

Refuerzo positivo

¿Qué es el refuerzo positivo?

- Emparejar un comportamiento positivo o deseado con una recompensa o atención positiva para aumentar la probabilidad de que el comportamiento positivo ocurra nuevamente.



¿Cómo funciona el refuerzo positivo?

- La atención de los padres es una de las cosas más poderosas que los niños pueden lograr. Queremos que los niños sepan lo que queremos que hagan.
- Cuando prestamos atención a los comportamientos positivos de un niño, el niño aprende que puede ganarse la atención de sus cuidadores o recibir recompensas si sigue teniendo comportamientos positivos, y por lo tanto, a menudo vemos un aumento en estos comportamientos deseados.
- Intente brindar elogios verbales o atención física (por ejemplo, chocar los cinco) inmediatamente después de un comportamiento deseado. Esto funciona mejor cuando usted es preciso sobre el comportamiento que está recompensando para que el niño pueda aprender exactamente lo que usted quiere de él (p. ej., "Me gusta que guardes enseguida tu auto en la repisa - choca los cinco").
- También puede proporcionar una recompensa (por ejemplo, una calcomanía) cuando su hijo se involucra en un comportamiento positivo o alcanza una meta (por ejemplo, guarda sus juguetes, juega muy bien con su hermano). Esto funciona mejor cuando comienza con objetivos pequeños y fáciles de describir que su hijo puede lograr con bastante facilidad, para que pueda aprender cómo las recompensas siguen al comportamiento positivo. El nivel de dificultad de los objetivos se puede aumentar gradualmente.
- A veces los padres pueden pensar: "mi hijo debería saber ..." A menudo, los niños necesitan experimentar la recompensa positiva para aprender qué comportamiento usted espera de ellos.

CONSEJOS para padres

- Recompensas/atención contingente: Solo intente proporcionar el refuerzo positivo si su hijo *realmente* completa el comportamiento positivo que se esperaba que completara. Esto puede ser muy difícil de hacer, especialmente si su hijo se molesta por no obtener una recompensa. Sin embargo, esta es la forma más efectiva de aumentar los comportamientos positivos. Por ejemplo, si el niño dice "Voy a limpiar mi habitación después de ir a la fiesta", no debería recibir la recompensa hasta que la habitación esté limpia.
- Constancia: El refuerzo positivo funciona mejor cuando le da la recompensa cada vez que el comportamiento del niño es el adecuado. De esta manera, al niño le queda claro qué comportamiento usted está buscando.
- Refuerzo inmediato: El refuerzo positivo funciona mejor cuando se ofrece *inmediatamente* después del comportamiento positivo (por ejemplo, dar una calcomanía justo después de que el niño se sienta en silencio en la mesa, en lugar de ofrecer una recompensa en el futuro o incluso más tarde ese día). Esto es especialmente importante para los niños más pequeños y para cuando se está introduciendo el refuerzo positivo por primera vez.
- Gráficos visuales: Los niños a menudo disfrutan de los gráficos visuales para ver su progreso en ciertos comportamientos. Intente colgar una tabla en el refrigerador donde el niño pueda ver cómo se acumulan sus calcomanías/puntos/estrellas.
- Tiempo para el cambio de comportamiento: Puede llevar de 1 a 2 semanas ver aumentos en los comportamientos positivos, ya que el niño está aprendiendo una habilidad nueva. Intente no desanimarse si no funciona de inmediato, solo siga siendo constante.

Recursos

<https://www.handinhandparenting.org>

<https://foundationspediatrics.com/>

Fuentes recomendadas

<http://www.cdc.gov/parents/index.html>

Tiempo especial

¿Qué es tiempo especial?

- Tiempo especial se refiere a reservar un período de tiempo establecido (aproximadamente de 5 a 10 minutos por día) que pasa con su hijo con el propósito de construir un ambiente saludable. Este momento a menudo incluye una actividad compartida y divertida.



¿Cómo funciona el tiempo especial?

- La mayoría de los padres están ocupados, estresados y bajo mucha presión para hacer muchas cosas a la vez. Esto puede hacer que sea realmente desafiante pasar un momento relajado, afectuoso y amable con su hijo.
- El tiempo especial puede ser un momento del día que sea solo para jugar y estar juntos. La vida puede estar llena de exigencias, presiones y horarios, y este momento ayuda a reservar tiempo para el vínculo. La investigación muestra que el vínculo positivo se asocia con un mejor comportamiento. La investigación muestra que tan solo de 5 a 10 minutos por día pueden ser muy efectivos.

