

Siete Pasos Para Una Crianza Eficaz Durante los Desafíos de Conducta

Texto Completo Original del Artículo: <https://tinyurl.com/ybmqgbxa>

Abajo encontrará un resumen de los siete pasos, los cuales, al usarse en conjunto, lo ayudará a obtener una relación feliz con su hijo. Estos pasos ayudan a promover una relación padre-hijo basada en el respeto y gozo mutuo tanto para usted como para su hijo. Estos pasos resumen cómo obtener un “control educativo” o en otras palabras, una relación positiva que funciona.

Independientemente de su filosofía sobre la crianza, si su hijo no puede seguir instrucciones simples, el desempeño diario será frustrante tanto para usted como para su hijo. Estos pasos están destinados a usarse en conjunto como una forma de relacionarse y trabajar con su hijo, no en un orden consecutivo.

Paso 1: Muéstrela a su hijo que usted tiene el control de las cosas o actividades que él/ella quiere y que usted decidirá, cuándo y durante cuánto tiempo puede tener acceso a ello.

Qué significa esto: ¡Esto no quiere decir que debe privar a sus hijos de las cosas que aman! Significa que usted debe ser visto como el medio para conseguir esas cosas y que usted controla cuándo tiene acceso a ello. Su hijo tiene la oportunidad de ganarse estas cosas si sigue instrucciones simples y si se comporta adecuadamente.

Cómo lograrlo: Asegúrese de tener el control de "lo bueno". Los juguetes favoritos se pueden guardar después de jugar hasta que se hayan vuelto a ganar. El control remoto de la TV debe estar bajo su control, lo mismo que con los iPads. El wifi se puede apagar si es necesario. Las golosinas/meriendas especiales se colocan fuera del alcance. Tomar el control de los objetos preferidos y DAR acceso es MUCHO más fácil que la alternativa de tratar de eliminar estos objetos por mala conducta.

Paso 2: ¡Muestre a su hijo que usted es DIVERTIDO! Haga que cada interacción que tenga con él sea una experiencia agradable para que quiera seguir sus instrucciones para tener más tiempo, compartiendo experiencias con usted.

Qué significa esto: Además de convertirse en el guardián de las cosas divertidas, usted siempre querrá considerar hacer “algo divertido.” Estos pasos no pretenden que usted se convierta en el disciplinario máximo; sino que, son pasos para ayudarlo a que tenga una relación divertida equilibrada y amorosa con su hijo y lo prepara para tener la capacidad de dar una indicación y que se cumpla.

Cómo lograrlo: Establezca horarios en los que le preste toda la atención a su hijo. No tiene que ser horas y horas. Pequeñas cantidades de tiempo de entrega total pueden ser igual de efectivas. Use oraciones declarativas "¡Wow! ¡Ese auto de lego es genial! en lugar de dar instrucciones "Pásame el lego rojo ". Puede usar este tiempo para conversar con su hijo con poca presión, sin que se requiera nada a cambio. Esto también se llama "Emparejamiento", ya que se está emparejando con cosas que son naturalmente agradables y que fortalecen a su hijo.

Paso 3: Muéstrela a su hijo que puede CONFIAR en usted. Siempre diga y haga las cosas con intención. Si usted dice que su hijo debería estar haciendo algo, no permita que tenga acceso al refuerzo hasta que se haya completado de manera adecuada. Esto incluye dar una indicación de que es hora de terminar si es necesario.

Qué significa esto: En la mayoría de los casos, las palabras terminan siendo amenazas en lugar de consecuencias, lo que significa que a menudo decimos cosas como "si no dejas de gritar, nos vamos de esta fiesta de cumpleaños" y con muy poca frecuencia esto hace que el comportamiento se detenga o que usted no cumpla con irse de la fiesta. En los momentos en que hemos establecido expectativas, no importa cuán grande o pequeño sea, no premie a su hijo por haberlo evitado dejando que su indicación no se cumpla. Hasta que su hijo complete la expectativa que ha establecido, es importante asegurarse de que no se refuercen otras elecciones. Esto le enseñará a su hijo a que la elección que usted está tratando de enseñar es lo que más le conviene y, con el tiempo, elegirá tomar esa decisión enseguida y con mayor frecuencia.

Cómo lograrlo: Inicialmente, esto significa que usted no debería darle indicaciones a su hijo que sabe que no puede cumplir. ¡En este momento alocado en el que estamos tratando de equilibrarlo todo, todos tenemos mucho que hacer, si usted sabe que solo tiene una hora antes de tener una llamada de conferencia, no le diga a su hijo que necesita completar todo su horario de aprendizaje a distancia antes de retirarse de la mesa! Inicialmente cuando usted está trabajando en establecer límites, asegúrese de que las instrucciones que le está dando a su hijo sean fáciles y que las cosas buenas que se gane al seguir esas instrucciones valgan la pena. También tenga en cuenta: si necesita que su hijo haga algo, asegúrese de decirle en lugar de preguntar. (por ej., "es hora de que te bañes" y no "quieres bañarte").

Paso 4: Muéstrela a su hijo que seguir las instrucciones es para su propio beneficio y es la mejor manera para que obtenga lo que quiere. Déle a su hijo instrucciones fáciles con la mayor frecuencia posible y luego refuerce sus decisiones de participar con buenas experiencias.

Qué significa esto: Para mostrarle a su hijo que las cosas buenas suceden cuando sigue las instrucciones, debe darle tantas oportunidades como sea posible para obtener estas "cosas buenas" (elogios, fichas/estrellitas, etc.) esto sucederá cuando le da instrucciones fáciles de seguir.

