

## CONSEJOS PARA TRATAR CON COMPORTAMIENTOS DESAFÍOS

Mientras el tiempo que su hijo/a estuvo en el Cliffside /Gatehouse Programa él /ella participo en un programa basado en los principios del análisis del comportamiento y la regulación emocional. El programa diario de grupos, actividades y escuela se enfocó en conductas problemáticas específicas y utilizó estrategias de comportamiento para ayudarlo a aprender o volver a aprender respuestas más positivas y apropiadas a sus emociones.

### COMPORTAMIENTO

El comportamiento siempre tiene un propósito. Los comportamientos se repiten porque están trabajando para que su hijo / hija obtenga lo que quiere.

#### Algunos ejemplos comunes

- Un niño puede estar arrojando cosas, golpeando a otras personas, maldiciendo, etc. en la escuela. Pueden estar tratando de evitar hacer el trabajo porque es muy difícil. "Actuando mal" en el aula les gustará que los saquen de la sala y no tengan que hacer el trabajo en ese momento. Por lo tanto, "actuando mal" les ha dado lo que quieren.
- Un niño puede rabiarse cuando no obtienen lo que quieren. Tal vez en el pasado, cuando la rabieta empeoró lo suficiente, consiguieron lo que querían para evitar las conductas fuera de control. Seguirán dando patalatas porque funcionó para conseguir lo que querían. ¡Por eso ser consecuente es importante!

A su hijo le han enseñado habilidades para reemplazar esos tipos de conductas problemáticas, en lugar de simplemente enseñarle qué "no hacer". Se le han enseñado habilidades apropiadas para enfrentar la frustración, la ira, la tristeza, la desilusión, la ansiedad, etc.

### CAPTARLOS SIENDO BUENO

- Elogie el comportamiento positivo e ignore el comportamiento negativo. ¡Enfócate en lo bueno, no en lo malo!
- ¡Los niños aman la atención! Si desea que un comportamiento ocurra con más frecuencia, ¡preste atención! La mejor manera de fortalecer un comportamiento con atención es alabar el comportamiento exacto que le complace ver.
- Diga: "¡Buen trabajo usando sus habilidades de afrontamiento en lugar de golpear!" En lugar de solo "¡Gran trabajo!"
- Pídales que le enseñen sus habilidades de afrontamiento. Es una buena práctica y podrás identificar mejor sus nuevas habilidades.

### REFUERZO POSITIVO

- Cuando a un comportamiento le sigue algo que le gusta a un niño (una recompensa), es probable que ese comportamiento vuelva a ocurrir.
- Permita que su hijo gane "recompensas" con un comportamiento positivo, apropiado y seguro. Permítales elegir (dentro de lo razonable) lo que les gustaría GANAR. Las recompensas pueden incluir tiempo de videojuego, tiempo de juego con un miembro de la familia, hora de acostarse, película, etc.

### ZONAS DE REGULACIÓN

Las cuatro "zonas" (azul, amarillo, verde y rojo) describen cómo controlas tu cuerpo y cómo te sientes. Se alinean con sentimientos comunes que su hijo puede sentir y los ayuda a aprender a identificar y controlar sus sentimientos.

Verifique con su hijo a menudo y pregúnteles "¿En qué zona te encuentras?"

Se ha alentado a su hijo a identificar sus sentimientos usando las Zonas de Regulación, hablar sobre sus sentimientos e intentar manejarlos de manera segura y apropiada.

A muchos niños les resulta difícil hablar de sus sentimientos con calma. Si puedes modelar hablando de sentimientos con calma, ¡esto les ayudará mucho!

### 8 MANERAS DE ENFRENTARSE POSITIVAMENTE CON COMPORTAMIENTO DIFÍCIL \*

**1. ESTABLECER LAS REGLAS DE LA CASA:** Haga reglas fáciles de seguir para su hijo. Comience con algunas "cosas que HACEMOS y NO HACEMOS". Discuta las reglas con su hijo e incluso demuestre lo que quiere decir. Ejemplos: estar seguro. Ser respetuoso. Ser cooperativo.

**2. LA PREVENCIÓN ES MEJOR QUE LA CURACIÓN:** Si siente que el comportamiento de su hijo está comenzando a descontrolarse, "pellizque de raíz" al distraer la atención de su hijo hacia algo diferente.

**3. ENTENDER EL COMPORTAMIENTO DE SU HIJO:** Lleve un diario de lo que condujo al comportamiento y lo que inmediatamente lo siguió. Si haces esto, es posible que puedas ver si hay un patrón. Comprender los factores desencadenantes y lo que está sucediendo inmediatamente después del comportamiento lo ayudará a identificar por qué los comportamientos siguen sucediendo y a formas más seguras y apropiadas para que su hijo obtenga lo que quiere.

**4. DISCIPLINA CON TIEMPO CORTO-SALIDAS:** Intenta ver el castigo de una manera diferente. Por ejemplo, si se rompe una regla, concede a su hijo un tiempo de espera (un tiempo corto y tranquilo solo, sin jugar). Además, ignore las dificultades menores de comportamiento, ya que su atención a menudo estimulará accidentalmente el comportamiento exacto que desea detener.

