

Mejorando El Comportamiento en el Hogar

Por Laura Riffel y Ann Turnbull

Apoyo de Comportamiento Positivo (PBS por sus siglas en inglés) no solamente pertenece en las escuelas. Los padres pueden usar las mismas ideas para crear un ambiente mejor para toda la familia. Primero, miramos lo que es PBS:

1. Decida cuál comportamiento que quiere cambiar
2. Decida cómo quiere que el comportamiento cambie
3. Use las ciencias de comportamiento para cambiar ese comportamiento
 - a. Desarrolle una teoría sobre por qué piensa Ud. que el comportamiento esté ocurriendo
 - b. Pruebe su teoría
4. Usar los apoyos que han sido probados y demostrados a funcionar
 - a. Enseñe habilidades nuevas para obtener las mismas resultas
 - b. Cambie ambientes y rutinas cotidianas
 - c. Recompense comportamientos positivos

Apoyo de comportamiento positivo no significa cambiar el niño(a); antes que esto, significa crear un nuevo ambiente que apoya el comportamiento positivo que Ud. quiere realizar. Significa crear un plan que determina quién ayudará y qué Ud. hará diferentemente. Así, ¿cómo se hace esto?

Para los niños menores:

Miramos un niño hipotético. Le llamamos Taylor.

- Taylor se niega a comer la cena casi cada noche
- Pensamos en cuál comportamiento que queremos:
- Queremos que Taylor coma una cena saludable y equilibrada.

Pensamos en razones que Taylor se niega a comer:

- A Taylor no le gusta la comida
- Taylor se llena con otras comidas antes de la cena
- Los padres le dan al niño mucha atención cuando él se niega a comer la cena

Probamos las razones que Taylor se niega a comer:

- Pide que Taylor ayude planear el menú con sus comidas favoritas
- Limite las meriendas que Taylor come antes de la cena
- Le dé a Taylor mucha atención por tenerlo ayudar a cocinar la cena, hacer la mesa, etc.

Cuando prueba cada razón, note cuál causa que Taylor coma más cena.

Alaba resultas positivas

Supongamos que Taylor come más cuando él selecciona el menú.

- Para las primeras unas veces, quizás tiene que preparar macarrones y queso o sándwiches de mantequilla de cacahuete y jalea, pero Taylor come toda la cena
- Alaba a Taylor por comer toda la cena

Después de unas cenas acertadas, mientras Taylor planea la cena, dígame que Ud. va a preparar 3 cosas. Taylor puede escoger todas las 3 cosas, pero tienen que venir del grupo que Ud. le presenta.

- Dé a Taylor cinco opciones y tiene que escoja tres
 - Macarrones y queso
 - Mantequilla de cacahuete y jalea
 - Hamburguesas formados como corazones
 - Apio llenado con mantequilla de cacahuete y pasas (llámelos “hormigas en un leño”)
 - Peras decoradas para aseméjese a un animal cómico

Nota que dos de las opciones son comidas que Taylor ya ha demostrado probabilidad de comer. Dígame que si coma todo, podrá elegir mañana también.

Mientras Taylor come más y más, dele más y más alabanza por comer y por planear bien la cena.

Siga cambiando las opciones a las más saludables hasta que está reemplazando los macarrones y queso y mantequilla de cacahuete y jalea por opciones más saludables.

- Eventualmente, Taylor será bien dispuesto a probar comidas nuevas mientras se desarrollan las papillas gustativas
- Taylor se sienta poderoso porque estaban opciones en las cenas y ahora él acepta comidas variadas

Cambiamos el ambiente y producía resultas más positivas que el demandar que Taylor coma la cena. ¿Cuántos de nosotros recordamos quedando sentados en la mesa hasta la hora de acostarnos porque negamos a comer los vegetales? Dudo mucho que hiciera que quisiéramos comerlos la próximas vez.

