

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: CUADERNO DE TRABAJO PARA LOS PADRES

Redactado por:

Maria Alejandra Sisnegas, MA

Mary Kay Meintzer, MA

Marisa Taylor, MA

Kathleen Diaz, PhD

Jonathan Safer, PhD

Maria Jimenez Munoz, MS, BCBA

Jacob Holzman, PhD

January, 2023



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO **ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS**



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO:

- El transcurso de nuestro grupo es 6 semanas. Empezamos a enfocarnos en estrategias de “Tiempo incluido” (aumentar los comportamientos positivos) o “Tiempo excluido” (disminuir el mal comportamiento).
- Cada 3 semanas nuevos cuidadores pueden incorporarse al grupo.
- Las hojas de trabajo ayudan a apoyar la práctica de estas estrategias en casa cada semana.

CRIANZA POSITIVA

SESIÓN 1: EL USO DEL ELOGIO

Nuevos cuidadores
pueden
incorporarse

SESIÓN 2: JUEGO DIRIGIDO POR EL MENOR

SESIÓN 3: HORARIOS VISUALES Y PLANES DE RECOMPENSA

Nuevos cuidadores
pueden
incorporarse

TIEMPO EXCLUIDO

SESIÓN 1: IGNORAR ACTIVAMENTE

Nuevos cuidadores
pueden
incorporarse

SESIÓN 2: ÓRDENES EFECTIVAS

SESIÓN 3: CONSECUENCIAS EFECTIVAS

Nuevos cuidadores
pueden
incorporarse



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO **ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS**



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Crianza positiva

Contenido: elogio y

Sesión: 1

atención positiva

Estrategias específicas

- Crear el tiempo incluido y la regla 5:1
- Advertir el buen comportamiento de su hijo(a)
- Usar elogio y atención positiva

Definiciones y propósito

- Tiempo incluido: las interacciones positivas entre los cuidadores y sus hijos mientras los niños se portan adecuadamente. Tiempo incluido, cuando emparejado con tiempo excluido, puede crear un contraste influyente entre lo que se define como buen comportamiento y mal comportamiento. Los niños pueden aprender a mostrar más comportamientos adecuados cuando reciben más atención a cambio. El tiempo incluido ayuda a los niños a aprender a tomar buenas decisiones.
- Regla 5:1: ambicione a tener 5 interacciones positivas por una interacción negativa. Esta proporción ayuda a los cuidadores a recordar que este contraste es importante para que los niños aprendan el comportamiento adecuado. Los niños pueden portarse mal a fin de obtener atención negativa o sentirse en control, “presionando los botones del cuidador”. Esto puede llevar al problema de atorarse en ciclos donde hay más interacciones negativas que positivas. Encontrar un tiempo constante y pequeñas formas de aumentar las interacciones positivas puede ayudar a romper este ciclo.



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

Módulo: Crianza positiva Contenido: elogio y atención positiva
Sesión: 1

RECUERDE: ESTAS ESTRATEGIAS TOMAN TIEMPO Y AYUDAN A LOS NIÑOS A APRENDER QUÉ ES BUENO O CORRECTO HACER



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO **ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS**

Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Crianza positiva Contenido: elogio y atención positiva

Sesión: 1

Practicar

¿Fue eficaz este elogio?

¿Fue inmediato?

YES ☐

☐ NO

“Más temprano por la mañana estuviste amable.”

¿Fue
positivo?

YES ☐

☐ NO

¿Fue
específico?

YES ☐

☐ NO

¿Fue inmediato?

YES ☐

☐ NO

“Muy buen trabajo por jugar gentilmente con tu hermana.”

¿Fue
positivo?

YES ☐

☐ NO

¿Fue
específico?

YES ☐

☐ NO

¿Fue inmediato?

YES ☐

☐ NO

“Gracias por no gritar esta mañana”

¿Fue
positivo?

YES ☐

☐ NO

¿Fue
específico?

YES ☐

☐ NO

¿Fue inmediato?

YES ☐

☐ NO

“Muy buen trabajo.”

¿Fue
positivo?

YES ☐

☐ NO

¿Fue
específico?

YES ☐

☐ NO

Mal comportamiento	Contrario positivo
Gritar	Hablar calladamente
Romper juguetes	Jugar con gentileza
Robar	
Interrumpir	
Golpear	
Hablar demasiado	
Discutir	
Negarse a escuchar	



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Crianza positiva Contenido: elogio y atención positiva

Sesión: 1

Practicar con tu hijo(a/e).

¿Fue inmediato?

YES ☐

☐ NO

"Me gusta que ahora mismo estés prestando buena atención."

¿Fue inmediato?

YES ☐

☐ NO

"Gracias por quedarte conmigo."

