

TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE CONDUCTAS INADAPTADAS

- ELOGIOS
- IGNORAR
- EL DISCO RAYADO
- DAR RECOMPENSAS
- USO DE GRÁFICOS

TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE CONDUCTAS INADAPTADAS

Los padres piensan que la disciplina equivale al castigo. Disciplina significa realmente formar o enseñar, y combina técnicas positivas y negativas.

Decimos que disciplinamos a los niños cuando les enseñamos a comportarse. Para que pongan algo en práctica debemos previamente darles instrucciones. Nos convertimos en modelo de comportamiento para ellos. Les señalamos aquello que están haciendo correctamente. Les indicamos lo que hacen bien y lo que no hacen bien. Disciplina es ignorar cuando un niño intenta interrumpir una conversación y también prestarle atención después de que haya esperado su turno con paciencia. Los «síes» son muchas veces más importantes que los «noes» porque con el sí el niño sabrá cuándo se está comportando tal como los padres desean.

Tenemos mucho que enseñar a un niño, como valores, creencias y conductas y esto lleva tiempo. Además, el niño no estará siempre dispuesto a aprender la lección. Los padres deben aprender a relajarse para afrontar los hechos con más calma y eficacia. Debemos examinar metas y necesidades del niño para saber lo que se puede esperar. Se debe hacer lo posible por ser constante y consecuente, diciendo lo que se piensa y pensando lo que se dice, y mantenerse firme en ello.

Las técnicas básicas para educar se deben comprender a fondo antes de empezar a aplicarlas para llegar a ser padres seguros y eficaces, para que el niño tenga la buena conducta que el padre desea.

EL ELOGIO

Airim y Eneyth están jugando tranquilamente en su cuarto y nadie les dice lo bien que están compartiendo los juguetes. Pero poco después, cuando están riendo, mamá les grita en seguida. Casi siempre los padres centran su atención en lo que los niños hacen mal y no se fijan en lo que hacen bien.

Los padres se afanan en educar y cuidar de sus hijos que es probable que piensen que la buena conducta está garantizada. Cuando todo va mal es fácil sacar a relucir otras malas conductas. Les criticamos y acabamos sintiéndonos mal. La crítica constante combinada con pocos elogios da otros resultados. El niño requiere la atención del padre y la conseguirá como sea. Si el modo de enfocarlo es negativo, entonces el niño usará medios negativos para llegar a sus padres. Si éstos se concentran en los hechos positivos, se conseguirá una mejor conducta como respuesta porque de este modo el niño obtendrá más atención. Si no se está acostumbrado a elogiar al niño, puede resultar difícil al principio. Pero cuanto más se aplique más natural y fácil será. En seguida se comprobará que los elogios son una influencia tan poderosa que sólo con unos pocos se puede lograr una nueva conducta y con un poco menos se mantendrá el cambio.

A veces los padres temen que los niños se acostumbren a depender de los elogios. Es posible que los elogios indiscriminados provoquen problemas con un niño inseguro o que siempre haya sido el centro de atención. Pero se sabe por experiencia que son más los niños que no reciben bastantes elogios que los que reciben demasiados, y se sabe que los elogios pueden hacer milagros. Si se usan estas directrices al aplicarlos, se comprobará muy pronto que el elogio es una técnica de disciplina netamente eficaz.

Elogiar el comportamiento y no la personalidad

Cuando los padres nos consultan porque están teniendo problemas en la relación con su hijo muchas veces están tan exasperados que no tienen nada positivo que decir del niño. Describen su personalidad con términos tales como rebelde, vago y egoísta.

Este es un círculo vicioso que no conduce a ningún sitio. Puede cambiarse su conducta y ahí debe estar el objetivo. La personalidad es más resistente a los cambios. Si se centran los esfuerzos en la conducta, es mucho más probable que se pueda llegar a la meta propuesta. No se debe decir, «Eres una niña buena!» que conlleva el mensaje de que el objetivo es ser bueno siempre, lo cual es una expectativa imposible de cumplir. En lugar de esto se debe decir <<Me gusta cómo has hablado a la abuela>>. Por muchas veces que se diga «niño bueno» o «niña buena» el niño no se formará un concepto positivo de sí mismo, a no ser que tenga respuestas específicas a las propias conductas correctas, ya que la imagen de sí mismo está hecha de sus logros.

El modo más eficaz de formar una buena conducta es moldearla con elogios. Moldear con elogios es una herramienta educativa que debe usarse repetidamente para mostrar la aprobación de los comportamientos nuevamente establecidos del niño.

