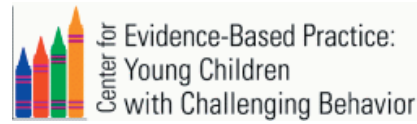


**Centro de Prácticas Basadas en Evidencia:
Niños con Comportamiento Desafiante**

University of South Florida
Department of Child and Family Studies
Louis de la Parte Florida Mental Health Institute
University of South Florida, MHC 2113A
13301 Bruce B. Downs Blvd. Tampa, FL 33612-3807
813-974-6100

El centro de prácticas basadas en evidencia: Niños con comportamiento desafiante. Es posible gracias a los fondos de el Departamento de educación de los Estados Unidos, oficina de Programas de Educación Especial (2001-2006) para incrementar el conocimiento e implementación de prácticas basadas en evidencia para crear mejores y más accesibles bases de datos para proveer apoyo para este tipo de prácticas.



www.challengingbehavior.org

SOLUCIONES POSITIVAS PARA FAMILIAS

Ocho sugerencias prácticas para padres de niños con comportamiento desafiante.



Adapted with permission from "Strategies That Help" Copyright © 2000 Regional Intervention Program



Agosto del 2006

No se requiere permiso para copias-
Distribución autorizada



¿La vida con su niño(a) se ha vuelto llena de conflictos y confusión? ¿Pareciera que inclusive las actividades más simples se convierten en un desastre cuando el comportamiento de su niño(a) es incontrolable? ¿Usted siente como si las cosas estuvieran empeorando en vez de mejorar? Usted no está solo(a). Muchos, o la mayoría de los padres de familia, se encuentran en cierto punto con comportamiento desafiante por parte de su niño(a). La buena noticia es que hay estrategias efectivas provenientes de prácticas basadas en evidencia, las cuales pueden crear soluciones positivas para su familia.



Como usar esta lista

Revise las siguientes sugerencias y reflexione acerca de las experiencias que usted ha tenido que son similares a los ejemplos presentados. Usted necesitará decidir cuales estrategias pueden funcionar mejor para su familia. Puede que usted quiera tratar una o dos estrategias al principio y después añadir otras cuando usted se sienta más cómodo con el proceso. Recuerde, la idea es desarrollar herramientas específicas para su propia familia que usted pueda usar todos los días.

Sugerencia #1: Mantenga expectativas reales.

Es importante para usted saber y entender las habilidades y limitaciones de su niño(a). Cuando usted espera mucho o muy poco de su niño(a) puede crear problemas y frustraciones para los dos.

~ Usted está en un restaurante con un grupo de amigos. El mesero(a) tomó su orden hace más de 30 minutos y usted aún no ha recibido su comida. Simone de 2 años y medio se está volviendo impaciente - ella está tirando sus crayones al suelo y dice que se quiere bajar de su silla. En vez de ponerse de mal genio y frustrarse con sus acciones, trate de llevarla a caminar un rato; de tal manera le va a dar un descanso a ella y a los demás.~

Sugerencia #2: Planee con anticipación.

Trate de anticipar lo que su niño(a) puede que haga o necesite en diferentes situaciones. Asegúrese de planificar con anticipación para darle a su niño(a) una experiencia exitosa. Siempre espere lo mejor pero planifique para lo peor. Siempre tenga un Plan "B".

~ Su familia está en el carro conduciendo hacia la casa de su madre para una comida familiar. Usualmente es un viaje corto, mas sin embargo debido al tráfico, son casi las 6:30pm y usted esta

45 minutos tarde. Su niño(a) de 3 años está gritando por comida en el asiento trasero. Afortunadamente usted se acordó de traer algo de comer y un vaso con agua para mantenerlo hasta que lleguen a su destino. ~

Sugerencia #3: Explique sus expectativas con anticipación.

Algunas veces el comportamiento indeseable ocurre cuando su niño(a) no se puede comportar de una manera diferente, otras veces ocurre cuando su niño(a) simplemente no se quiere comportar de una manera diferente. De cualquier manera es importante que usted recuerde que su niño(a) no puede leer su mente. Asegúrese de dar instrucciones claras a su niño(a) de tal manera que el o ella sepa qué es lo que usted quiere que el o ella haga.

~ Usted está visitando su hermana y su hija ha estado jugando con su prima favorita. Al transcurrir la tarde hay juguetes por todas partes de la habitación. Cuando usted dice "Alicia es hora de alistarnos para irnos" ella le ignora completamente y continua jugando. Una mejor manera de acercarse a esta situación sería diciendo "Es hora de irnos, Alicia comencemos a poner los bloques en la caja que está en la esquina"~

Sugerencia #4: Ofrezca opciones limitadas y racionales.

