

Cómo eliminar o reducir conductas

1. LA EXTINCIÓN:

Se produce cuando dejamos de reforzar o recompensar una conducta. Si a un comportamiento no le siguen consecuencias de ningún tipo irá disminuyendo hasta llegar a desaparecer.

- **INDICADO** para conductas no deseadas o inadecuadas, pero no destructivas.
- **CÓMO se hace:**
 - Debemos estudiar qué está manteniendo la conducta. Generalmente es un reforzador social, la simple atención (el grito o el simple castigo).
 - Debemos **IGNORAR la conducta problemática y cambiar nuestra atención y dirigirla a una conducta positiva.**
 - La mejor forma de actuar es:
 - No mirarle
 - No escucharle
 - No hacer muecas
 - No hacer gestos de desaprobación
 - A veces, si no hay peligro podemos irnos de su lado
- Al principio la conducta no deseada puede aumentar temporalmente, pero si el educador se mantiene firme desaparece.
- **Útil** para: amenazas, protestas, pataletas...
- **NO utilizar la extinción cuando son conductas peligrosas** que implican riesgo físico para el niño o para los demás como agresiones o auto agresiones (ej.: cuándo se sube a la ventana o pega a otro niño, etc.).

2. TIEMPO DE REFLEXIÓN o SILLA DE PENSAR:

Consiste en llevar al niño a un lugar de la casa donde no haya estímulos agradables (juguetes, TV, otros niños, etc.) para que reflexione sobre lo que ha hecho. La mayoría de los padres usan una silla que ponen en una esquina de la cocina, cuarto del lavabo, etc.

- **INDICADO** cuando el niño es menor de 10 años no obedece o se porta mal (conductas graves como pegar, gritar o insultar).
- **CÓMO se hace:**
 - Diga la orden en tono firme y agradable. Si el niño no obedece, cuente hasta 5. Si el niño no obedece en este tiempo tómelo de la muñeca y diga: "No has hecho lo que te he pedido, así que debes ir a la silla de pensar". Esto debe decirse en un tono de voz alto y firme.
 - Debe ir inmediatamente a la silla e ignorar todas las súplicas o promesas.

- Colóquelo en la silla y dígame "te quedas aquí hasta que te puedes levantar". Tiene que estar un minuto por cada año que tenga el niño (utilizar un temporizador de la cocina que el adulto controlará). Nadie debe hablarle mientras esté en tiempo de reflexión.

- Cuando haya cumplido el tiempo apropiado, entonces regrese a donde está y dígame, "¿estás listo para hacer lo que te pedí?". Si hizo algo que no puede corregir como insultar o pegar, entonces simplemente debe prometer que no volverá a hacerlo.

- Una vez el niño ha hecho lo que le hemos pedido debemos decir en un tono de voz neutral "Me gusta cuando haces lo que te pido".

- **Esté pendiente al próximo comportamiento adecuado de su hijo/a o y elógielo por eso.**

- **SI el niño abandona la silla sin permiso** se debe reiniciar el temporizador y indicarle que el tiempo se reiniciará hasta que lo haya cumplido y volverlo a colocar en la silla. Muchos niños ponen a prueba la autoridad de los padres cuando se usa el tiempo de reflexión por primera vez. Pueden tratar de escaparse de la silla antes de que el tiempo termine.

Utilizar este método para uno o dos tipos de desobediencia. Esto evita que el niño sea castigado excesivamente al principio del programa.

3.RETIRADA DE PRIVILEGIOS

Con los niños más mayores, puede usar la retirada de privilegios cuando haya roto una norma o haya incumplido una orden

- restarle minutos de tele, consola, o móvil...
- restarle dinero de su paga si la tiene...

COMUNÍQUESE con él/ella. Entre los 9 y 12 años, los niños empiezan a "hacerse mayores", pueden entender nuestros sentimientos si se los explicamos y dialogar con nosotros para encontrar una solución, sin olvidar que las normas LAS PONEMOS NOSOTROS:

- Exprésele su disgusto y sus sentimientos sin chillar, (no me gusta ver la habitación desordenada...)
- Explíquele lo que espera de él y no espere a que lo adivine (cuando acabes de comer me gustaría que retires tu plato...)
- Enséñele a rectificar y dele alternativas a su mal comportamiento... (encontraras más rápido tu ropa si pones las cosas ordenadas en el cajón...)
- Resuelva con él/ella los problemas. Ej. (¿Qué podríamos hacer para que ordenes la habitación? ¿Cómo podríamos arreglar esto? ¿Qué otra cosa podrías haber hecho en vez de lo que has hecho?...
- Busque estrategias y
 - pacte con el/ella que pasará si no lo hace (Perderá tiempo de móvil, no podrá quedarse a la salida del colegio a charlar con los amigos, no tendrá una paga....)
 - Pacte con él/ella que pasará si lo ordena (Ganará minutos para jugar con el ordenador...)