



ORIENTACIONES PARA FAMILIAS

1. Si los padres establecen normas de disciplina es muy importante que las hagan explícitas, es decir, que el niño sepa qué es exactamente lo que se espera de él y que va a pasar si no cumple. De esta forma, si quebranta alguna regla familiar, sabe cuáles serán las consecuencias que acarrearán. Sería interesante que las normas se escriban y se pongan en un sitio visible. Las recordaremos en determinados momentos. Por ejemplo, se escriben en un folio y se ponen en el frigorífico. **ATENCIÓN:** no llenes la hoja de normas. Plantea no más de tres normas, conforme se consigan, vas estableciendo unas nuevas.
2. Siempre que se tenga que dar una instrucción o recordar una norma, es muy importante que nos aseguremos que el alumno escucha. Para ello el contacto ocular es muy importante. Nos acercamos a nuestro hijo/a, le pedimos que nos mire y cuando se da el contacto ocular, decimos la instrucción o la norma.
3. Las instrucciones o normas, deben ser breves, concretas y se debe dar de una a una. No es lo mismo pedir que arreglen su habitación, que decirle primero recoge los juguetes del suelo y guárdalos en su caja, una vez hecho da la siguiente orden
4. las reprimendas son eficaces si:
 - a. Son reprimendas breves porque las prolongadas en el tiempo-
 - b. Deben producirse cada vez que el niño abandona la tarea o comete la conducta que deseamos eliminar.
 - c. Deben producirse de forma inmediata a la aparición de la conducta negativa que deseamos eliminar.
 - d. Deben ser aisladas. Es decir, se debe hacer “borrón y cuenta nueva”. Si un niño comete una mala conducta, recibe su reprimenda y no se le vuelve a recordar al cabo del día lo mal que se ha portado. Los castigos son hechos aislados: “cada vez que hagas A encontrarás B”, después somos tan amigos, y cuando llegue papá sólo hablaremos de lo positivo.
 - e. Deben ir acompañadas de palabras de aliento o refuerzo positivo social cuando el niño se esté comportando bien.
5. Los castigos deben tener una duración limitada, no es útil prolongarlos sistemáticamente, pues son difíciles de cumplir, pueden originar en el niño ansiedad, sentimientos negativos y, además, no son más eficaces que los castigos cortos. Por ejemplo, los castigos parecidos a “no vas a salir al parque en un mes”, “no vas a ver la tele en una semana”, no tiene sentido ninguno.
6. Tratándose de niños nerviosos, no es aconsejable que los padres limiten las salidas de casa y los contactos con amigos y compañeros.
7. Conviene establecer hábitos regulares, es decir, horarios estables de comida, sueño, para ver la televisión, hacer los deberes escolares, etc.
8. Cuando el niño ha de realizar tareas nuevas que tiene que aprender previamente, es útil ensayar con él. No siempre saben todo lo que pensamos que saben.

9. Para evitar experiencias de fracaso que puedan mermar la autoestima del niño es muy recomendable comenzar el aprendizaje con tareas simples y fáciles. Si queremos que el alumno sea capaz de recoger su habitación, el primer paso es que nos ayude a nosotros a hacerlo, poco a poco le dejaremos que haga cosas sin nuestra ayuda...

10. A los niños les cuesta muchísimo acabar encargos, tareas y deberes escolares. Para las tareas de la casa que tienen varios pasos es buena idea escribir los distintos pasos. Por ejemplo: recoger la mesa es:

1. vaciar los platos en la basura,
2. vaciar los vasos en el fregadero,
3. colocar los platos, vasos y cubiertos en el lavavajillas,
4. poner jabón en el lavavajillas y encenderlo,
5. limpiar las migas de la mesa,
6. barrer el suelo,
7. guardar el mantel y las servilletas,

Otra tarea más sencilla sería: tirar la basura es:

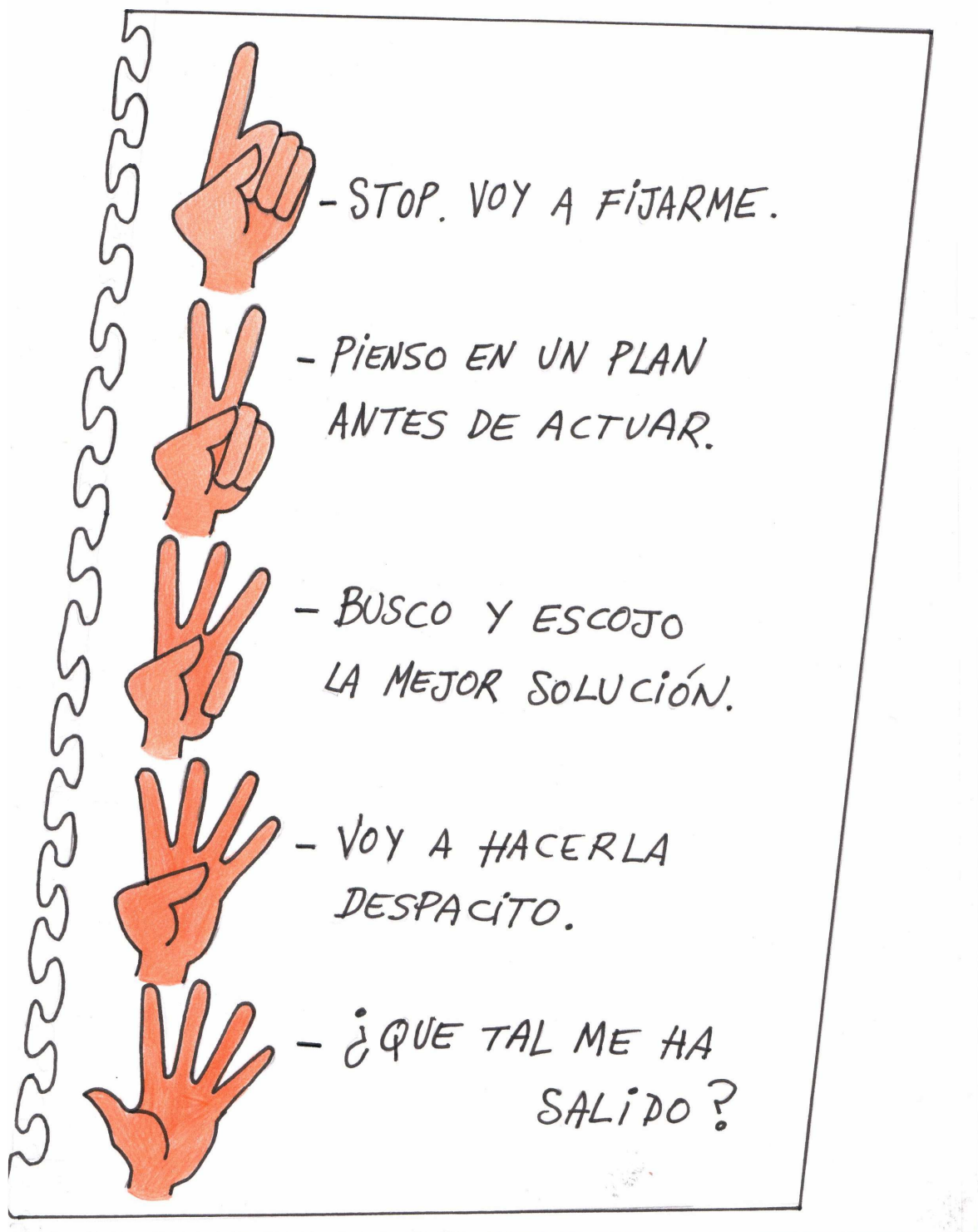
1. cerrar la bolsa,
2. bajar la bolsa al contenedor,
3. limpiar el cubo si se ha ensuciado,
4. poner una bolsa nueva en el cubo,
5. guardar las bolsas sin usar en su sitio.

Parece sencillo, pero el niño puede creer que “ha tirado la basura” si ha bajado la bolsa abierta al contenedor, dejando restos por la cocina y sin poner una bolsa limpia. Se pueden hacer tarjetas de diferentes tareas como limpiar el cuarto, preparar la cartera y la ropa la noche anterior, hacer la cama, echar la ropa sucia al cubo, ir a por el pan, prepararse por la mañana para ir al colegio (levantarse, lavarse, vestirse, desayunar, lavarse los dientes, coger la cartera, coger el bocadillo, etc).

11. Las rutinas ayudan a estructurar el día y producen seguridad en el niño. Si él sabe lo que va a pasar no lo sorprenderán las cosas y estará preparado. Podemos escribir un horario de actividades, tiempos de estudio, tareas y ocio después del colegio, que incluya las tareas extraescolares y también lo que se planea hacer el fin de semana. El horario debe estar en un sitio visible y, si hay que hacer algún cambio, se avisa al niño con tiempo suficiente.

12. Cuando la llamada de atención se produce ante muchas personas (en el supermercado o en casa con visitas) o cuando el niño tiene una historia pasada de rabietas espectaculares, es más productivo retirar al niño al cuarto de baño o a otra habitación lejos de nosotros que somos la fuente de estímulo para quien él actúa. Sin espectadores, las rabietas no tienen sentido. Alejarnos nosotros o retirarle a otra habitación reduce las expectativas y mejora el comportamiento más rápidamente

11. Utilice la atención adecuadamente: sólo recibirá atención cuando esté tranquilo, quieto, atento, pero no cuando haga lo contrario porque entonces estamos reforzando la conducta inadecuada.