¿Fue
positivo?

YES ☐

☐ NO

¿Fue
específico?

YES ☐

☐ NO

¿Fue
positivo?

YES ☐

☐ NO

¿Fue
específico?

YES ☐

☐ NO

Escriba 3 frases de elogio
para aumentar 3
comportamientos.

Mal comportamiento	Contrario positivo
Decir palabrotas	
Tomar juguetes de los demás	
Quejarse	
Saltar en muebles	
Contestar de una manera grosera	
Decir palabras maliciosas	
Huir	
Hiding	



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Crianza positiva Contenido: juego dirigido
Sesión: 2 por el menor

Estrategias específicas

- Pasar tiempo uno-a-uno juntos cada día
- Dejar que su hijo(a) dirija el juego
- Estrategias que se deben hacer y evitar

Definiciones y propósito

1) Juego dirigido por el menor: el juego dirigido por el menor es una actividad diaria de juego que puede ayudar con la conexión entre el padre y el hijo(a) y mejorar su relación. Durante este tiempo, hay 3 reglas principales: (1) pasar tiempo 1 a 1 con su hijo(a) cada día, (2) dejar que su hijo(a) dirija el juego y (3) mantener un corto plazo de tiempo, como 5-15 minutos, para que sea más fácil ser coherente.

2) Palabras y acciones dirigidas por el menor: las estrategias que se deben hacer incluyen: elogiar, repetir, imitar y describir. Las estrategias que se deben evitar incluyen: dar órdenes, hacer preguntas o criticar/corregir a su hijo(a). Utilice juguetes constructivos y no estructurados (por ejemplo, bloques, lápices para colorear, Legos) durante este tiempo a fin de permitir que su hijo(a) dirija más y evite establecer límites.



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

Módulo: Crianza positiva **Contenido:** juego dirigido
Sesión: 2 por el menor

Children's Hospital Colorado

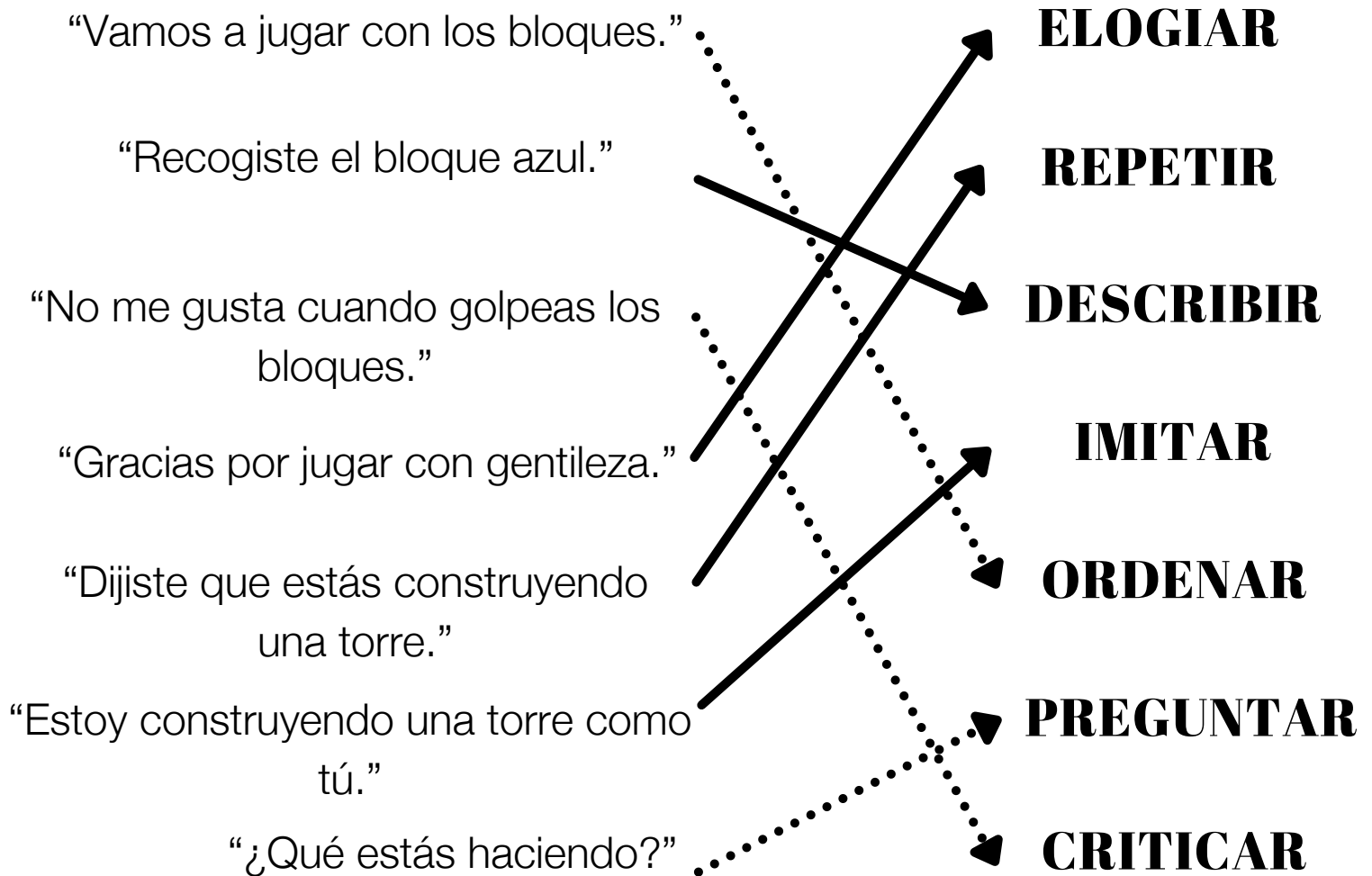
Módulo: Crianza Positiva **Contenido:** juego dirigido
Sesión: 2 por el menor