**5. TOMA CINCO:** Cuando aumentan las tensiones y la ira en usted o en su hijo, tome cinco. Tómese cinco minutos para refrescarte y preguntarte: "¿Por qué me enoja tanto?" Intenta identificar el problema real y luego trabaja para encontrar una solución.

**6. NUNCA HUELGAS EN LA IRA:** La investigación ha demostrado que golpear a su hijo no ayuda y puede causar más daño. Intente evi-

tar golpear / golpear a su hijo con enojo. Golpear no es efectivo para reducir el comportamiento "malo" porque no enseña a los niños el "buen" comportamiento.

**7. NINGUNA GRANIZACIÓN PERMITIDA:** Las palabras hieren. Intente evitar gritarle a su hijo cuando esté enojado. No insulte a tu hijo. Si rompen una regla, dígales lo que hicieron mal y por qué te hace enojar. Puedes enojarte con lo que hicieron, NO con quiénes son.

**8. ESCAPARSE:** Cuando se sienta frustrado, enojado o abrumado con su hijo, trate de expresar sus sentimientos de forma segura y adecuada. Debe ser un modelo a seguir para su hijo mediante el uso de habilidades de afrontamiento seguras y apropiadas. Llamar a un amigo. Salí. Toma una ducha / baño. Dar un paseo. Ejercicio. Obtenga ayuda y apoyo de otros.

#### **ALABANZA\***

- ¡Elogie cualquier signo de comportamiento positivo y hágalo a menudo! No esperes a un comportamiento perfecto.
- La alabanza aumentará las posibilidades de un comportamiento "bueno" en el futuro.
- Dígale a su hijo muy claramente, exactamente por qué lo elogia.

Ejemplos: "¡Hiciste un gran trabajo escuchándome la primera vez!"

"¡Estoy tan orgulloso de ti por usar tus habilidades de afrontamiento cuando estabas enojado!"

"¡Qué gran amigo eres!"

- Elogie inmediatamente después del buen comportamiento y solo por un buen comportamiento.
- Sea positivo, entusiasta y mantenga un buen contacto visual cuando alabe a su hijo.

#### **RECOMPENSAS \***

- Dígale claramente a su hijo cuál es el "buen" comportamiento que desea ver e incluso muéstrelle cómo es el comportamiento.
- Note y elogie cualquier buen comportamiento, incluso los pequeños.
- Ofrezca pequeñas recompensas todos los días, normalmente inmediatamente después de un buen comportamiento. Puede dar recompensas más grandes al final de la semana por buenos comportamientos durante la semana.
- Haga que su hijo lo ayude a elegir las recompensas; es más probable que trabajen para él, si es algo que ellos mismos eligieron.
- Ofrezca recompensas solo después de que haya ocurrido el comportamiento "bueno" y dígales por qué lo están recibiendo.
- Tenga una variedad de recompensas diferentes disponibles para su hijo.
- Hágale saber a su hijo que sabe que puede hacerlo (comportarse de manera segura y apropiada) y obtener las recompensas.

#### **Algunos ejemplos de recompensas:**

- Verbal: "Gracias por limpiar tu habitación". "Hiciste un excelente trabajo al compartir tus juguetes".
- Físico: una palmada en la espalda siguiendo un comportamiento "bueno", chocar los cinco, un abrazo
- Actividades: hacer actividades seleccionadas por su hijo siguiendo un comportamiento "bueno"
- Recompensas no sociales (siempre combinadas con elogios): juguetes o golosinas siguiendo un comportamiento "bueno"
- Gráfico estelar: plan de comportamiento que premia los comportamientos positivos, seguros y apropiados

#### **ENSEÑANZA CORRECTIVA \***

- Evite las reacciones emocionales (gritos, malas palabras, violencia física)
- Permanece tranquilo y neutral
- Evita tomar lados
- Modelar habilidades apropiadas de resolución de conflictos

#### **Pasos para la enseñanza correctiva:**

1. Detener el comportamiento.
2. Explica por qué el comportamiento es un problema.
3. Proporcione una consecuencia razonable.
4. Modele el comportamiento deseado ("bueno") que desea ver.
5. Haga que el niño practique el comportamiento deseado ("bueno").
6. Refuerce (recompense) al niño por usar el comportamiento deseado ("bueno").

#### **MANERAS ALTERNAS PARA DECIR "NO" \***

- Esa no es una opción en este momento.
- Dígalo de una manera divertida, es decir, "¡Nunca en un millón de billones de años!" "¡De ninguna manera Jose!"
- Eso no es apropiado.
- No estoy listo para que hagas eso todavía.
- Usa la distracción.
- Pregunte, "¿Qué crees que tendrías que hacer antes de estar dispuesto a decir que sí?"
- Pregunte, "¿Qué piensas? ¿Es esta una buena opción para tí?" (Si elige esto, asegúrese de estar dispuesto a cumplir con la respuesta de su hijo)
- Pregunte, "¿Cuáles son sus otras opciones?" O "Veamos qué más podemos hacer".
- No, pero estaría dispuesto a ...
- Le agradezco que pregunte, sin embargo ...
- Dígales qué hacer, es decir, "El agua necesita permanecer en la bañera".
- Esto no es negociable.
- Es posible que pueda hacerlo más tarde, pero primero debe \_\_\_\_\_.
- Explicar por qué