

## Reach Out and Connect:

### Manejo de comportamientos difíciles en el hogar Parte 3

Para concluir nuestra serie de los talleres Manejo de Comportamientos Difíciles en el Hogar, vamos a discutir las consecuencias.

#### Las complejidades de las consecuencias

- **Consecuencias:** es los resultados que siguen a un comportamiento.
- Las consecuencias, positivas o negativas, afectan la probabilidad de que una conducta vuelva a ocurrir. Y en cuanto más inmediata sea la consecuencia, más poderoso esta es y especialmente para los niños pequeños.
- Puede ser difícil para los padres y niñeras decidir cuál es la consecuencia apropiada para sus hijos pequeños. Algunas consecuencias son una excelente manera de crear estructura y ayudar a los niños a comprender la diferencia entre comportamientos aceptables y comportamientos inaceptables, mientras que otras tienen el potencial de hacer más daño que bien.
- Para hacerlo aún más complicado, **todos los niños son diferentes**, un punto que hemos destacado repetidamente en nuestros talleres, y sus comportamientos son diferentes. Los siguientes consejos se pueden utilizar para ayudar a confrontar muchos comportamientos diferentes, pero si observa algunos comportamientos que lo ponen a usted o a su hijo en riesgo, aconsejamos que busque ayuda de un especialista en comportamiento en su comunidad o consulte los recursos en la última página.
- **Ser consistente es la clave.**



#### Consecuencias para evitar



1. **Atención negativa:** la atención negativa, como levantar la voz o castigarlos, en realidad aumentará el mal comportamiento con el tiempo. Responder a los comportamientos con críticas o gritos afectará negativamente la confianza de los niños.
2. **Pegarles o golpearlos:** golpear a su hijo no va a resultar en una consecuencia efectiva o aceptable. La Academia Estadounidense de Pediatría publicó una declaración en contra de esta práctica y señaló que numerosos estudios sugieren que pegarles a los niños los afecta y no cambian su comportamiento para mejorarlo pero en cambio los hace más agresivos a medida que crecen.
3. **Demorar las consecuencias:** las consecuencias más efectivas son inmediatas, ya que esto crea un vínculo directo más fuerte entre el comportamiento y la consecuencia. Cuando les damos consecuencias a los niños pequeños, la clave es que relacionen su comportamiento con esta consecuencia. Si demoramos la consecuencia, es menos probable que ellos comprendan que el comportamiento fue inaceptable y resultado en esta consecuencia.
  - a. Por ejemplo, supongamos que su hijo se niega a comer sus verduras. **Evite tardar la consecuencia**, en la que no pueden salir a comer un helado otro día. **La consecuencia inmediata** sería que no pueden comer postre esa misma noche.

4. **Consecuencias desproporcionadas:** Esto significa "el castigo NO se ajusta al delito" y es demasiado severo. Es comprensible que los padres se sientan muy frustrados. A veces, pueden estar tan frustrados que reaccionan de forma exagerada con las consecuencias que les dan a los niños. También es fácil hacer que las consecuencias sean inconsistentes cuando dejamos que nuestras frustraciones momentáneas controlen la consecuencia. Pero su objetivo debe ser entregar las consecuencias apropiadas que se ajusten a la acción.

a. ¡La lectura es una consecuencia desproporcionada! ¡Nunca debe hacer que la lectura sea una consecuencia, de lo contrario, los niños comenzarán a asociar la lectura con el castigo y ya no será una actividad agradable para ellos!

5. **Consecuencias positivas:** Otra forma de pensar sobre las consecuencias positivas es ...

a. Por ejemplo, cuando un niño pierde tiempo en cambio de ponerse sus zapatos o recoger los juguetes y Ud. frustrado, lo hace por ellos. Así aumenta la probabilidad de que pierdan tiempo la próxima vez que esto suceda.

## Consecuencias efectivas ✓

1. **Atención positiva para comportamientos positivos:** ¡Este es probablemente la más importante! Darle a su hijo un refuerzo positivo cuando hace cosas que mantienen un buen comportamiento continuo. La atención positiva mejora la calidad de la relación entre Uds., mejora la confianza y resulta en un muy buen sentimiento para ti y tu hijo.

- Ejemplo: "Tuviste una gran conducta cuando llevaste los platos al lavaplatos. ¡Deberías estar muy orgulloso de ti mismo!"

2. **Sistema de recompensa:** Una recompensa es algo que un niño gana; Una forma tangible de dar a los niños comentarios positivos sobre los comportamientos deseados. Las recompensas son más eficaces como motivadores cuando el niño puede elegir entre una variedad de cosas: tiempo extra jugando, un comida especial, etc. Esto le ofrece al niño su propia elección y reduce la posibilidad de que una recompensa pierda su atractivo con el tiempo. Las recompensas deben estar vinculadas a comportamientos específicos y siempre dados de manera consistente. **Ser consistente es la clave.**

- ¡A continuación hay ejemplos de sistemas de recompensas que puede configurar en casa!

- **Canicas en un frasco:** cada vez que su hijo elige una conducta positiva, puede poner una canica en el frasco. Cuando está lleno, puedes darle una recompensa.
- **Pizarra o Tabla gráfica:** esta opción tiene la oportunidad de que su hijo gane tres calcomanías en un día, una en la mañana, la tarde y la noche. Esta grafica podría funcionar mejor para los niños más pequeños. Si reciben las tres calcomanías, recibirán un regalo antes de acostarse o alguna otra pequeña recompensa. Estas graficas de recompensa funcionan muy bien cuando eres consistente con su uso.



3. **Ignorar activamente:** Ignorar activamente implica elegir cuando ignorar a su hijo si comienza a portarse mal. Al ignorarlo, espérate a que se reanude el comportamiento positivo. Dale atención positiva tan pronto como comience el comportamiento deseado/positivo. Al no prestarle atención a su hijo hasta que tenga un comportamiento positivo, le estás enseñando qué el comportamiento hace que usted se involucre o no con él.

4. **Tome tiempo para reflexionar:** a veces todos necesitamos tiempo para relajarnos y reflexionar sobre las emociones que nos están haciendo comportarnos de cierta manera. ¡Esto es cierto tanto para niños como para adultos! Crea una habitación o un espacio en su casa para dedicarla a esta reflexión donde los niños puedan tranquilizarse.

- Después de que todos se hayan tranquilizado, hablen sobre cómo se sienten y por qué ocurre este comportamiento. Reconozca sus sentimientos y el derecho que tienen de sentirse de cierta manera, especialmente durante este tiempo de COVID-19.
- Hable acerca de cómo se sienten las otras personas que también estuvieron involucradas en su comportamiento.
  - Por ejemplo, si su hijo le quitó un juguete a un amigo, hable sobre cómo esa acción hizo sentir al otro niño. Esto les ayudara a enseñarles sobre la empatía. Si está buscando más información sobre el desarrollo de la empatía, consulte nuestro taller anterior que organizamos con Mutt-i-grees.

**Si tiene alguna pregunta sobre el contenido que cubrimos en este taller, envíe un correo electrónico a Kristen Rocha Aldrich [krochaaldrich@reachoutandreadnyc.org](mailto:krochaaldrich@reachoutandreadnyc.org) y nos aseguraremos de responderles en nuestro próximo taller.**