar en el jardín	2
Hacerse la cama	5	Ir en bicicleta	2
Guardar la ropa sucia	2	Usar un juguete especial	4
Recoger los juguetes	3	Salir a comer una hamburguesa	200
Hacer los deberes durante 15´			
Mostrar una actitud positiva	Bono		

I

Instrucciones para un sistema de recompensas con puntos en casa:

Prepare un cuaderno con el siguiente formato, los padres son los únicos que pueden escribir.

Para los trabajos diarios se escriben de 5 a 25 puntos. Unos 200 para trabajos pesados.

Es aconsejable dar 25 puntos por cada quince minutos de esfuerzo.

FECHA	ASUNTO	ENTRADAS	SALIDAS	BALANCE TOTAL

Consejos:

Revise semanalmente la lista de premios y privilegios, añada algunos consensuados con su hijo.

Puede premiar por paso 4.

No dé los puntos antes de haber finalizado la tarea, sí, hágalo lo antes posible.

Ambos padres deben usar el sistema de puntos para aumentar la al máximo la efectividad.

Ponga a prueba el programa durante una semana antes de empezar el siguiente paso. Conviértalo en rutina para usted y para el niño

PASO 6-Aprenda a castigar el mal comportamiento de forma constructiva.

Objetivos y metas.

Este es el más importante del todo el programa. El uso de esta forma de disciplina cuando un niño se porta mal requiere de mucha habilidad. **El objetivo es reducir la conducta desafiante.** Debemos recordar que los TDAH aprenden a evitar las situaciones en las que temen fracasar.

Instrucciones para castigar a su hijo:

Pasado dos o tres semanas de usar el sistema de fichas o de puntos, puede usarlo de forma ocasional. Explíquelo a su hijo que cuando le dé una consigna o mande una tarea si no escucha o no la hace, lo castigará. Dígame " Si no haces lo que te he dicho cuando cuente hasta tres, perderás-----puntos(fichas). Entonces se resta los puntos del cuaderno anteriormente nombrado.

A partir de esta semana se castiga cualquier mal comportamiento, sin excederse, para no agotar los puntos pues el programa dejaría de funcionar. Por cada tres premios un castigo; es la regla a seguir. Si pierde funcionalidad, abandone y pasado un mes o más empiece de nuevo, y asegúrese de no castigar tanto.

Instrucciones para usar la técnica del tiempo-fuera

El tiempo fuera se usa como castigo para conductas graves e implica hacer que el niño se vaya a un lugar tranquilo y aislado para cumplir con un tiempo de castigo.

Durante la próxima semana use este método con uno o dos conductas desadaptativas (una que se inicio la semana anterior).

Nunca mande un trabajo que no piensa reforzar. Utilice una voz firme , neutra o agradable.

Cuente hasta cinco si no actúa el niño, no obedece, mírelo a los ojos, alce la voz, adopte una postura firme y diga; Si no lo haces(lo que te digo) vas a sentarte en esta silla. Si han pasado unos 5 segundo y no hace caso, cójalo firmemente por la muñeca, o parte superior del brazo, y le obliga a ir a la silla, en tono más fuerte, no voz de enfadada y sin perder el control, y diga: " te vas a quedar ahí sin moverte hasta que yo te diga". No le hable usted y nadie. Vuelva a su tarea pero no le quite ojo.

Debe quedar en tiempo fuera hasta cumplir tres condiciones:

1^a-Debe cumplir siempre una sanción mínima; dos minutos por cada año, un minuto por cada conducta de poca o mediana gravedad y dos minutos por las severas.

2^a-Una vez cumplido el tiempo mínimo espere a que el niño esté tranquilo

3^a-Una vez se ha tranquilizado debe acceder a realizar la tarea o prometer no decir la palabrota. Si no está de acuerdo , oblíguele a permanecer sentado hasta que se le dé permiso para levantarse.

Por segunda vez debe cumplir el tiempo mínimo, tranquilizarse y aceptar lo que se le pidió.

Cuando acceda, dígame "Me gusta que hagas lo que te pido".

Si abandona la silla sin permiso, devuélvalo a la silla : " te vas a quedar ahí sin moverte hasta que yo te diga", después castíguelo quitándole una quinta parte de las ganancias diarias (solo repetir dos veces). Si vuelve a levantarse lo manda sentar y usted se queda detrás de él poniendo las manos en sus hombros, después lo manda a su habitación, si ha sacado sus juego.