Módulo: Crianza Positiva **Contenido:** juego dirigido
Sesión: 2 por el menor

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Crianza positiva Contenido: juego dirigido
Sesión: 2 por el menor

Practice at Home - Match these Strategies



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Crianza positiva Contenido: juego dirigido
Sesión: 2 por el menor

Practique con su hijo(a)

PREGUNTAS

DÓNDE VAMOS A
JUGAR EN CASA

CUÁNDO VAMOS A
JUGAR EN CASA

CUÁLES JUGUETES
VAMOS A USAR

Recuerde: escoja juguetes que no
requieran que establezca límites
frecuentemente.

SUS RESPUESTAS



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Crianza positiva **Contenido: horarios visuales
y planes de recompensa**

Estrategias específicas

- Crear expectativas específicas
- El horario visual
- Construir un plan de recompensa

Definiciones y propósito

- Horario visual: crear recordatorios visuales para ayudar a los niños a conocer las expectativas específicas de su conducta, especialmente durante las rutinas (por ejemplo, por la mañana). Los horarios visuales son más eficaces cuando los comportamientos son específicos (por ejemplo, "ponte la ropa" en lugar de "prepárate") y están vinculados a imágenes. Deje que su hijo(a) tome la iniciativa eligiendo las imágenes y/o creando las imágenes juntos. Elogie positivamente a su hijo(a) y ayúdelo(la) a marcar los elementos cuando los haga.
- Plan de recompensa: un plan de recompensa fomenta comportamientos específicos a diario. Fichas que los niños pueden tocar (por ejemplo, dinero del juego Monopoly) se entregan inmediatamente después de un buen comportamiento y luego se guardan. Los niños aprenden a utilizar sus fichas inmediatamente o a guardar sus ganancias. Los planes funcionan mejor cuando son sencillos. Consulte la página siguiente para consejos.



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Crianza positiva **Contenido: horarios visuales
y planes de recompensa**

Ejemplo de un horario visual

		Cepillarse los dientes
		Ir al baño
		Desayunar
		Ponerse la ropa
		Recoger la mochila



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Crianza positiva **Contenido: horarios visuales
y planes de recompensa**

Su horario visual

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Crianza positiva **Contenido: horarios visuales
y planes de recompensa**

10 sugerencias para un plan de recompensa

- 1 Hable con su hijo(a) sobre ganar recompensas por buen comportamiento.
- 2 Encuentre una ficha (por ejemplo, billetes de rifa) y decore un recipiente duradero juntos (evite el vidrio).
- 3 Haga recompensas pequeñas, medianas y grandes (por ejemplo, actividades especiales, privilegios extra, juguetes divertidos).
- 4 Cree una lista de 3 a 5 comportamientos deseados – incluya 1 que su hijo(a) hace regularmente.
- 5 Describa comportamientos deseados “Por hacer”. En el plan de recompensa no recurra a los comportamientos “Por evitar”.
- 6 Identifique cuántas fichas vale cada comportamiento y el coste de cada recompensa en fichas.
- 7 Haga que una lista de comportamientos esperados y una lista de recompensas estén visibles en casa.
- 8 Empiece a dar fichas inmediata y constantemente cuando un buen comportamiento sucede.
- 9 No le quite las fichas al comenzar. Dele oportunidades para fichas adicionales.
- 10 Hable frecuentemente con su hijo(a) para ver si se necesita un cambio en las recompensas para mantenerlo(la) motivado(a).