Usar elogios concretos

El propósito de elogiar es aumentar conductas deseables, de modo que es necesario hacer hincapié en qué conducta concreta se persigue. Cuanto más concreto sea el elogio, mejor comprenderá el niño qué es lo que hace bien y será más probable que lo repita. Una mañana, por ejemplo, uno se da cuenta de que la niña se ha hecho la cama. En ese momento se está peinando. Si sólo se le dice, «Queda muy bien», no sabrá si los padres se refieren a la cama o a su pelo. Es mejor decir: «Me gusta mucho cómo has hecho la cama esta mañana. Gracias».

Cuando los padres tienen dificultades para manifestar algo positivo de su hijo, se les pide que mantengan un **registro de buenas conductas**, donde apuntarán todo lo que el niño hace correctamente. Algunos padres exclaman: «Las páginas estarán en blanco!», pero, normalmente, se asombran de ver cuántas conductas positivas pueden anotar y cuánto les ayuda para aprender a elogiar al niño. Al utilizar esta técnica, se deben compartir las notas con el niño al final del día. Es una buena manera de hablar de los acontecimientos del día y hará bien tanto a los padres como al niño.

Elogiar los adelantos

Se debe empezar a elogiar cada pequeño paso dado hacia la conducta deseada, procurando atrapar al niño en un buen comportamiento. Supongamos que le ha dicho al niño que tiene que recoger sus juguetes cuando haya terminado de jugar con ellos, aunque nunca lo haya hecho antes. Elogie cada progreso, por pequeño que sea. Al principio se le elogiará por recoger un juguete aunque los demás sigan en el suelo. Se podría decir: «Está muy bien que recojas tu camión y lo pongas en la caja de juguetes. Te voy a ayudar a que recojas los demás». La próxima vez, se le puede elogiar por recoger dos juguetes, etc.

O supongamos que el niño está acostumbrado a que se le atienda enseguida y no deja terminar una conversación telefónica sin interrumpir. La primera vez que espere treinta segundos, es bueno hacer una pausa en la conversación y darle las gracias por no interrumpir. Hay que responder al niño antes de seguir hablando. A la siguiente oportunidad, se debería esperar un poco más antes de hacer la pausa para darle las gracias a fin de que su espera sea «moldeada». Es mejor empezar con objetivos modestos a fin de alcanzar la meta propuesta.

Cuando el nuevo comportamiento esté bien establecido, se necesitarán menos elogios para mantenerlo. No es necesario continuar elogiando al niño constantemente. Es mejor elogiarle de vez en cuando, quizás cada quinta o décima vez que actúe apropiadamente. Esto será suficiente para ir reforzando la nueva conducta y pronto se hará natural para ambos. No obstante, no suprima nunca los elogios de forma radical.

Elogiar adecuadamente

Para suscitar la respuesta requerida, el elogio debe ser adecuado. Abrazos, besos y otras señales físicas de afecto junto con las palabras correspondientes son muy eficaces. Sin embargo, a algunos niños un poco más mayores les gusta ser elogiados discretamente y en ese caso es mejor mantener una cuenta silenciosa o usar signos secretos especiales. Un guiño o levantar el pulgar le indicará, sin llamar la atención excesivamente, que se ha notado su comportamiento. Más tarde, hay que manifestarle lo bien que lo ha hecho.

Muchos niños mayores aceptan comentarios simpáticos, más que elogios directos. Decir. «Me pregunto qué brigada de limpieza ha pasado por aquí» puede ser mejor acogido por un preadolescente que decir: «Has hecho la cama realmente bien y has limpiado maravillosamente». ...

Deben ustedes juzgar las reacciones de su propio hijo a los elogios para ver si están actuando de la mejor manera posible con él. Si el niño parece no dar importancia a los comentarios paternos pero más adelante repite el buen comportamiento, está usted comprobando que esta forma de elogiar es eficaz.

Hay que recordar que todo el mundo se cansa de las cosas buenas si se tienen demasiadas. Las mismas frases utilizadas una y otra vez perderán su efecto. Hay que ser creativo. Pequeñas notas dejadas debajo de una almohada o en una cartera pueden ser más especiales. También puede serlo que el niño oiga que usted le elogia delante de un amigo. Para realzarlo más, se pueden acompañar los elogios de un premio.

Dígale a su hijo qué es lo que le ha gustado y prémiele con un pequeño regalo, pero reserve las sorpresas para ocasiones especiales para que no se acostumbre.