A la larga los tiempos de tiempo fuera irán decreciendo aunque al principio existan rabietas y éstos se alarguen.

Consejos:

El niño no puede abandonar la silla de tiempo fuera para ir al lavabo.

En principio no use este método fuera de casa.

No olvide continúe el sistema de puntos o fichas la semana siguiente.

PASO 7-Amplíe el uso del tiempo fuera. Objetivos y metas.

Siga utilizando el programa de tiempo - fuera y de sanciones. Elija una o dos conductas desadaptadas para esta semana. Recuerde no pasarse en el uso del castigo. Puede pasar al siguiente paso cuando haya usado el tiempo fuera al menos durante dos o tres semanas en casa, y las conductas trabajadas van disminuyendo su frecuencia.

PASO 8-Aprenda a controlar a su hijo en lugares públicos. Objetivos y metas.

Cuando sienta que tiene bajo control los problemas de conducta de su hijo en casa puede usar esta técnica en tiendas...
El objetivo de esta técnica es reducir las conductas inapropiadas de su hijo fuera de casa, es a través de los métodos tratados.

Instrucciones:

La clave para controlar a su hijo en lugares públicos es establecer un plan antes de entrar al lugar concreto y asegurarse de que lo recuerda:

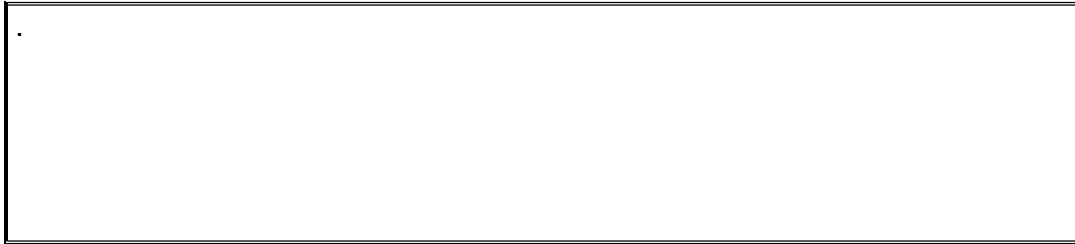
- Regla 1._ Fije las reglas de antemano a la situación
- Regla 2._ Fije un incentivo para el cumplimiento
- Regla3._ Fije un castigo en caso de desobediencia
- Regla 4._ Asigne una actividad.

MUESTRAS NO VERBALES DE APROBACIÓN

Abrazos
Palmaditas en la cabeza o el hombro
Tocar el pelo cariñosamente
Poner el brazo rodeando al niño
Sonreír
Un beso suave
Levantar el pulgar en señal de triunfo
Guiñar el ojo

MUESTRAS VERBALES DE APROBACIÓN

Me gusta cuando tú.....
Es genial cuando tú.....
Eres muy bueno en
Fue increíble la forma en que tú....
Buen trabajo.....
Bien hecho.....
¡Estupendo!.....
¡Soberbio!.....
¡Fantástico!.....
"Caray, has actuado como un niño mayor cuando tú...."
¡Sabes, hace seis meses no podrías haberlo hecho tan bien como ahora, estás creciendo muy deprisa....!
¡Maravilloso!
¡Caramba!
¡Ya verás cuando le diga a papá/mamá lo bien que!
¡Qué detalle más bonito!
¡Lo has hecho tú solito, anda que no!
" Por portarte tan bien, tú y yo iremos a.....!
"¡Estoy tan orgulloso de ti cuando tú....!
¡"Siempre disfruto cuando nosotros....!



LOS PADRES DEBEN

- PASO1-Aprenda a prestar atención positiva a su hijo.
- PASO2-Use el poder de su atención para ganar su obediencia.
- PASO3-Haga demandas más eficaces.
- PASO4-Enseñe a su hijo a no interrumpir sus quehaceres.
- PASO5-Establezca un sistema de recompensas con fichas en casa.
- PASO 6-Aprenda a castigar el mal comportamiento de forma constructiva.
- PASO 7-Amplíe el uso del tiempo fuera.
- PASO 8-Aprenda a controlar a su hijo en lugares públicos.