RECUERDE: ENFÓQUESE EN FOMENTAR 3 A 5 COMPORTAMIENTOS A LA VEZ Y EN CUMPLIR CON LAS RECOMPENSAS



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Crianza positiva

Contenido: horarios visuales
y planes de recompensa

Sesión: 3

Ejemplo de un menú “Por hacer”:

	L	M	M	J	V
LIMPIAR LOS JUGUETES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GUARDAR LOS PLATOS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ESCUCHAR BIEN DURANTE LA MAÑANA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

**Módulo: Crianza positiva Contenido: horarios visuales
Sesión: 3 y planes de recompensa**

Ejemplo de un menú de recompensas

RECOMPENSAS PEQUEÑAS 5 FICHAS

Música favorita
en el auto

Paleta congelada
pequeña

5 minutos extra
de tiempo 1:1

Regalo de la
tienda de un dólar

RECOMPENSAS MEDIANAS 15 FICHAS

Escoger su juego
favorito para jugar

Un viaje a su
parque favorito

Un episodio extra
de su programa
favorito en la tele

Regalo de \$5 de
su tienda favorita

RECOMPENSAS GRANDES 40 FICHAS

Escoger su comida
favorita para la
familia

Comer en su
restaurante
favorito

30 minutos extra
antes de
acostarse

Un conjunto Lego



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Crianza positiva

Contenido: horarios visuales
y planes de recompensa

Sesión: 3

Su menú de "Por hacer":

M

T

W

TH

F

☐☐☐☐☐☐
☐☐
☐☐
☐☐
☐☐
☐☐
☐
☐☐
☐
☐☐
☐
☐☐
☐
☐☐
☐
☐

Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

**Módulo: Crianza Positiva Contenido: horarios visuales
Sesión: 3 y planes de recompensa**

Su menú de recompensas y fichas

**¿RECOMPENSAS
PEQUEÑAS?
FICHAS**

**¿RECOMPENSAS
MEDIANAS?
FICHAS**

**¿RECOMPENSAS
GRANDES?
FICHAS**



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Crianza Positiva
Sesión: 3

**Contenido: horarios visuales
y planes de recompensa**

PROBLEMA

**¡AGUARDA! ME
ENFADA TENER
QUE SOBORNAR
A MI HIJO(A)**

**ESTO CREA MÁS
DISCUSIONES SOBRE
LAS RECOMPENSAS**

**ES DEMASIADO
DIFÍCIL
SEGUIR EL RITMO
CON ESTE PLAN**

CONSEJOS ÚTILES

Los adultos y los niños aprenden a hacer lo que no prefieren cuando se gana algo. La ciencia demuestra que la motivación interna proviene de la creación de hábitos basados en incentivos externos. Está construyendo hábitos que preparan a su hijo(a) para el mundo real. Además, los sobornos persuaden a alguien para que haga algo ilegal o inmoral. Usted está fomentando las buenas acciones, no las malas.

Recuerde que debe practicar ignorar activamente las protestas y ser consecuente con la entrega de fichas inmediatamente después del comportamiento. Dele pequeños recordatorios a su hijo(a) sobre las recompensas que puede ganar.

Recuerde: solo utilice fichas para 3 o 5 comportamientos a la vez y hasta 12 recompensas como máximo. Escriba estas expectativas y recompensas para recordarlas.



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Crianza Positiva

Sesión: 3

**Contenido: horarios visuales
y planes de recompensa**

PROBLEMA

**MI HIJO(A)
SOLAMENTE
QUIERE LAS
COSAS GRANDES**

**MI HIJO(A/E) NO
ESTA
INTERESADO(A/E)**

**ESTO SOLO SIRVE
POR UNA O DOS
SEMANAS**

CONSEJOS ÚTILES

This is very common for kids. Start by listening to their big item and respond with praise "Thank you for telling me something you would like -- that is a very BIG one." Then, give a cue to come up with small ones. "I want to find some small ones." If your child does not answer, come up with one yourself and ask if that is a small, medium, or large reward.

Concéntrese en escuchar lo que quiere su hijo(a) cuando hable de las recompensas. Ofrezca sus ideas que pueden conectarse con las ideas que su hijo(a) haya expresado. La mayoría de los niños nombra gradualmente recompensas razonables cuando comparten el control del plan con sus padres.

Recuerde que solo debe mantener de 3 a 5 comportamientos a la vez. Puede cambiar sus expectativas una vez que estos comportamientos sean hábitos. Establezca un momento cada semana para comprobar con su hijo(a) si se aburre de sus recompensas. Piensen en otras recompensas juntos si eso ocurre.