14. Cuando el niños está (por fin) haciendo algo concreto, como uno de sus encargos (los escritos en las tarjetas) o sus deberes escolares, es fácil que se distraiga con cualquier ruido

como la TV, el teléfono o el tráfico de la calle, por lo que hay que evitar que haya cualquier tipo de distracción a su alrededor. Pregúntele al niño dónde cree que se concentrará mejor. A lo mejor usted cree que un sitio aislado y muy silencioso será el mejor, pero el niño trabaja mejor en un sitio tranquilo pero no alejado, donde usted pueda supervisarle de vez en cuando.

15. Las rutinas ayudan a estructurar el día y producen seguridad en el niño. Si él sabe lo que va a pasar no lo sorprenderán las cosas y estará preparado. Podemos escribir un horario de actividades, tiempos de estudio, tareas y ocio después del colegio, que incluya las tareas extraescolares y también lo que se planea hacer el fin de semana. El horario debe estar en un sitio visible y, si hay que hacer algún cambio, se avisa al niño con tiempo suficiente.

16. Cuando la llamada de atención se produce ante muchas personas (en el supermercado o en casa con visitas) o cuando el niño tiene una historia pasada de rabietas espectaculares, es más productivo retirar al niño al cuarto de baño o a otra habitación lejos de nosotros que somos la fuente de estímulo para quien él actúa. Sin espectadores, las rabietas no tienen sentido. Alejarnos nosotros o retirarle a otra habitación reduce las expectativas y mejora el comportamiento más rápidamente.

17. La auto-evaluación general del comportamiento del niño va a permitirle tomar conciencia de: aquellas cosas que hace bien (aspecto muy importante), de aquellas en las que tiene dificultad y de sus posibles soluciones. De este modo se comienza a implicar al niño en su propia rehabilitación.

1. En primer lugar, hacer junto con el niño una lista de las cosas que se le dan bien. Los niños no reflexionan sobre sus malas conductas y sus dificultades, pero tampoco sobre sus buenas conductas o sus virtudes. Es importante ayudarle a encontrar cosas positivas tanto en su comportamiento escolar, su rendimiento, su aspecto físico y su actitud hacia los demás.

2. Confeccionar una segunda lista de cosas que le cuesta hacer como: esperar turno, preguntar en clase levantando la mano, no abandonar el asiento mientras trabaja, terminar las tareas, no protestar para ponerse a trabajar, no enfadarse cuando los demás no quieren jugar a lo que le apetece, reconocer haber cometido una falta en fútbol, no chingar a los hermanos, hacer buena letra, etc.

Los niños tienen muchas dificultades para autoevaluarse, por una parte, porque no son suficientemente reflexivos y, por otra, porque no desean tener una imagen negativa de sí mismo. Se debe procurar que las conductas sean propuestas por él o contrastadas con la experiencia siempre analizándolas como un amigo en búsqueda de ayuda, sin entrar en juicios de valor.

3. Cuestionarse posibles soluciones para cada uno de los puntos destacados en la lista anterior. Se debe intentar que el niño proponga algunas soluciones y ayudarle a perfilarlas o a desecharlas si son incoherentes o irrealizables. Al mismo tiempo, este apartado servirá para que el terapeuta proponga las técnicas de trabajo que pensaba utilizar para la intervención (auto-instrucciones, auto-refuerzo, entrenamiento en estrategias sociales, caligrafía...).

OTRAS INDICACIONES

-Ayudar al niño a desarrollar su autoconfianza: reconocer sus progresos y ejecuciones por lentas o limitadas que éstas sean. Exija logros graduales (unos momentos de permanecer sentado, de estar atento...)

- Ofrecerle demostraciones de cariño y aceptación a través de frecuentes caricias, zalamerías, cosquillas, besos. El niño hiperactivo necesita gran cantidad de contacto físico y afecto paterno. Utilice esas demostraciones como refuerzo cada vez que se aproxime a la conducta contraria que se pretende modificar: permanecer más tiempo sentado; estar quieto, reposado; escuchar, seguir instrucciones. Sorprender al niño “siendo bueno “o haciendo alguna cosa deseable, tan frecuentemente como sea posible, y recompensarle con una alabanza, sonrisa...

- Utilice la atención adecuadamente: sólo recibirá atención cuando esté tranquilo, quieto, atento, pero no cuando haga lo contrario porque entonces estamos reforzando la conducta inadecuada.

- Implicar al niño en el establecimiento de reglas, esparcimientos y otras actividades personales y familiares.

