



# ESCUELA DE FAMILIAS





## Indice:

- Desarrollo evolutivo
- Hábitos de autonomía
- Normas y límites
- **Técnicas de Modificación de Hábitos**
- Mejora de la comunicación
- Afrontamiento de nuevas situaciones.





## ¿QUÉ HÁBITOS HAY QUE CAMBIAR?

- Las que perjudican al niño o a los demás, tiene consecuencias negativas para el niño o los que le rodean. Producen gran malestar.
- Impide su desarrollo: físico, psicológico o social
- Cuando es muy frecuente (se realiza de forma continuada).

### CAUIDADO CON LAS “ETIQUETAS”

Deben evitarse porque suponen calificar al niño y no su comportamiento. “Eres un niño imposible”, “Pablo, nunca me haces caso, eres un desobediente” etc.

Al niño al que se le pone una etiqueta hará lo imposible por responder al papel que se le ha asignado y actuará en consecuencia. Un truco para evitar las etiquetas es sustituir “**eres**” por “**haces**”.



## ¿Por qué a veces no funciona lo que hacemos?

- Contradicción lenguaje verbal y no verbal (Sonrisas, tono adecuado...)

Los niños son especialmente intuitivos y saben leer en nuestras caras, gestos y reacciones y comprender si estamos nerviosos o inseguros. (Radar emocional. Extinción)

Si esto es así, saben que el control lo tienen ellos y esto reforzará sus actuaciones.

- Poner un castigo (“no vas a salir hoy”) y después permitirlo.



# Técnicas para aumentar hábitos positivos

## REFUERZO POSITIVO:

### ¿En qué consiste?

Dar/hacer algo que el niño valore como positivo tras una conducta adecuada.

Existen varios tipos de reforzadores:

- *Comestibles* (golosinas, postre, comida preferida etc.)
- *Tangibles* (recompensas materiales)
- *Sociales*: incluyen la atención, la sonrisa, las declaraciones verbales y la alabanza.
- *De actividad*: consiste en programar con el niño actividades divertidas



# Técnicas para aumentar hábitos positivos

## REFUERZO POSITIVO:

### ¿Qué debemos reforzar?:

- Conductas que consideremos positivas
- Cualquier mejora
- Intentos de conducta aunque no totalmente perfectos (moldeamiento)
- Conductas alternativas incompatibles

### ¿Qué reforzamos realmente?:

- Muchas veces conductas negativas, a las que les damos más atención que a las positivas
- Evitar una conducta (castigado fuera de clase sin trabajar)



# Técnicas para aumentar hábitos positivos

## REFUERZO POSITIVO .

### Cuidado con...

- Los niños que disponen de todo tipo de juguetes no valoran realmente lo que tienen. Mejor reforzadores de actividad.
- En las familias en las que el refuerzo es constante y no responde a ninguna causa clara es bastante difícil motivar a los niños. Hay un efecto de saciedad del refuerzo al que tarde o temprano habrá que hacer frente.
- La cantidad de elogios que recibe el niño debe ser proporcional al esfuerzo realizado por él. Si se le elogia por cualquier cosa o se exageran las alabanzas, aprenderá que con poco esfuerzo obtiene el mismo premio que con mucho y no se esforzará por hacerlo mejor.



# Técnicas para aumentar hábitos positivos

## SORPRÉNDALO SIENDO BUENO:

- Se repiten las conductas que reciben atención. Tendemos a pasar por alto cuando nuestro hijo/alumno hace lo que creemos que tiene que hacer: recoge sus cosas, está sentado, coloca el material, se pone en la fila, come la verdura, hace los deberes, juega sin hacer ruido...
- Dedicamos toda nuestra atención a cuando se comporta mal: no se sienta, habla, no quiere comer, desordena.
- Qué comentamos a otros adultos: el buen comportamiento ó el malo.

## REFUERZO NEGATIVO:

- Consiste en retirar una situación molesta o desagradable para el usuario cuando ejecute una determinada conducta.





# Técnicas para adquirir nuevos hábitos

## MOLDEADO:

Procedimiento que consiste en reforzar de manera selectiva las conductas más aproximadas a las que se quiere instaurar, de manera que el usuario consiga realizar dicha conducta a través de aproximaciones sucesivas

### ¿Cómo lo hacemos?

Definir con claridad la meta que se quiere conseguir, así como los pasos intermedios. Al principio el refuerzo será continuo y el nivel de exigencia bajo.



# Técnicas para adquirir nuevos hábitos

## MODELADO:

Es un proceso de aprendizaje basado en la observación de un modelo cuya conducta, pensamientos o actitudes se consideran adecuadas.

La eficiencia de la técnica mejorará cuanto mayor semejanza haya entre el modelo y el aprendiz.

### ¿Cómo lo hacemos?

La conducta a imitar ha de ser muy clara, que se imite lo más inmediatamente posible.



# Técnicas para adquirir nuevos hábitos

## **ENCADENAMIENTO:**

Consiste en la formación de una conducta compleja a partir de otras más sencillas que el individuo ya posee en su repertorio.

Se aplica a las habilidades de autonomía personal y doméstica.