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido: Ignorar

Sesión: 1

activamente

Estrategias específicas

- Ignorar el comportamiento que busca atención
- Identificar buen comportamiento durante los berrinches (¡esta es la parte activa!)
- Resolver problemas si el comportamiento empeora

Definiciones y propósito

Ignorar activamente consiste en retirar el acceso a una cosa preferida (su atención) tras un mal comportamiento (por ejemplo, contestar de una manera grosera) y proporcionar acceso a lo predilecto (su atención) tras un comportamiento deseado (por ejemplo, escuchar bien). Los niños quieren nuestra atención, ya sea positiva o negativa. Su atención es la que más influye en el comportamiento que sigue haciendo su hijo(a). Los niños, a menudo, se quedan atrapados en varios comportamientos malos porque les permiten acceso a más atención (incluso si esa atención es negativa). Ignorar activamente se utiliza para eliminar la atención de la mala conducta que se desea ver menos y proporciona un fuerte contraste para fomentar la conducta positiva que se desea ver más. Responder constantemente a un mal comportamiento específico ignorándolo activamente le ayudará a largo plazo.



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido: Ignorar

Sesión: 1

activamente

Definiciones y propósito

- 1) Ignorar con éxito el comportamiento que busca atención: puede resultar natural hacerle saber a su hijo(a) verbalmente (por ejemplo, gritar, regañar) o no verbalmente (por ejemplo, suspirar, poner los ojos en blanco, retirarse), que no le gusta su mal comportamiento. Para muchos niños, esta respuesta sigue siendo gratificante porque obtienen su atención o se sienten más en control de la interacción. El primer paso para ignorar activamente es decidir cuáles conductas quiere ignorar. Lo más eficaz es ignorar los comportamientos que son fastidiosos, molestos o groseros (por ejemplo, tener una mala actitud, contestar de una manera grosera, gritar). Entonces, ignorar puede consistir en mantener una expresión facial neutral, eliminar el contacto visual o apartar el cuerpo del niño(a). Si permanece en el mismo lugar que su hijo(a), aprenderá que usted lo(la) ignora porque no quiere que continúe su comportamiento.
- 2) Elogiar inmediatamente el buen comportamiento - ¡la parte activa! A menudo, ignorar por completo a su hijo(a) puede provocar más frustración y mal comportamiento. Es importante notar inmediatamente el primer comportamiento positivo y opuesto que su hijo(a) haga después de que usted comience a ignorarlo(la). Por ejemplo, puede respirar profundamente, mantener las manos a los costados o empezar a limpiar (incluso mientras grita). Si elogia estos comportamientos (incluso si hay otro mal comportamiento) puede ayudar a que su hijo(a) sepa exactamente lo que quiere que haga para obtener su atención.
- 3) Resolver los problemas del comportamiento que empeora: una parte difícil de ignorar activamente es que el comportamiento suele empeorar de inmediato. Esto se denomina extinción de explosiones y muestra que su hijo(a) está aprendiendo mientras que elige gradualmente acciones diferentes si el mal comportamiento continúa ignorándose. Si el mal comportamiento se vuelve agresivo o destructivo, es importante establecer una consecuencia constante. Esta estrategia es a largo plazo y puede funcionar siempre que usted mantenga la consistencia.



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias Contenido: Ignorar
Sesión: 1 activamente

Practicar

COMPORTAMIENTO QUE BUSCA ATENCIÓN

Hacer un berrinche
por no poder comer
una galleta dulce
antes de la cena.

Gritarle insultos. "Te
odio y no me
quieres."

Taconear porque
usted le pide que
guarde los platos.

COMPORTAMIENTOS OPUESTOS POSITIVOS

Respirar, hablar
tranquilamente, pedir
cortésmente.

Calmarse, usar
palabras amables, no
luchar físicamente.

Caminar suavemente,
escuchar las
instrucciones, callarse.

SOLO ELOGIE CUANDO VEA UN BUEN COMPORTAMIENTO

Gracias por hablar
tranquila y
amablemente.

Gracias por usar
palabras más
amables.

Me encanta que
guardaste esos platos
la primera vez que te
lo dije.