Elogiar inmediatamente

Los elogios son más eficaces, especialmente en niños muy pequeños cuando se producen pronto. No debe pasar demasiado tiempo entre el comportamiento positivo del niño y la respuesta paterna, aunque los niños más mayores pueden apreciar el reconocimiento posterior. El espacio entre la acción de un niño y la respuesta del padre se puede llenar con un gesto si es necesario, y si se escribe en el diario de la buena conducta se puede convertir en una señal privada entre ambos.

Al anotar lo que el niño está haciendo correctamente y enseñarle el diario, es conveniente decirle

algo, como por ejemplo, «Me alegro de ver que estás compartiendo el papel con tu hermana». Más adelante, se puede hacer la cuenta sin largos comentarios escritos, y a la larga la cuenta se puede convertir en una señal de elogio silencioso en el aire, lo que le dará un sentido personal.

Combinar elogios con amor incondicional

Los niños se vuelven locos por conseguir elogios de sus padres cuando esos son los únicos momentos en los que consiguen que se les preste atención.

Algunos padres se preocupan pensando que sus hijos se comportarán bien sólo si reciben el reconocimiento.

Cuando se trabaja para establecer un nuevo comportamiento, es necesario elogiar constantemente al principio, y luego reducir los elogios gradualmente.

Cuando el niño lo ha aprendido, se debe elogiar sólo de vez en cuando. De todos modos no es posible estar presente cada vez que el niño hace algo correctamente. Cada vez que se hagan comentarios concretos y positivos sobre su conducta, el niño tendrá una visión positiva de sí mismo, y estará así más seguro de sí mismo.

Al mismo tiempo el niño debe saber que se le valora y se le quiere incondicionalmente. aun cuando no se esté trabajando para mejorar su conducta. Abrácele, préstele atención, escúchele, apréciele. Esto garantiza al niño que no necesita «ganarse» su amor porque ya lo tiene.

IGNORAR DETERMINADOS COMPORTAMIENTOS

Un modo eficaz de eliminar comportamientos específicos que irritan es simplemente ignorarlos.

Puede que al aplicar esta técnica le parezca que no está haciendo nada en absoluto para cambiar las cosas, pero comprobará cómo al ignorar sistemáticamente ciertos comportamientos, y actuando como si no existieran, se consiguen resultados asombrosos. Cuando quieren, los niños hacen cualquier cosa para conseguir la atención total e inmediata de sus padres. Saben exactamente lo que más les puede alterar o irritar especialmente en los momentos más delicados, en el recibidor de la casa justamente cuando llegan los invitados, por ejemplo, o cuando se está hablando por teléfono o en la caja del supermercado. Si se puede ignorar el comportamiento irritante cada vez que se produzca, el niño dejará de actuar de ese modo, pues no obtiene los resultados que busca.

La ignorancia sistemática es el arte de ignorar los comportamientos que desagradan y prestar atención positiva a los que agradan. Nunca se debe hacer una cosa sin la otra. Sin embargo, antes de intentar esta estrategia, valore usted el comportamiento y decida si se puede ignorar sin problemas.

Es evidente que no se pueden ignorar conductas peligrosas como correr por la calzada o subirse al frigorífico y tampoco se pueden ignorar acciones intolerables como pegar y morder.

La ignorancia sistemática es una técnica que utilizan sólo algunos padres eficazmente. En otros, sólo se consigue aumentar la tensión porque su capacidad para ignorar es demasiado baja. Si éste es su caso, puede intentar alguna otra de las soluciones que se ofrecen para tratar el problema.

Decidir lo que se puede y lo que no se puede ignorar

Si Airim arroja objetos pesados o juega con enchufes, no se puede ignorar este modo de actuar.

Los padres no deben empezar con algo que no van a ser capaces de ignorar durante mucho rato; es preferible no empezar. La mayoría de los comportamientos empeoran antes que mejorar. Hay que preguntarse: «¿Qué es lo peor que puede ocurrir?» «¿Podré soportarlo?» ¿Podrá la madre aguantar los gritos de su hijo en el supermercado pidiendo donuts mientras el público se vuelve a mirarla con muestras de indignación ante su dureza? Si el niño dice palabrotas delante de la abuela, ¿será capaz el padre de hacerse el sordo? Si no, es mejor elegir otra opción para hacer frente a este comportamiento.

La ignorancia es particularmente eficaz en conductas que han sido previamente alimentadas por la atención del padre y no funcionará bien con aquellas conductas que sean normales a ciertas edades o en etapas de desarrollo. La mayoría de los niños de dos o tres años hacen rabietas, y por mucho que se ignoren, es poco realista esperar que desaparezcan. No obstante, la ignorancia sistemática de las primeras rabietas reducirá su persistencia más tarde.