La mayoría de los niños no nacen con una habilidad innata de tomar decisiones y aceptar consecuencias. Para que su niño(a) aprenda a tomar responsabilidad personal, el o ella necesita mucho apoyo y práctica.

~ Usted acaba de recoger a su hijo de la guardería y el no quiere sentarse en su silla. Usted siente que una batalla de poder va a comenzar. Una manera de evitar el problema puede ser diciendo "Zacarías, el carro no va prender hasta que no te sientes en tu silla y te pongas el cinturón, ¿lo quieres hacer tú solo o quieres que tu papá lo haga por ti?"~

Sugerencia #5: Utilice "Cuando...Entonces"

"Cuando...Entonces" es una instrucción que le deja saber a su niño(a) lo que el o ella debe hacer para obtener o ganar la consecuencia deseada (lo que el o ella quiere hacer). Esto se conoce como contingencia. Cuando utilice una declaración de contingencia, asegúrese de lo siguiente:

- ~ Déle un foco positivo
- ~ Dígalo solo una vez
- ~ Mantenga un límite razonable
- ~ Haga lo que usted dice
- ~ Prepárese para la respuesta de su niño(a)
- ...Puede que sea "NO"

~ Es un día soleado y su hija ha decidido salir descalza al patio a jugar. Ella comienza a salir y usted la detiene y le dice "Ponte los zapatos" ella comienza a hacer una pataleta. Una alternativa que usted podría usar es decirle "Cuando te pongas los zapatos, entonces puedes salir." De esta manera usted no le está diciendo que "NO"; le está diciendo lo que necesita ocurrir para que ella pueda hacer lo que ella quiere"~

Sugerencia #6: Mire a su hijo(a) comportándose bien.

¿Alguna vez usted se ha preguntado cuánto tiempo invierte en decirle a su niño(a) qué cosas no debe hacer? En vez, trate de dar atención positiva específica al comportamiento que usted quiere ver. Eso le enseñará a su niño(a) qué es lo que usted quiere que haga e incrementará la posibilidad de que el comportamiento sea recurrente.

~Usted está disfrutando de una increíblemente calmada comida familiar. En vez de esperar a que su hijo de 4 años comience a sentirse impaciente, trate de pararse de la mesa o de poner arvejas en su camiseta, usted lo mira y le dice "Manuel, me hace muy feliz que estés comiendo como un niño grande"~

Sugerencia #7: Mantenga la calma

Cuando el comportamiento de su niño(a) es inaceptable, usted puede elegir si responder o ignorarlo. Si usted decide que debe tomar acción, recuerde que la mínima acción necesaria es usualmente la mejor. Mantener la calma con un mínimo de atención, reducirá el riesgo de incrementar el mal comportamiento que se está tratando de eliminar.



Cuando usted mantiene la calma, tiene tiempo de pensar en qué manera responder. Recuerde, que usted está modelando el comportamiento deseado; para su niño(a) - mientras más descontrolado el o ella esté, mayor control usted debe mostrar. Cuando usted mantiene la calma su niño(a) aprenderá nuevas maneras de responder a situaciones difíciles.

~Usted está limpiando su casa, preparándose para la visita anual de sus suegros. Usted entra a la cocina por un momento y regresa a la sala para darse cuenta que su niño(a) de 2 años ha pintado la pared blanca con crayones de color rojo y azul. Su reacción inmediata es comenzar a gritar horrorizada, mas sin embargo usted lo piensa dos veces, respira profundo y dice "Christopher, el papel es para colorear, no para las paredes de mamá" y lo sienta en su silla alta donde el puede continuar su arte en papel.~

Sugerencia #8: Use tiempo neutral.

Tiempo neutral no se puede encontrar en la mitad de una situación difícil llena de sentimientos. En vez, tiempo neutral es cuando todos están lo suficientemente calmados para hablar y escuchar. Es importante recordar que tiempo neutral puede ocurrir antes o después de que el comportamiento inaceptable ocurra. Usted puede hablar acerca de lo que ha pasado y hablar de maneras positivas de manejar estas situaciones en el futuro. La dificultad está en saber cómo identificar el tiempo neutral y aprovechar la oportunidad.

~ Usted está sentada en el sofá leyendo libros con su hija, cuando usted mira la hora se da cuenta que son las 7:30- y la hora de dormir a dormir para su hija. Llevar a Emma a cepillarse los dientes es más difícil cada día. Cuando usted la tiene sentada en su pierna usted le dice "ya casi es hora de ir a dormir. Oye, esta noche tu Mami se va a cepillar los dientes a la misma hora que tu, ¡va a ser divertido hacerlo juntas!"~