CONSEJOS para padres

- Menos exigencias o preguntas: Durante este tiempo, haga todo lo posible para no hacerle preguntas a su hijo ni ser exigente. Deje que su hijo lleve la iniciativa en la conversación tanto como sea posible. Piense en usted como un reportero y comente sobre las actividades que observa que realiza su hijo.
- Asigne un nombre a este momento. No tiene que llamarse tiempo especial, sino que dele un nombre a este momento, para que tanto usted como su hijo tengan una identificación para este importante momento juntos y sepan cuándo está sucediendo. Sea constante; si la hora está programada, esfuércese lo suficiente para asegurarse de que suceda. Si no puede hacerlo, avísele a su hijo cuándo puede reprogramarlo.
- Niño a cargo: Durante el tiempo especial, permita que su hijo esté a cargo. Demuéstrele a su hijo tanto entusiasmo, cooperación y apertura como sea posible. Intente dejar que su hijo elija lo que le gustaría hacer (siempre que sea seguro, factible y permita jugar juntos).
- Tenga atención plena: Intente dejar atrás todo pensamiento o preocupación durante este tiempo especial. Funciona mejor cuando los padres ponen su teléfono en modo silencio o lo dejan en la otra habitación. Trate de estar presente mientras observa a sus hijos aprender y crecer.
- Un niño a la vez: El tiempo especial funciona mejor uno a uno, cuando sea posible. Si tiene más de un hijo, intente reservar un tiempo especial para cada hijo. Si cada niño sabe cuándo está programado su propio tiempo especial, será menos probable que se enojen cuando usted esté con el otro niño.

Recursos

<https://www.handinhandparenting.org>
<https://foundationspediatrics.com/>

Fuentes recomendadas

<http://www.cdc.gov/parents/index.html>

Comportamiento ignorado deliberadamente

¿Qué es el comportamiento ignorado deliberadamente?

- El comportamiento ignorado deliberadamente ocurre cuando desviamos la atención a propósito.
- El objetivo de ignorar los comportamientos negativos es aminorar su frecuencia. El comportamiento ignorado deliberadamente suele ser efectivo cuando un niño hace algo molesto o frustrante, pero no dañino o peligroso.



¿Cómo funciona el comportamiento ignorado deliberadamente?

- Cuando note el inicio de un comportamiento negativo, retire la atención de su hijo (eso puede incluir girar su cuerpo, eliminar el contacto visual y no gritarle ni hablarle). Controle a su hijo sin comprometerse con él para asegurarse de que esté seguro.
- Tan pronto como su hijo abandone el comportamiento negativo, vuelva a prestarle atención y bríndele refuerzo (por ejemplo, "Me gusta cómo me pediste lo que quieres con voz tranquila").
- Muchas veces, cuando un niño se involucra en un comportamiento negativo, respondemos con atención negativa (por ejemplo, "deja de hacer eso ahora mismo"). Aunque esto a veces funciona, puede empeorar los comportamientos porque el niño está recibiendo atención por estos comportamientos, incluso si son negativos. Para los niños, cualquier atención es mejor que ninguna.
- La atención de los padres es una de las cosas más importantes para los niños. En realidad, los niños pueden trabajar para obtener atención negativa porque todavía sus padres están prestándole atención.

CONSEJOS para padres

- Prepárese para un aumento temporal de comportamientos negativos. En ocasiones cuando comience a ignorar los comportamientos negativos, el niño aumentará sus comportamientos al principio porque estará tratando de recuperar su atención. Puede tomar una o dos semanas para que los comportamientos aminoren. Solo recuerde ser constante para no tener que comenzar de nuevo.
- A algunos padres les resulta útil tener un libro o una revista con ellos en momentos en que anticipan que su hijo podría tener comportamientos negativos. Esto le da algo que hacer y le ayuda a mantener la atención lejos de su hijo.
- La constancia es la clave. Si usted es constante en el comportamiento ignorado deliberadamente para los comportamientos negativos que no son peligrosos, al tiempo que refuerza los comportamientos positivos, los comportamientos negativos probablemente aminorarán y los comportamientos positivos probablemente aumentarán.

Recursos

<https://www.handinhandparenting.org>
<https://foundationspediatrics.com/>

Fuentes recomendadas

<http://www.cdc.gov/parents/index.html>