En el interés de la paz y la armonía en el hogar, ¿importa que cambiemos el ambiente del niño para obtener lo que queríamos, o queremos que él lo haga porque dijimos que sí? La mayoría de nosotros hace cosas porque hay alguna recompensa. ¿Iría a trabajo si no le pagarán? No tenemos que pagar a nuestros hijos por comportamiento bueno, pero sí tenemos que cambiar el ambiente para que haya una recompensa por comportamiento bueno. Usualmente, la recompensa es más atención de padres o amigos.

Mucho del tiempo, nuestros hijos se comportan mal porque quieren atención y la sola manera de que pueden pensar es comportarse mal. ¿Cuántas veces ha estado en el supermercado detrás de una madre haciendo estas preguntas a su niña?

- ¿Quieres nalgadas?
- ¿Quieres que te lleve al carro?

- ¿Quieres que le cuente eso a tu padre cuando llegamos a casa?

Los niños lloran, arrancan, gritan y piden porque quieren comunicarle algo. La sola manera de cambiar este comportamiento es enseñarles “comportamientos reemplazos.” Estos son comportamientos nuevos que están aceptables en situaciones sociales. La sola manera de enseñar estos comportamientos es modelarlos y practicarlos.

Tenga su hijo(a) cambiar roles consigo. Dígale por adelantado que Uds. van a practicar pidiendo cosas y aprendiendo la diferencia entre sí y no. Dígale que será divertido porque él/ella puede ser el padre/la madre por una hora. No se preocupe de qué piensan personas en la tienda. Piense en qué van a pensar de Ud. cuando su hijo(a) está gritando, “Quiero...”

Andan por el pasillo de cereal al supermercado y haga esto:

- Coja una caja de cereal que tiene un juguete que quiere Ud.
- Vaya a su hijo(a) y dígale, “Quiero mucho este cereal esta semana porque tiene un juego en CD de Monopoly (o lo que sea) en la caja. Te prometo que comeré todo, aunque es horrible, porque quiero el juego.”
- Dígale al niño por adelantado a decirle “no” a lo que quiera que pide.
- Cuando su hijo(a) le dice “no,” pídale por una razón.
- Acepte su razón y volver la caja al estante.

Después, tenga que su hijo(a) haga lo mismo consigo.

- Pide que elegir una caja de cereal que tiene un juguete que quiere
- Tenga que le diga que quiere el cereal por el juguete
- Tenga que le prometa que va a comer todo el cereal, no importa que pasa
- Dígale “no”
- Tenga que le pida por una razón y dele una
- Cuando acepta su razón, alábele por seguir sus direcciones
- Practiquen esto unas veces y después practíquelo unas veces más durante visitas subsecuentes a varias tiendas con varias cosas

En los mismos días que practican diciendo “no,” practiquen diciendo “sí” también. Modelen diciendo “gracias” y después halagarle en sus modales buenos. Necesitará modelar esto en la misma manera que para el “no” modelo.

No es un milagro, y no va a pasar con sola una vez. Pero pronto, va a notar una diferencia cuando le dice a su hijo(a), “no.” Es justo que ella/él entienda por qué Ud. dijo “no,” entonces explicar su razón es razonable. Su hijo(a) le respetará por no usar “porque soy la mamá y eso es porque,” y Ud. le respetará a su hijo(a) por usar buenos modales por aceptar su razón. Sea honesto/a con la razón. “Es tan caro.” “No está bueno para ti.” “No tengo el dinero esta semana.” Todas son razones buenas.

La lección más importante es practicar, practicar y practicar el comportamiento nuevo. Tiene que ser constante. Si dice “no” y da una razón, no ceda y comprar la cosa si pide otra vez. Eso solamente dice al niño que hay una situación en que Ud. hace lo que quiere el niño. Si ha decidido “no” y ha dado una razón, no diga “no” otra vez ni de otra razón. Cuando su hijo(a) acepta su repuesta y su razón, es muy importante que le halaga al comportamiento bueno. También es muy importante que ambos padres/guardianos sean constantes.