¿Como hacer que desaparezcan hábitos inadecuados?

## **EXTINCIÓN-RETIRADA DE ATENCIÓN:**

Consiste en eliminar una conducta inadecuada, en ausencia de reforzadores para esa conducta.

(Ej: dejar de atender al niño ante una rabieta). Es imprescindible identificar cuál es el reforzador de la conducta.

La extinción debe ser constante, si se usa de forma intermitente podemos conseguir el objetivo contrario



## ¿Como hacer que desaparezcan hábitos inadecuados?

### RETIRADA DE ATENCIÓN O EXTINCIÓN:

#### ¿EN QUÉ CONSISTE?

Ante las manifestaciones de gritos, rabietas, dejemos automáticamente de prestar atención al niño.

El niño efectúa tales manifestaciones para reivindicar ciertas demandas o llamar la atención del adulto. Puede estar acostumbrado a conseguir lo que desea mediante este comportamiento (refuerzo positivo).

Puede haber aprendido que si efectúa cualquier petición acompañada de lloros o pataletas, la atención de los padres es mucho mayor y es atendido antes en sus peticiones.

Video rabietas:

[https://www.youtube.com/watch?v=KpSfThUv\\_pc](https://www.youtube.com/watch?v=KpSfThUv_pc)



## ¿Como hacer que desaparezcan hábitos inadecuados?

### **EXTINCIÓN-RETIRADA DE ATENCIÓN**

Muéstrale toda la atención cuando el niño se tranquilice. Recuerda que debes intentar que el niño identifique la emoción que ha sentido (envidia, celos, tristeza...), así como proporcionarle estrategias de intervención para poder reaccionar de forma más adaptativa la próxima vez.

Paralelamente debemos trabajar y potenciar las conductas alternativas que nos interesa que el niño utilice ( a ser posible incompatibles con la conducta problema)



¿Como hacer que desaparezcan hábitos inadecuados?

## EXTINCIÓN-RETIRADA DE ATENCIÓN

¿EN QUÉ CASOS NO HACERLO?

En aquellos que la conducta inadecuada suponga un peligro para el niño o para otros (toca un mechero encendido, mete los dedos en un enchufe...).



¿Como hacer que desaparezcan hábitos inadecuados?

## TIEMPO FUERA O TIEMPO DE REFLEXIÓN:

¿EN QUÉ CONSISTE?

Se retira al niño físicamente del espacio actual para trasladarlo a su habitación u otro lugar, por un breve espacio de tiempo. No se trata de buscarle un sitio hostil sino un sitio que sea aburrido con escasas posibilidades de que pueda hacer algo para pasar el tiempo.

El sitio al que lo retiremos temporalmente debe ser un sitio en el que no tenga al alcance juegos u otras compañías para entretenerse





## ¿Como hacer que desaparezcan hábitos inadecuados?

### TIEMPO FUERA: ¿CÓMO LO HACEMOS?

- Debemos trasladarlo inmediatamente después de aparecer la conducta o en el momento que ha llegado a un punto insostenible.
- No discutas con él, no entres en recriminaciones ni calificativos despectivos: "Me tienes harta, no tienes remedio... " explícale, con un tono calmado pero seguro y imperativo, el motivo de su retirada.
- No permitas que salga antes de tiempo del lugar de aislamiento. Si lo hace adviértele de consecuencias más negativas como que deberá estar más rato en esta situación.
- El tiempo de aislamiento normalmente se calcula en base a un minuto por año del niño con un máximo de 20 minutos



## ¿Como hacer que desaparezcan hábitos inadecuados?

### ¿CÓMO LO HACEMOS?

Evita el contacto ocular o la emisión de cualquier recriminación, palabra o gesto. Haz como si la conducta no estuviera ocurriendo.

Que el niño no vea al adulto alterado emocionalmente, debemos transmitirle una sensación de que tenemos el control de la situación y que con su actitud no va a conseguir nada.

Sigue sin dirigirle palabra y espera a que la situación se calme.



## ¿Como hacer que desaparezcan hábitos inadecuados?

### TIEMPO FUERA: ¿CUÁNDO NO HACERLO?

Debemos tener cuidado que esta retirada física no comporte algún tipo de beneficio indirecto al niño. Por ejemplo si el niño consigue dejar de estudiar o evitarse comer algo que no le gusta, lo que haríamos es reforzar la conducta inadecuada.

Recuerda que deben introducirse momentos de atención hacia el niño contingentemente a la aparición de conductas deseadas.



## ¿Como hacer que desaparezcan hábitos inadecuados?

### **REFUERZO DE CONDUCTAS INCOMPATIBLES:**

Consiste en la administración de recompensas de manera continuada a aquellas conductas que son incompatibles con las que se quiere eliminar y en no aplicar ningún refuerzo a la que se quiere que desaparezca.

### **SOBRECORRECCIÓN:**

Consiste en que el individuo corrija los efectos provocados en el entorno por su conducta y que mejore su comportamiento a través de la conducta deseable. técnica formada por dos elementos: restitución y práctica positiva.



**MUCHAS GRACIAS POR  
VUESTRA ATENCIÓN.**