**RECUERDE: PUEDE EMPEORAR ANTES DE MEJORAR;
USTED ESTABLECE LÍMITES CUANDO IGNORA
ACTIVAMENTE**



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido: Ignorar

Sesión: 1

activamente

Practique con su hijo(a/e)

**MALOS
COMPORTAMIENTOS
QUE PUEDO IGNORAR**

**COMPORTAMIENTOS
POSITIVOS QUE
PUEDO ENCONTRAR**

**PALABRAS QUE PUEDO
USAR CUANDO ADVIERTO
UN BUEN
COMPORTAMIENTO**



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido: Ignorar

Sesión: 1

activamente

Practique con su hijo(a/e)

**MALOS
COMPORTAMIENTOS
QUE PUEDO IGNORAR**

**COMPORTAMIENTOS
POSITIVOS QUE
PUEDO ENCONTRAR**

**PALABRAS QUE PUEDO
USAR CUANDO ADVIERTO
UN BUEN
COMPORTAMIENTO**



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido: órdenes

Sesión: 2

efectivas

Estrategias específicas

- El propósito de órdenes efectivas
- 8 consejos para usar órdenes efectivas

Definiciones y propósito

Proporcionar órdenes efectivas puede ayudar a mejorar la capacidad de escucha de su hijo(a). Nuestros consejos se concentran en ayudar a los padres a practicar el uso de un lenguaje específico para transmitir expectativas claras. Las órdenes efectivas ayudan a los niños a comprender mejor las expectativas, lo que aumenta su capacidad de escuchar. A menudo, cuando los niños escuchan más, los padres se sienten más seguros acerca de la crianza. Ya que dar órdenes suele desencadenar un mal comportamiento, como los gritos, es importante preguntarse si necesita que el comportamiento de su hijo(a) cambie antes de cada instrucción. Por último, cuando los padres utilizan el mismo lenguaje una y otra vez, los niños aprenden cuándo deben cambiar su propio comportamiento.



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido: órdenes

Sesión: 2

efectivas

8 ingredientes para una orden efectiva

- 1 Elija sus batallas. Solo dé órdenes cuando pueda ser consistente.
- 2 Llame la atención de su hijo(a) y apague las distracciones o acérquese a su hijo(a).
- 3 Dé instrucciones que su hijo(a) pueda completar en 5 a 10 segundos.
- 4 Haga órdenes directas y sencillas.
- 5 Dé solamente una orden a la vez. Los niños pueden olvidar o abrumarse fácilmente.
- 6 Diga órdenes en forma de lo que “se debe hacer”. Decir lo que no se debe hacer puede conducir a más comportamientos malos.
- 7 Dé las explicaciones antes de las instrucciones o después de ver que su hijo(a) empieza a escuchar.
- 8 Dé opciones forzadas. Por ejemplo, “por favor, siéntate a la mesa a mi lado o junto a tu hermana”.

**RECUERDE: EL USO DE ESTOS PASOS AYUDA A
DISMINUIR LA FRECUENCIA DE LAS VECES QUE LOS
NIÑOS NO ESCUCHAN**



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido: órdenes

Sesión: 2

efectivas

Practicar en casa

Encierre en un círculo el número del ingrediente **faltante** en cada orden.

"Pórtate bien" 1 2 3 4 5 6

"Deja de tirar esos juguetes" 1 2 3 4 5 6

"¿Por qué no te sientas a mi lado?" 1 2 3 4 5 6

" Entra y recoge tu ropa" 1 2 3 4 5 6

"Basta!" 1 2 3 4 5 6

" Vamos a limpiar tus juguetes" 1 2 3 4 5 6

"Sube al auto (continúa jugando
Fortnite) ... es hora de ir a la escuela" 1 2 3 4 5 6

1. NO ES ESPECÍFICO

**2. NO SE PUEDE COMPLETAR EN 5-10
SEGUNDOS**

3. NO ES DIRECTO

4. INVOLUCRA MÁS DE UNA COSA

“POR HACER”

5. NO ES UNA COSA “POR HACER”

**6. LA EXPLICACIÓN NO SUCEDE ANTES DE
LA ORDEN NI DESPUÉS DE ESCUCHARLA**



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido: órdenes

Sesión: 2

efectivas

Practicar en casa

Encierre en un círculo el número del ingrediente **faltante** en cada orden.

"Pórtate bien"

① ② 3 ④ 5 6

"Deja de tirar esos juguetes"

1 2 3 4 ⑤ 6

"¿Por qué no te sientas a mi lado?"

1 2 ③ 4 5 6

" Entra y recoge tu ropa"

1 ② 3 ④ 5 6

"Basta!"

① 2 3 4 ⑤ 6

" Vamos a limpiar tus juguetes"

1 ② 3 4 5 6

"Sube al auto (continúa jugando Fortnite)
... es hora de ir a la escuela"

1 2 3 4 5 ⑥

1. NO ES ESPECÍFICO

2. NO SE PUEDE COMPLETAR EN 5-10

SEGUNDOS

3. NO ES DIRECTO

4. INVOLUCRA MÁS DE UNA COSA

"POR HACER"

5. NO ES UNA COSA "POR HACER"

**6. LA EXPLICACIÓN NO SUCEDÉ ANTES DE LA
ORDEN NI DESPUÉS DE ESCUCHARLA**



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido: órdenes

Sesión: 2

efectivas

Practicar en casa con tu hijo(a/e/x)

Cambie las siguientes órdenes a órdenes que sean efectivas:

"Pórtate bien"

"Siéntate bien sobre el sillón"

"Deja de tirar esos juguetes"

"¿Por qué no te sientas a mi lado?"