La ignorancia funciona bien normalmente para detener un comportamiento que siempre ha provocado la atención y ha permitido al niño salirse con la suya con anterioridad. Las rabietas son un buen ejemplo. El quiere un caramelo y usted le dice, «No, ahora no». Llora, se cae al suelo, patalea y grita. Usted intenta resistir, pero al final no lo soporta más y se rinde. Le da el caramelo para detener la rabieta. Las lágrimas se secan, su táctica ha funcionado. Ha reforzado usted la dependencia del niño en las rabietas para el futuro. La próxima vez, en lugar de esto intente salir de la habitación. Puede resultar sorprendente lo rápidamente que el niño deja de llorar.

No prestar atención al comportamiento indeseado

No se debe reaccionar al comportamiento indeseado de ninguna manera, verbal o no verbal. No hay que decir nada al respecto. No se debe mirar al niño cuando esté actuando. No hay que mostrar ninguna expresión facial o hacer gestos como reacción a ello. Se debe mirar a otro sitio, hacer como si se estuviera ocupado en otra cosa, salir de la habitación. Si no se puede salir, hay que apartarse disimuladamente todo lo posible. Se debe continuar tanto tiempo como el niño prolongue su comportamiento. Esto no significa tratarlo fríamente, ya que esa es otra forma de atención. Tampoco hay que reírse como si tuviera gracia porque la actitud protectora le hará más desafiante. Simplemente se debe simular que se está tan concentrado en lo que se está haciendo que uno no se da cuenta de nada. Un niño solía meter la cabeza en el plato y llorar cuando no se le servía más de algo que le gustaba. Sus padres aprendieron a hablar entre ellos de lo sucio que estaba el candelabro o de sus planes para la cena, ignorando sus lloriqueos. Con el tiempo, cuando aprendió que no era probable que le dieran más comida en ese momento, el niño cogía su cuchara para comer otra cosa que hubiera en el plato. Actualmente, el hábito ha desaparecido. Considere que cualquier intento del niño para captar su atención es un signo de progreso y redoble los esfuerzos por parecer indiferente. No responder, tararear, subir el volumen de la radio, mirar al techo, hablar con uno mismo de sus cosas, todos son medios eficaces de no prestar atención.

Esperar que los comportamientos empeoren antes de mejorar

Cuando se empieza ignorando una mala conducta, el niño hará todo lo que pueda para atraer una atención a la que está acostumbrado. Incrementará la intensidad, volumen y frecuencia de sus actos hasta saber que obtendrá respuesta. Pero no hay que abandonar. No le deje dar por sentado que sus travesuras van a llamar la atención como lo habían hecho antes, intente llevar un registro del tiempo que duran, o cuente las ocasiones en que se producen estas conductas para poder superarlas: ello será indicativo de los progresos que se hacen.

Aunque las pataletas y las quejas parecen durar una eternidad, se pueden medir en segundos e incluso minutos. En el espacio de pocos días, se podrá comprobar cuándo la conducta se intensifica y cuándo va disminuyendo.

Cuando compruebe que los quejidos duran diez minutos el día que no se da al niño una galleta y sólo ocho minutos al día siguiente, se animará a seguir con la táctica. Después de poco tiempo, el patalear porque no ha conseguido una galleta será sólo un recuerdo. Téngase presente que cuanto más firme se haya sido y menos atención se haya prestado a la conducta, menor será su duración.

Reforzar las conductas deseables

Se puede activar la extinción de las conductas indeseables reforzando las buenas conductas con elogios y recompensas. Si se está intentando terminar con los lloriqueos, elogie al niño inmediatamente si se pone a jugar con tranquilidad después de haber dejado de lloriquear. Acérquese a él y demuestre interés en lo que hace. Si el lloriqueo comienza otra vez, ignórelo hasta que pare. Si el niño está jugando con la comida y se ignora lo que está haciendo, préstele atención cuando coja el tenedor. Dígale lo mucho que se aprecia la forma en que está comiendo los guisantes.

En ocasiones, se pueden potenciar las conductas positivas dirigiendo la atención hacia el niño que se está portando bien, para que el que se está portando mal quiera imitarle. Por ejemplo, en un hogar en el que un niño se levanta continuamente de la mesa mientras los otros están sentados comiendo correctamente. Lo más apropiado es elogiar la conducta de los niños que están sentados correctamente y hacer caso omiso del ir de aquí para allá del otro. Pero cuidado!. si la táctica anima al que se porta mal, no se debe proseguir. Reserve esta táctica en su archivo de todas formas. En otra ocasión funcionará.