Cómo lograrlo: : Elogie y recompense las cosas que sabe que su hijo puede hacer fácilmente al principio. Usted puede hacer esto dándole una pequeña obligación a algo que usted le habría dado a su hijo de todos modos. Ejemplo: su hijo pide un refrigerio, usted puede responder "claro, primero lávate las manos y siéntate en la mesa, luego puedes tener tu refrigerio. Asegúrese de que la "primera" indicación/solicitud sea una que probablemente no resulte en una conducta desafiante. Por ejemplo, si lavarse las manos es algo que hace que su hijo se enoje consistentemente o con frecuencia, esa no sería una elección adecuada. Tenga en cuenta que estas instrucciones pueden ser pequeñas. Las instrucciones motoras simples son una excelente opción que puede usar, por ejemplo; chócala, pulgares arriba, etc.

Paso 5: En las primeras etapas de obtener el control educativo con su hijo, refuerce después de cada respuesta positiva incrementando el refuerzo.

Qué significa esto: ¡La consistencia es la clave! Eso nos permite enseñar una relación muy clara entre la conducta de su hijo y el resultado de dicha conducta (¡buena conducta= cosas buenas!). Para enseñar esto, al principio, todas las buenas elecciones deben ser atendidas con un resultado positivo, a esto lo llamamos refuerzo continuo.

Cómo lograrlo: Cuando decimos refuerzo, esto no significa necesariamente juguetes o dulces cada vez que su hijo hace algo bueno. El refuerzo puede ser muchas cosas diferentes y estas cosas varían para cada niño y a veces varían para el mismo niño día con día (o incluso con más frecuencia). El refuerzo puede incluir abrazos y cosquillas, elogios sociales, actividades divertidas, etc. Al utilizar este programa de recompensas al principio, asegúrese de tener diversos instrumentos llenos de ideas que se puedan utilizar. Usar lo mismo cada vez puede hacer que el niño se sienta menos motivado por esas recompensas y, posteriormente, comenzar a participar en conductas positivas con menos frecuencia debido a la falta de motivación. Esto no significa que debe haber una nueva opción cada vez que ofrezca una recompensa, solo significa estar al tanto de los gustos y disgustos de su hijo y dar diferentes formas de refuerzo a lo largo del día.

Paso 6: Demuestre que usted conoce las prioridades de su hijo así como las suyas

Qué significa esto: Continúe monitoreando los intereses de su hijo todos los días: ¿varían según las diferentes situaciones/personas/lugares? Continúe haciendo un esfuerzo para ampliar el "menú" de refuerzo de su hijo, es decir, la variedad de objetos/actividades, etc. que disfruta y que lo motiva. Además de esto, es importante que usted monitoree y esté al tanto de sus propias prioridades y objetivos con su hijo. Al estar al tanto de sus prioridades permitirá que usted responda de un modo que cumpla con su prioridad actual.

Cómo lograrlo: ¡Mire y preste atención a su hijo! Continúe apartando el tiempo en su semana para divertirse sin restricciones, como se describe en el paso 2. Asegúrese de observar todas las conductas que su hijo muestra de manera integral. Haga una lista de cosas que usted espera que su hijo haga de manera diferente algún día, pero primero elija las preocupaciones más importantes o las que tendrán mayor impacto. Por ejemplo, si su hijo está luchando contra usted después de cada indicación que le da, ocúpese en seguir instrucciones simples antes de ocuparse en algo como masticar con la boca abierta.

Paso 7: Muéstrole a su hijo que ignorar sus instrucciones o elegir una conducta inapropiada no resultará en la adquisición del refuerzo.

Qué significa esto: Esto significa que si su hijo no está siguiendo la indicación que le ha dado, no recibirá las "cosas buenas" que usted tiene para él, incluyendo objetos y una interacción divertida con usted.

Cómo lograrlo: Este paso es el más difícil para la mayoría de las familias. A nadie le gusta ver a su hijo molesto y puede parecer que esto hace que las conductas empeoren, pero al ser consistente dará como resultado una mejora en la conducta. Si le ha dicho a su hijo "primero ponte los zapatos y los calcetines y luego podemos salir a jugar" y se niega a ponerse los zapatos, no debería tener la oportunidad de salir a jugar. Tampoco debería tener la oportunidad de ver televisión, jugar con juguetes o jugar con usted. Si usted le ha dado una indicación y no la sigue, todo lo divertido se cancela. ¡No se enoje cuando esto esté sucediendo! No necesita recordarle a su hijo la lista de cosas de las que se está perdiendo, de hecho, usted no necesita decir realmente nada. "Avísame cuando estés listo para escuchar" y luego alejarse es a menudo lo mejor que usted puede hacer. Ignore el llanto, ignore las patadas y los gritos (pero aléjese para que no sea un blanco fácil). Luego, tan pronto como haya seguido la indicación inicial, use el refuerzo como se describe en los pasos 4 y 5.

Si desea más información sobre estos 7 pasos, o información sobre el refuerzo e intervenciones de conducta, me puede contactar a ahalbert@elced.org.

Toda la información fue resumida de las publicaciones,

Robert Schramm, MA BCBA

Autor de Motivation and Reinforcement: Turning the Tables on Autism

Los 7 Pasos para Obtener Control Educativo (con Dr. Megan Miller)

Ambos disponibles en www.lulu.com/spotlight/Schramm