" Entra y recoge tu ropa"

"Basta!"

" Vamos a limpiar tus juguetes"

"Sube al auto (continúa jugando Fortnite)
... es hora de ir a la escuela"



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido:

Sesión: 3

Consecuencias Efectivas

Specific Strategies

- El propósito de las consecuencias y las 3 Ces
- Consecuencias naturales
- Consecuencias lógicas

Definitions and Purpose

1) Consecuencias: Muchas familias usan las consecuencias frecuentemente para corregir o reducir una serie de mal comportamientos en los niños. Estas consecuencias se aplican después de un mal comportamiento y usualmente, provienen de diferentes fuentes del entorno, como los padres, compañeros, o de forma natural. Recomendamos aplicar las consecuencias que no sean físicas para cambiar ciertos comportamientos a largo plazo. Décadas de investigación han demostrado que aplicar consecuencias físicas hace que los niños manejen su sentimiento de enojo recurriendo al contacto físico con otros. En vez de usar consecuencias físicas, recomendamos que los cuidadores piensen en las 3 Ces, ya que aplicar estas consecuencias resultará más efectivo.



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido:

Sesión: 3

Consecuencias Efectivas

Las 3 Ces de las Consecuencias

Para que el mal comportamiento sea menor a largo plazo sin sumar otro comportamiento problemático, las consecuencias se tienen que aplicar de la siguiente forma:

Con claridad

Sea específico en recalcar lo que no desea ver y cuáles serían las consecuencias. Diga en cambio lo que su hijo debería hacer.

Con calma

Mantener la calma al aplicar las consecuencias ayuda a que los hijos aprendan a quedarse tranquilos en momentos difíciles.

Con consistencia

Aprender lleva tiempo y por lo general, se cometen errores. Ser consecuente les ayuda a los hijos a aprender cuál es la diferencia entre lo correcto y lo incorrecto. También los ayuda a que se sientan menos confundidos.



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido:

Sesión: 3

Consecuencias Efectivas

la 1ª Ce

Claridad es amabilidad: Cuando todos estén calmados y antes de comenzar a establecer límites, hable con su hijo sobre cuáles son los comportamientos contrarios a las reglas. Sea amable y asegúrese de que su hijo sepa qué puede suceder si elige continuar con el mismo comportamiento, así como qué otras decisiones puede tomar. Inmediatamente después de un mal comportamiento, dígle a su hijo que no tolerará ese comportamiento y cuáles serán las consecuencias si ese comportamiento sigue. .

La 2ª Ce

La calma es crucial: Los niños también aprenden a cómo comportarse viendo el ejemplo de las personas que aman. A menudo es estresante para los padres aplicar consecuencias. Tenga un plan para mantener la calma cuando su hijo se comporte mal y necesite establecer límites. Esto ayudará a que su hijo pueda aprender a manejar situaciones estresantes de manera saludable.

La 3ª Ce

Ser consistente es necesario: Los niños ponen a prueba los límites de forma natural para saber lo que es correcto o no. De forma accidental relacionan el mal comportamiento, como gritar o no escuchar, con lo que pueden conseguir: (a) cosas que quieren o (b) evitar situaciones no deseables, como por ejemplo, las tareas. Los niños se quedan atrapados y siguen con el mal comportamiento si esas relaciones se dan de la nada o de vez en cuando. Para evitar esta trampa, recomendamos a las familias que trabajen solo en reducir 3 malos comportamientos a la vez aplicando las consecuencias. Ser consistente es importante para lograr el comportamiento deseado, como escuchar y establecer límites para el mal comportamiento, como cuando no quiere escuchar.



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido:

Sesión: 3

Consecuencias Efectivas

Consecuencias Naturales

**Resultados naturales de las
decisiones del hijo**

Ejemplos

- El perro rompe los juguetes cuando no se guardan.
- El niño se moja cuando está caminando hacia la escuela sin haberse puesto la chaqueta.
- Se raspa las rodillas cuando estaba corriendo porque no se había amarrado los zapatos.

Consecuencias lógicas

**Resultados de las decisiones del
hijo y cuando el cuidador las aplica**

Ejemplos

- Se le quitan los juguetes porque se los lanzó a su hermana.
- Se le quita la tableta y se mantiene apagado por un día cuando no está obedeciendo.
- El niño tiene que salir del parque cuando le pega a su hermano o a otro niño.