USO DE LA TÉCNICA DEL DISCO RAYADO

No intente razonar con un niño que rechaza el «no» como respuesta. Este niño ha aprendido que su perseverancia da resultados y que si él persiste los demás ceden al final. El repetir varias veces «Pero. ¿por qué no puedo?» puede convertirse en algo muy molesto, especialmente si ya se le ha contestado varias veces. No hay que enfadarse: esto conduce la mayoría de las veces a un sentimiento de culpa en lugar de al éxito. Tampoco hay que ceder. Si el ignorar no encaja con el carácter de algunos padres o si no es factible en ciertos momentos, hay que intentar la técnica del disco rayado. Esto significa que hay que responder con una versión adulta de la misma conducta. Es el caso de Brian, que está dando la lata porque quiere picar algo antes de la cena. En primer lugar no puede estar demasiado hambriento, y tampoco se le quiere dar nada para no estropear su apetito para la cena. Se le explica la decisión que se ha tomado de forma razonable una vez. Después, como respuesta a sus súplicas adicionales, se le repite lo mismo, de forma corta como, por ejemplo, «No comerás nada antes de la

cena». No importa lo creativos que se vuelvan los argumentos de Brian, repita sólo «No comerás nada antes de la cena». Esta técnica es más efectiva cuando se simula prestar poca atención a las quejas. Los padres deben continuar lo que estaban haciendo, cantando la respuesta cada vez que el niño ruegue de nuevo. Se obtienen resultados interesantes. El niño puede reaccionar primero enfadándose. Puede hacer una rabieta, gritar o quejarse. Pero sus peticiones irán disminuyendo porque se cansará de pedir y obtener siempre la misma respuesta.

DAR RECOMPENSAS

Las recompensas de conductas deseables actúan como refuerzos que hacen que el niño se sienta bien por lo que ha hecho y quiera hacer lo mismo más a menudo. Proporcionan motivación.

La primera vez que el niño dijo papá o mamá, usted reforzó la conducta con sonrisas y caricias. El niño comprobó lo agradable que esto era. La primera vez que se encaramó a la mesa de la cocina y alcanzó la caja de galletas, su recompensa fueron las galletas. En ambos casos, su conducta inicial fue recompensada por los resultados.

No siempre es fácil la elección de una recompensa apropiada para las conductas correctas del niño. Es un tema de una labor detectivesca, sentido común y un poco de imaginación para detectar qué le puede gustar al niño. Se sugiere preguntar a los niños más mayores qué les gusta para así tener la información necesaria, y también para poder seguir manteniendo el control de la selección.

Hacer un cuestionario

Para ayudarle a lograrlo sugerimos que se haga un cuestionario de las preferencias del niño como el que se muestra a continuación. Dado que las preferencias del niño cambian con frecuencia, repita el proceso de vez en cuando.

CUESTIONARIO DE REFUERZOS

1. Dime tres cosas que desearías.

- 1.
- 2.
- 3.

2. Si tuvieras este dinero, ¿ cómo lo gastarías?

- | | |
|--------|------|
| Euros. | 0.05 |
| | 0.10 |
| | 0.25 |
| | 0.50 |
| | 0.60 |
| | 3 |
| | más |

3. Si pudieras hacer algo con papá, ¿qué harías?

4. Si pudieras hacer algo especial con mamá ¿qué harías?

5. ¿Qué privilegios especiales te gustaría tener? (ver más televisión, irte más tarde a la cama, etc.).
6. ¿Qué te gustaría hacer con un amigo? (ir al cine, jugar a mini-golf, comer un helado, etc.).

El cuestionario le dará una lista de recompensas posibles. Divídalas en listas de pequeñas recompensas que se pueden usar a diario y en recompensas mayores que serán apropiadas para los progresos semanales o mensuales. Por ejemplo:

Recompensas diarias

Pegatinas Postre

Recompensas semanales

Libro

Película

Recompensas mensuales

Muñeco Juego

Variar las recompensas

Hay algunas estrategias para que la selección de recompensas sea más eficaz. Una de ellas es variar las recompensas para que no pierdan su atractivo.

