

Cómo incrementar conductas adecuadas

1. REFUERZO POSITIVO:

Ofrecer un estímulo positivo después de un comportamiento deseable o adecuado de nuestro hijo/a incrementa la probabilidad de que esta conducta vuelva a ocurrir.

- ❑ INDICADO cuando se quiere:
 - Enseñar una nueva conducta; ej. recoger juguetes, cumplir una orden, etc.
 - Que un comportamiento que ya realiza aumente en frecuencia.
 - Aumentar una conducta existente que impide que se haga una "negativa". Ej. Felicitar cuando está bien sentado mientras come porque queremos que no se levante durante las comidas.
- ❑ Cuando hacerlo: aplicarlo inmediatamente a la conducta que queremos incrementar.
- ❑ Todos los niños necesitan elogios para reforzar los momentos en los que están haciendo algo adecuado. Los elogios son más efectivos si se expresan de forma correcta, estas son algunas recomendaciones:
 - Intentar pillar al niño haciendo algo bien, no esperar a que haga algo perfecto para elogiarle, hay que premiar cada uno de sus logros, aunque sean pequeños.
 - No preocuparse por si le va a malcriar. Está dando un elogio por una buena conducta, no está consintiéndolo por una mala.
 - De elogios específicos y concretos (Me gusta cómo has hecho la cama hoy).
 - Combinar el elogio con una sonrisa, un gesto de satisfacción, una palmadita, in abrazo, etc.
 - No añadir ninguna coetilla negativa al final (nunca hay que decir que bien has hecho la cama hoy, ya podrías hacerlo así todos los días).

El refuerzo positivo es el arma más importante que tenemos para fomentar un buen comportamiento, a la vez que potenciamos que nuestro hijo tenga una buena AUTOESTIMA.

<i>SEÑALES DE REFUERZO NO VERBALES</i>	<i>REFUERZO POSITIVO VERBAL</i>
1. Un abrazo. 2. Acariciar el pelo 3. Prestar atención 4. Sonreír 5. Dar un beso 6. Guiñar el ojo 7. Gesto de aprobación con la mano (gesto de OK) 8. Chocar las manos	1. "Me gusta cuando tu..." 2. "Es bueno cuando tu..." 3. "¡Buen trabajo!" 4. "¡Excelente!" 5. "¡Eres todo/a un campeón/a, has acabado los deberes!" 6. "¡Guau!" 7. "Cuando llegue papá le diré lo bien que..." 8. "Estoy muy orgulloso/a de ti cuando..." 9. "Estoy muy contento/a..."

2. PRESTAR ATENCIÓN A LA BUENA CONDUCTA DE JUEGO DEL NIÑO

Es necesario aprender a prestar atención a la conducta deseada de su niño para aumentar el cumplimiento de los mandatos y peticiones, así como otras conductas positivas.

Primero es necesario practicar las destrezas de lo que llamamos prestar atención.

TIEMPO ESPECIAL:

Debe seleccionar un periodo fijo cada día durante el cual uno de los padres jugará con el hijo durante veinte minutos.

CÓMO SE HACE:

- Ningún otro niño debe involucrarse en este tiempo especial de juego.
- Cuando llegue el momento de jugar, simplemente dígame: "es hora de nuestro tiempo especial para jugar juntos. ¿Que te gustaría hacer?". El niño debe escoger la actividad de juego, dentro de lo razonable.
- ¡¡¡Relájese!!! Durante algunos minutos, observe de manera casual lo que su niño está haciendo y luego únase a él. No intente llevar a cabo este tiempo especial mientras esté molesto, ocupado o nervioso.
- Describa en voz alta lo que hace el niño. Esto se hace para mostrarle que usted encuentra interesante lo que está haciendo.
- **¡¡¡No haga preguntas y no dé órdenes!!!** Este es un momento para relajarse y disfrutar de su compañía, no un tiempo para enseñar o tomar el control.
- Ocasionalmente, dígame frases positivas de elogio, aprobación acerca de lo que a usted le gusta del juego. Sea preciso y honesto. Por ejemplo: me gusta cuando juegas así, tranquilamente. Disfruto mucho cuando estamos juntos jugando.
- Si un niño comienza a portarse mal, gire su cuerpo y mire a algún otro lugar durante unos momentos. Si el mal comportamiento continúa, entonces dígame que el tiempo especial ha terminado por hoy y que jugarán el próximo día cuando se comporte bien.

El tiempo especial es una estrategia muy eficaz para reducir las conductas negativistas y de celos; repercute favorablemente en la autoestima.