TECNICAS CONDUCTUALES APLICADAS A NIÑOS Y NIÑAS

Las siguientes técnicas pueden utilizarse individualmente o de manera combinada. Ante conductas muy severas, persistentes y/o con presencia de agresividad, no deben ser aplicadas sin la evaluación previa de un profesional de la salud infantil.

Técnicas:

- ✓ RETIRADA DE LA ATENCIÓN.
- ✓ TIEMPO FUERA.
- ✓ ECONOMÍA DE FICHAS. COSTE DE LA RESPUESTA.
- ✓ INTENCIÓN PARADÓJICA.

1. RETIRADA DE LA ATENCIÓN.

Una de las técnicas más eficaces para el control de la conducta infantil, en especial rabietas, pataletas, lloros, pero sin agresividad. La base está en que, ante la conducta, dejar automáticamente de prestación atención al/la menor. Antes de aplicar la técnica hay que estar seguro de que la conducta se está produciendo para demandar atención por parte del adulto. Para ello es necesario valorar cómo reaccionan los padres ante la demanda, en qué momentos sucede y qué es lo que sucede.

La técnica no es aplicable a conductas con agresividad física o verbal, o comportamientos que impliquen riesgo potencial para el menor u otros menores.

Lleva cierto tiempo conseguir resultados claros, se ha de tener paciencia. Puede ser que al principio se aumente la frecuencia e intensidad de las conductas que precisamente intentamos eliminar, es un hecho normal e indicador de que se va por buen camino.

OBJETIVO: enseñar al niño que efectuando las peticiones de forma inadecuada no va a conseguir nada.

MÉTODO: Retirar la atención inmediatamente después de la aparición de la conducta indeseada. Esto hace que tienda a desaparecer.

PASOS:

- Retirar la atención inmediatamente: evitar el contacto ocular o cualquier recriminación, palabra o gesto.
- NO SE DEBE hacer reproches, sermonear y advertirle que no le vamos a hacer caso por mucho que insista.
- Hacer como si la conducta no estuviese ocurriendo.
- Si sucede en casa, volverse de espaldas o abandonar la habitación dónde está ocurriendo.
- Una vez calmado, intentar explicar y sin recriminaciones, lo que ha sucedió en tono calmado.
- La idea general es NO trasmitir “Te has portado mal, te desprecio y paso de ti”, sino “Puedes conseguir algunas cosas si lo pides de otra forma”.
- Deben introducirse también refuerzos de las conductas deseadas en el niño: halagos, abrazos, manifestación de alegría, entrega de algún premio, etc.

2. TIEMPO FUERA.

Esta técnica es una variación de la anterior, en tanto es un técnica que utiliza la retirada de la atención, por lo que muchos principios allí expuestos son válidos aquí pero con algunos matices. Especialmente útil en rabietas, travesuras subidas de tono, etc.

La base de la técnica está en retirar físicamente al niño del espacio en el que se produce la conducta para trasladarlo a otro lugar, por un breve espacio de tiempo. También pueden ser los padres los que se retiren del lugar dónde esté el niño (cuándo es posible).

La lógica de la efectividad de la técnica está en que el niño corrige la conducta porque teme a la separación física y emotiva de sus padres.

RECOMENDACIONES.

- El sitio al que retiremos al niño debe ser un sitio donde no tenga juegos ni otras compañías para entretenerse. Se trata de buscar un sitio que sea aburrido con escasas posibilidades de que pueda hacer algo para pasar el tiempo.
- Hay que trasladarlo al sitio inmediatamente después de aparecer la conducta o en el momento en que la misma ha llegado a un punto insostenible.
- No discutir, ni recriminar, ni emitir calificativos despectivos hacia su persona.
- Si se puede, explicarle en un tono calmado pero seguro e imperativo el motivo de su retirada.
- Hacer caso omiso a sus protestas o promesas.
- No permitir que salga antes de tiempo del lugar de aislamiento. Si lo hace adviértale de consecuencias más negativas como que deberá estar más rato en esta situación.
- El tiempo de aislamiento no deberá superar los 20 minutos, y habrá de adaptarse a la edad y temperamento del niño.
- Si cuando lo vamos a buscar vuelve a comportarse de manera inadecuada, hay que advertirle que si quiere salir ha de estar al menos 15 segundos sin efectuarlas. Mantenerse firme en la decisión.
- Si ha provocado desperfectos en el interior del habitáculo deberá reponerlo o corregirlo con alguna acción antes de salir.
- Hay que tener cuidado que la retirada a ese lugar no le traiga ningún beneficio, como librarse de comer algo que no le gusta o no hacer los deberes.
- Deben introducirse también refuerzos de las conductas deseadas en el niño: halagos, abrazos, manifestación de alegría, entrega de algún premio, etc.

3. ECONOMÍA DE FICHAS. COSTE DE LA RESPUESTA.

Esta técnica es especialmente efectiva para regular los refuerzos que recibe el niño. Consiste en que para obtener un premio (juguete, salida al zoo, excursión, más tiempo de videojuegos, etc.), el menor deberá efectuar una serie de conductas deseadas (o dejar de hacer otras) que deben de concretarse entre él y sus cuidadores. Tras efectuar la conducta deseada se le dará inmediatamente un reforzador (puntos, fichas, etc) que el niño irá recogiendo hasta llegar a una determinada cantidad, momento en el que se le entregará el premio final. Lo importante es que el niño se de cuenta de que obtiene mayores beneficios y privilegios actuando de forma correcta.

RECOMENDACIONES.

- Los premios han de estar pactados de antemano, deben ser claros y atractivos para el niño.
- Al principio puede ganarlos más fácilmente para motivarlo. El tiempo que tardemos en darle el premio depende de la edad. Cuanto más pequeño sea el niño más corto debe ser el periodo.
- La entrega del premio debe ir acompañada de un halago sincero “estoy muy contento” “lo has hecho muy bien”.
- Nunca utilizar calificativos negativos.
- Es importante crear un calendario, cartel o lista dónde se visualice el estado de los puntos conseguidos y los que le faltan para llegar al premio.
- En caso de una mala conducta se puede retirar puntos.
- Hay que ser constante en la aplicación de la técnica.
- Cuándo se den instrucciones al menor ha de hacerse de forma clara y concreta, y sin contacto físico instigador.

4. INTENCIÓN PARADÓJICA.

Es una técnica que bien utilizada puede tener un efecto fulminante sobre la conducta indeseada. Se trata de pedir al niño que haga aquello que precisamente queremos evitar. Por ejemplo un niño que no hace nada en clase y cada día entra en una dinámica de provocación al maestro. Un día el maestro le dice “hoy quiero que no hagas nada, te voy a dar permiso para que estés todo el tiempo sin hacer ninguna actividad. No quiero ni que me escuches. Solo debes permanecer callado y sin hace ruido en tu sitio”.

Esto crea en el niño una situación de perplejidad e incongruencia, aunque al principio pueda vivirlo de forma gratificante, porque se invierten los roles. Con una situación así el niño hará un cambio de planteamiento y esto hará que disminuya su conducta negativa.

Evidentemente esta técnica tiene sus limitaciones y ha de valorarse antes su idoneidad según el perfil del niño y las características de la conducta a eliminar.