Pepín estaba muy contento de conseguir un animalito de plástico cada vez que utilizaba el orinal en lugar de mojar sus pantalones. Ganó muchos. Pero después de un par de semanas perdió interés en los animalitos de plástico. Seleccione varios tipos diferentes de recompensas del repertorio que se ha extraído de los cuestionarios. Posteriormente, alterne las recompensas materiales con actividades y privilegios especiales. Cuando sea posible, ofrezca recompensas apropiadas a la conducta que se está reforzando. El acostarse media hora más tarde puede ser una recompensa lógica por haber estado listo para ir a la escuela a tiempo y de buen humor.

Cumplir siempre

Se deben entregar siempre las recompensas inmediatamente. Para el niño, el incumplimiento o el retraso al entregar una recompensa prometida, suponen una traición. No se deben hacer promesas que no se pueden cumplir y tampoco haga cambios. Cuando el niño se gana una recompensa, los padres deben entregársela. El niño debe saber que se cumplirán las promesas.

Recuerde: se necesita tiempo

El modificar la conducta de un niño requiere tiempo y también la motivación adecuada. Al principio, hay que recompensar cualquier progreso. usando la recompensa para dar forma a la nueva conducta. Posteriormente. se requerirán menos esfuerzos para mantenerla. Se puede comentar el caso de Airim, una pequeña que quería hacerlo todo sin ayuda siempre y que no quería admitir que a veces la necesitaba. A pesar de la seguridad que le daban sus padres y los maestros, las lágrimas eran la respuesta a sus frustraciones en la escuela. Se estableció un sistema para ayudar a la niña a pedir ayuda o a proseguir con sus tareas sin llorar. Se le dijo a Airim que ganaría un punto cada vez que pidiera ayuda o persistiera en una tarea sin llorar. Sus maestros la ayudaron a llevar la cuenta. Cada tarde, ganaba una recompensa de su lista (lazos, pasadores. baratijas de plástico, la ocasión de ir en bici con papá después de la cena, o más tiempo para leer antes de ir a dormir). Sus puntos también podían ser utilizados para que ganara el color adecuado en la parte de un gráfico para una recompensa más importante. Primero se recompensaron los ojos llorosos, pero no los sollozos, luego la ausencia total de lágrimas. Lentamente, los puntos necesarios para la recompensa se fueron incrementando para que pudiera ganar una recompensa en días alternos, después, una vez por semana.

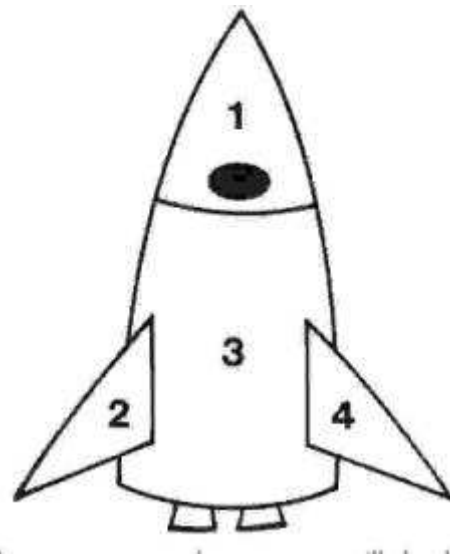
Los cambios en la conducta de Airim fueron notables. Lloraba menos, perseveraba más en sus tareas, pedía ayuda cuando la necesitaba y sonreía más a menudo. A medida que su tolerancia a la frustración se iba incrementando y su nueva conducta, más madura, se iba estabilizando, la frecuencia de las recompensas se hizo menos progresivamente y el maestro enviaba notas semanales, en lugar de notas diarias. Los rostros sonrientes de la familia reemplazaron al gráfico y finalmente, incluso las notas semanales se hicieron discontinuas ante la insistencia de Airim. En la actualidad, sus padres siguen sorprendiéndola con recompensas de vez en cuando, para que sepa que aprecian su conducta. El progreso de esta niña demuestra que unas reglas básicas ayudan al uso eficaz de las recompensas.

Los padres han de definir con exactitud lo que quieren que el niño haga más a menudo. Con la máxima precisión que sea posible, se debe definir qué debe hacer para obtener la recompensa. No hay que decir <<Debes ser más responsable>> sino: «Por favor, hazte bien la cama por las mañanas».

Recompense los progresos iniciales con recompensas inmediatas o diarias. La capacidad del niño de adquirir premios debe ser el doble al inicio del plan. La primera vez que guarde correctamente sus juguetes, puede ser recompensado con una pegatina, además de un punto de una recompensa que vale cinco puntos. Utilice marcas o estrellas en un gráfico para anotar los puntos, o deje que el niño coloree una parte del cohete (ver Fig. 1). Las medidas visuales son más importantes cuanto más pequeño es el niño.