**No aplique consecuencias
naturales que puedan ser poco
seguras o causar un daño grave
a su hijo.**

**Tenga en cuenta las 3 Ces cuando
decida si aplicará una
consecuencia lógica para un
determinado mal comportamiento**



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido:

Sesión: 3

Consecuencias Efectivas

Decidir si es un mal comportamiento y sus consecuencias

Misbehavior	Needs a consequence?	Natural or Logical?
Gritar	Sí	Lógica: Ignorar de forma activa funciona porque soy claro, estoy tranquilo, y soy consecuente.
Tirar Juguetes	Sí	Lógica: Los juguetes que me arroja no se rompen ni se pierden con regularidad.
Robar	No, no suele suceder	-
Golpear al hermano	Sí	Lógica: No es claro para él que esto le molesta a su hermano ya que su hermano sigue jugando con él.
No querer escuchar	Sí	Natural: Con regularidad es difícil encontrar juguetes en una habitación desordenada, pero puedo mantener la calma.
Insultar	No, no suele suceder	-
Coger juguetes de otros	Sí	Natural: Es claro que el hermano deja de jugar y puedo mantener la calma.
Saltar sobre muebles	Sí	Natural: Puedo mantener la calma ya que, si se cae, es seguro.
Manejar bicicleta en la carretera	Sí	Lógica: No puedo estar calmado, lo natural es muy perjudicial



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido:

Sesión: 3

Consecuencias Efectivas

Mi forma de practicar el uso de las 3 Ces

Comportamientos malos con los que quiero practicar el uso de las consecuencias efectivas

Tirar los juguetes

Manejar bicicleta en la carretera

Golpear al hermano

Al aplicar las consecuencias por estos malos comportamientos, ¿cómo puedo ...?

Explicarlo de forma clara

Mantener la calma

Ser consistente

Tirar los
juguetes

“Tirar los juguetes puede lastimar a alguien. No quiero que hagas eso. Si tiras los juguetes, voy a tener que quitártelos por el resto del día.”

Respirar profundamente cuando mi hijo tiene una rabieta porque le he quitado los juguetes.

Practicar el uso de esta consecuencia durante todo un fin de semana cuando pueda trabajar en esto cada vez que suceda.

Manejar
bicicleta en la
carretera

“Manejar bicicleta en la pista no es seguro. No quiero que te lastimes. Si manejas en la pista, caminaremos hacia la casa y hoy no manejarás la bicicleta”.

Supervise a su hijo(a/e) cuando esté manejando por la acera a una hora que sea seguro hacerlo cuando no haya muchos autos circulando por la calle.

Hablar con mi pareja sobre mantener la misma regla y consecuencia.

Golpear al
hermano

“Golpear a tu hermano hiere sus sentimientos y su cuerpo. No quiero que hagas eso. Si golpeas a tu hermano, no podrás jugar con él por un tiempo”.

Tenga en cuenta cuando es mas probable que su hijo golpee para estar preparado y mantener la calma. Dígase a sí mismo: “esto va a funcionar a la larga”.

Tenga definido lo que significa golpear para que no aplique consecuencias en función de otros factores desencadenantes (por ejemplo, los gritos del hermano).

Estar cerca de mis hijos cuando estén jugando; de esta forma, puedo aplicar las consecuencias de inmediato cuando vea que se están golpeando.

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido:

Sesión: 3

Consecuencias Efectivas

Decidir si es un mal comportamiento y sus consecuencias

Misbehavior	Needs a consequence?	Natural or Logical?
Gritar		
Tirar Juguetes		
Robar		-
Golpear al hermano		
No querer escuchar		
Insultar		-
Coger juguetes de otros		
Saltar sobre muebles		
Manejar bicicleta en la carretera		



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido:

Sesión: 3

Consecuencias Efectivas

Decidir si es un mal comportamiento y sus consecuencias

Misbehavior	Needs a consequence?	Natural or Logical?



Department of Psychiatry

SCHOOL OF MEDICINE

UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS



Children's Hospital Colorado

BREVE GRUPO PARENTAL PARA EL COMPORTAMIENTO: HOJA DE TRABAJO

Módulo: Consecuencias

Contenido:

Sesión: 3

Consecuencias Efectivas

Mi forma de practicar el uso de las 3 Ces

Comportamientos malos con los que quiero practicar el uso de las consecuencias efectivas

Tirar los juguetes

Manejar bicicleta en la carretera

Golpear al hermano

Al aplicar las consecuencias por estos malos comportamientos, ¿cómo puedo ...?

Explicarlo de forma clara

Mantener la calma

Ser consistente