¿Qué se puede hacer si el antedicho no sirve? La verdad es que cada niño es diferente, aun niños en la misma familia. Lo que sirve por algunos niños no sirve por todos. Aquí son más ideas:

- Cuando entran una tienda, recuerde a su hijo(a) que tiene “X” dólares para gastar y que alguna cosa más que quieren tal vez quitará de algo más que quiere (como ir al cine)
- Dele a su hijo(a) \$5 o cualquier limite que quiere hacer. Dígale que puede pedir algo, pero tendrá que comprarlo del dinero que Ud. ha reservado por “extras.” Si su hijo(a) quiere un cereal particular, él o ella tendría que pagar por él. De repente, él/ella probablemente se haría muy cuidadoso/a de lo que compre.

Ideas para niños mayores:

Esta es una experiencia personal que servía bien con mis propios hijos:

Rápidamente nos encontramos con deudas a hamburgueserías, alquileres de videos, y las tiendas de ropa populares. Investigamos las razones por el pedido de dinero y determinamos que: 1) permitimos que pasó porque seguimos dar dinero a nuestros hijos, y 2) nuestros hijos no comprendieron el concepto de hacer un presupuesto. Decidimos remediar estos problemas por crear una caja de presupuesto. Compramos una caja plástica de recetas y ponemos sobres en ella. Escribimos en los sobres:

- Pizza
- Películas
- Videos
- Hamburguesas
- Dinero para gasolina
- Regalos para amigos
- Ropa nueva

Cada mes, ponemos una cantidad de dinero en cada sobre. Si nuestros hijos querían pedir pizza, tenían que consultar a la caja para ver si había suficiente dinero y pagar por la pizza desde el sobre apropiado. De repente, cupones se hacen muy importantes, cuando la palabra “cupones” ha sido una palabra terrible cuando mama y papi pagaron por todo. De repente, los refrescos extras de la hamburguesería no estaban tan importantes.

Consideraban cada compra y pesaban las opciones cuidadosamente. Cuando teníamos que conducir los niños a cualquier lugar, ellos tienen que pagarnos un dólar de la caja de

presupuesto. Queríamos que entendieran que cuando tendrían sus propios coches, tendrán que planear viajes en vez de conducir desde aquí hasta allá, malgastando gasolina.

No teníamos que decirles “no” cuando nos preguntamos de compras. Todo lo que necesitamos decir fue, “mira el sobre.” No permitimos cambiando dinero de una cuenta a otra. Los niños estaban responsables por su propio caja. Se daban cuenta rápidamente que decisiones por el mes eran más importantes que vivir por el momento. Creaba un ambiente donde todos estaban contentos. Nuestros hijos aprendieron a pensar antes de actuar, y fue buena práctica para ser adultos independientes.

Este método era mucho superior a gritando y llorando sobre el dinero, cual era una idea abstracta a nuestros hijos. Vieron que tenemos tarjetas de crédito, talonarios de cheques, y dinero efectivo y no comprendieron que no tendríamos esas cosas si gastábamos dinero cada vez que vimos algo que queríamos. Si querían algo, nuestros hijos aprendieron ahorrar desde un mes al próximo para hacer compras grandes. No les demos dinero extra; cuando dijimos “no” significamos “no” y nuestra razón fue nuestro presupuesto.

Alabamos nuestros hijos:

- cuando miramos la caja al fin del mes
- cuando pagaron por sus propios compras
- cuando ahorraron por una cosa grande

En el mundo de PBS, cambiamos el ambiente (básicamente, cambiamos nuestro comportamiento, no les demos dinero más). Les enseñamos una habilidad nueva y les proveemos alabanza positiva cuando mostraron las habilidades nuevas. Nuestra hipótesis fue que nuestros hijos no comprendieron el concepto de hacer un presupuesto. Probamos esa hipótesis cuando aprendieron hacer un presupuesto por ellos mismos.