Incrementa gradualmente los requisitos, a medida que el niño haga progresos. Por ejemplo, si la meta es que el niño ordene los juguetes en su sitio cuando haya terminado de jugar, al principio hay que darle una recompensa inmediata cuando ordene un juguete. Cuando ya haya obtenido varias recompensas, habrá que cambiar el criterio, para que tenga que ordenar dos o tres juguetes para obtener la recompensa. Con el tiempo, hay que ir incrementando lo que se espera del niño todavía más para dar forma a la conducta ,pero no hay que hacer cambios demasiado rápidos. No hay que aceptar un comportamiento mediocre una vez que padres y niño han aceptado la apuesta.

Figura 1 Gráfico del cohete de _____



Colorear una parte cada vez que se cepille los dientes.

Una vez incrementados los requisitos, si el niño no obtiene una recompensa cada día, los padres deben decirle lo mucho que lo sienten y advertirle que al día siguiente tendrá otra oportunidad. Y deben decirle además que ordene los juguetes que ha olvidado.

Hay que ir eliminando gradualmente las recompensas diarias. Cuando se haya llegado a la conclusión que la nueva conducta ha quedado bien establecida, se han de disminuir lentamente las recompensas diarias, explicándolo en términos positivos. «Lo estás haciendo tan bien que no creo que necesites una sorpresa cada día. Ahora puedes ganar una sorpresa mayor al final de la semana». Entregue las recompensas diarias en día alternos, y después del tercer día, hasta llegar a recompensar sólo excepcionalmente.

Alargue gradualmente el tiempo necesario para obtener una gran recompensa. Las conductas establecidas requieren menos refuerzos para mantenerse, así que hay que empezar a poner el listón de requisitos más alto para las grandes recompensas. Elegir un elemento o actividad que requiera varias semanas. El uso de uno de los gráficos para visualizar el progreso del niño hacia los objetivos define claramente cuántos puntos debe ganar para recibir la recompensa. Con cada recompensa, incremente el «precio», para que la próxima vez se tarde más tiempo en conseguirla. Mientras tanto se debe elogiar y dar ocasionalmente pequeñas recompensas para reforzar la nueva conducta.

Comience a dejar la fase de las recompensas para sustituirla por las consecuencias naturales y el reconocimiento. Cuando los padres están seguros de que la nueva conducta se ha convertido en un hábito positivo, deben sustituir las recompensas por consecuencias naturales positivas y mantenerlas con su reconocimiento. Una consecuencia natural de haber aprendido a comportarse en la mesa sería la de dejar que el niño elija su restaurante favorito para acudir un día ya que tiene tan buenos modales en la mesa. Coméntele lo bien que se está comportando y anime a los demás a que hagan lo mismo.

EL USO DE LOS GRÁFICOS

Amelia muestra con orgullo sus gráficos a todas las visitas. Está lleno de estrellas que ha ganado por cepillarse los dientes después de cada comida, sin que sus padres tengan que recordárselo.

Juan se lleva al colegio una tarjeta-índice dividida en columnas diarias. Su maestro hace una marca en la tarjeta cada vez que el niño termina a tiempo una tarea. Corre hacia su casa después de la escuela y transfiere las marcas al gráfico que tiene colgado en el frigorífico, ya que está acumulando puntos para ganar un video-juego. Muchos profesionales utilizan gráficos para anotar sus beneficios, hallazgos de investigación y resultados de pruebas. Los gráficos suponen una forma excelente de poner de manifiesto

las nuevas conductas del niño de manera clara y simple. Para que sea eficaz un gráfico debe ser simple y de fácil lectura. Algunos padres nos han enseñado gráficos con los que habían tenido poco éxito y era bastante evidente el motivo de su fracaso. Eran complicados, con múltiples conductas que sólo un ingeniero hubiera podido seguir. Los gráficos no están pensados para complicar la vida a los padres y a los niños. Su objetivo es proporcionar un medio visual para trazar la conducta del niño.

Algunas sugerencias. Dejar que el niño decore su propio gráfico con dibujos, pegatinas, o recortes. El gráfico puede tener una forma de lago que sea del agrado del niño, de la conducta que se está aprendiendo o bien de la recompensa para las que se está trabajando. Puede colocarse donde el niño quiera: en la cocina, en el espejo del dormitorio o escondido en un cajón. Cada gráfico debe ser parte de un sistema de obtención de recompensas a corto o a largo plazo.

Los gráficos deben seguir las siguientes líneas básicas:

Centrarse en una sola conducta (o conductas asociadas) cada vez

Es imposible cambiarlo todo de golpe y el intentarlo agobiaría a todos los implicados. Tomar un problema cada vez, e ir añadiendo los otros de forma apropiada. Jaime tenía problemas matutinos. Se levantaba tarde, no quería hacerse la cama y no le quedaba tiempo para desayunar. Primero se atajó el problema de levantarse tarde. Cuando empezó a levantarse regularmente, con el despertador, se añadió al gráfico el hacer la cama y el criterio para ganar un punto incluyó, a partir de entonces, ambas conductas. Cuando dichas conductas fueron modificadas, se añadió el desayuno a la lista. Las tres conductas se agruparon en un gráfico como « Responsabilidades matutinas».

Hacer gráficos fáciles de usar, leer y mantener

Cuando se está tratando una conducta diaria, hay que utilizar un gráfico inspirado en el calendario, como el de la figura 2.

Cuando la conducta a tratar es de las que tienen lugar varias veces al día entonces va mejor un gráfico dividido en intervalos de tiempo apropiados (Fig. 3). El gráfico de la Fig. 3 se utilizó para enseñar a Airim a no quejarse. Dado que las quejas no ocurren en horarios fijos, el gráfico le permitía ganar estrellas cada hora que pasaba sin quejarse.

Figura 2. Gráfico matutino de _____

| Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Total Puntos |
|--------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |

_____ gana un punto si se levanta a las 7:00 sin que tengan que recordárselo.

Figura 3. Gráfico de _____

| Hora | ☺ Lunes | Martes | ÿ Miércoles | Jueves | Ä Viernes | Sábado |
|-------|------------|--------|----------------|--------|--------------|--------|
| 8:00 | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| Total | | | | | | |

_____ gana un punto por cada hora en que no se queja.

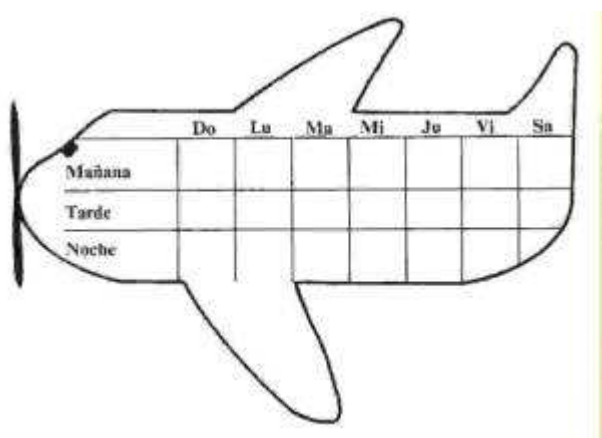
La madre de Airim hizo el gráfico con un papel de color vivo, con pegatinas y dibujos para hacerlo más atractivo. En ocasiones, especialmente con los niños mayores, los periodos problemáticos se sitúan por la mañana temprano, al final de la tarde y por la noche. El gráfico se diseñó para animar a Tim a seguir mejor las instrucciones. Como trabajaba para conseguir un juego de construcción de un avión, diseñó el gráfico en forma de avión (Fig. 4).

Ser muy firme hasta que la conducta haya quedado establecida

Hay que tener fe en el gráfico, no hay que olvidarlo ningún día, hay que reforzar la nueva conducta con muchos elogios y consecuencias naturales. Cuando el nuevo hábito haya quedado establecido, ir retirando las recompensas.

Para resumir la técnica de utilizar gráficos de forma eficaz, tomemos a Jaime como ejemplo. Originalmente ganó una pequeña recompensa por cada punto ganado diariamente, con un punto por cada buena conducta. Más tarde, cuando él consiguió cumplir las tres conductas (levantarse temprano, hacer la cama y tomarse el desayuno) ganó un punto. Además de las recompensas diarias, cada uno de estos puntos le permite al niño ganar una parte de una recompensa más importante (un balón) mediante la acumulación de puntos hasta llegar a seis. Con un poco de perseverancia ganó todos sus puntos y obtuvo su balón. La siguiente recompensa costaba siete anotaciones y la siguiente, ocho. De esta forma, las recompensas se hicieron menos frecuentes, hasta su total extinción, aunque sus padres le sorprendían ocasionalmente con una pequeña sorpresa por portarse bien.

Figura 4. Gráfico de _____



_____ gana puntos por seguir instrucciones

