



Destrezas para el aprendizaje en el hogar

Lo que hemos aprendido hasta ahora...

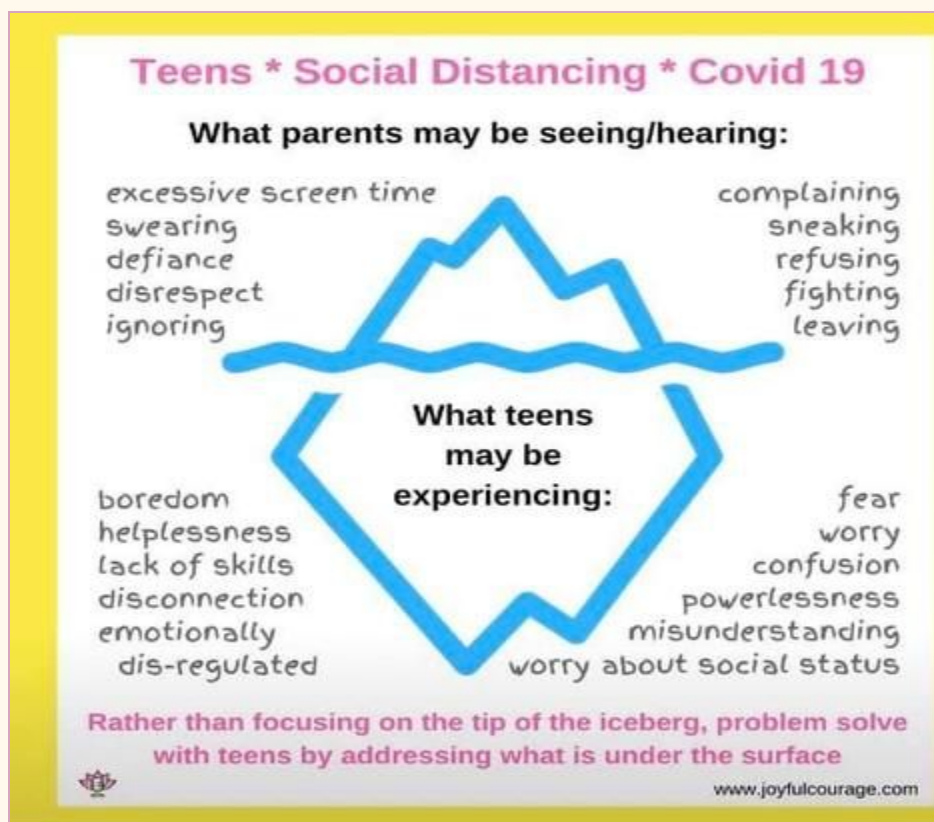
Donde Esta Wally

La Edicion de Distanciamiento Social



Introducción

Usted es uno de las decenas de millones de padres que esencialmente están educando a su hijo/a en casa (nos gusta llamarlo educación en crisis), y el Equipo de Respuesta al Comportamiento (BRT) tiene algunos consejos útiles para ayudar a mantener a su hijo/a concentrado/a, emocionalmente regulado, y a usted cuerdo. El aprendizaje en el hogar requiere habilidades autorreguladas altamente desarrolladas, y los estudiantes que carecen en esta área experimentan un mayor estrés y ansiedad. Nos damos cuenta de que es una experiencia de aprendizaje fuera de lo común, particularmente para nuestros hijos. Padres, traten de recordar que no están solos. La escuela de su hijo/a es un recurso de confianza útil para sus necesidades académicas, sociales, y emocionales. Además, no hay que sentirse culpable, este es un momento muy estresante para Ud. y para sus hijos. Si necesita programar un día de película entre la semana, está bien. Su función principal es ayudar a mantener la regulación EMOCIONAL de todos en el hogar. Eso también los incluye a ustedes como padres. Creo que es muy importante escuchar estos consejos en este momento porque todos sentimos mucha presión personal.





Responder al Problema de Comportamiento

Puntos claves para considerar:

- DEBE SER PROACTIVO
- DEBE OCURRIR ANTES
- DEBE SER PREVENTIVO

Cuando los niños se comportan mal, los padres a menudo se sienten impotentes. Es posible que haya probado diferentes técnicas de disciplina, pero sin mucho éxito. De hecho, probar demasiadas estrategias diferentes para manejar el comportamiento problemático a veces puede ser parte del problema, ya que los niños responden mejor a los límites firmes que se refuerzan constantemente.

Consejos Para Responder en el Momento del Mal Comportamiento

- ★ **No se rinda** - Resista la tentación de poner fin al berrinche/arrebato emocional de su hijo/a dándole lo que quieren cuando tengan un arrebato de ira. Ceder al berrinche les enseña que esto funciona.
- ★ **Permanecer tranquilo**- Las respuestas crueles o emocionales tienden a intensificar la agresión de un niño, ya sea verbal o física. Al mantener la calma, también está modelando para su hijo/a el tipo de comportamiento que desea ver.
- ★ **Ignorar lo Negativo/Aprobar la Atención Positiva**- Regañar a su hijo/a cada vez que demuestre mal comportamiento puede reforzar sus acciones. En lugar de esto, apruebe el comportamiento positivo del cual desee animar o ver más. (indique el comportamiento del cual quiere animar-- "estas haciendo un buen trabajo calmándote").
***Ignore sólo cuando sea seguro**
- ★ **Use Consecuencias Consistentes**- Su hijo necesita saber cuáles son las consecuencias de los comportamientos negativos, tales como tiempos de espera en un lugar tranquilo durante unos minutos, así como recompensas por comportamientos positivos, como tiempo en el iPad. Padres, sus hijos necesitan saber que usted va a ser consistentes con estas consecuencias cada vez.
- ★ **Espere a Hablar Hasta que la Crisis Haya Pasado**- No trate de hablar con su hijo cuando esté molesto. Usted quiere enseñar a su hijo a practicar la negociación cuando está tranquilo y una vez que usted esté tranquilo también.



Evitar Posibles Desencadenantes

Estas cosas a menudo conducen a un mal comportamiento:

- **Suponiendo que sus expectativas son entendidas-** Es posible que los niños no sepan lo que se espera de ellos, incluso si usted asume que si saben. Es más probable que los niños se comporten mal cuando no están seguros de lo que deben de estar haciendo.
- **Diciendo las cosas desde lejos-** Déles instrucciones importantes cara a cara. Las direcciones que se gritan desde la distancia son menos propensas a ser recordadas o comprendidas.
- **Transición sin previo aviso-** Las transiciones pueden ser difíciles para los niños, especialmente si están en el medio de hacer algo que disfrutan. Al dar una advertencia o un aviso tienen la oportunidad de encontrar un buen lugar para parar, las transiciones pueden ser menos difíciles.
- **Hacer preguntas rápidas, o dar una serie de instrucciones-** Hacer una serie de preguntas o instrucciones limitan la probabilidad de que su hijo/a escuche, responda preguntas, recuerde las tareas y haga lo que se le ha indicado.

Potenciales Desencadenantes de Adoptar

Estas son cosas que pueden reforzar el buen comportamiento:

- ❖ **Ajustar el medio ambiente-** Trate de manejar los factores ambientales y emocionales que pueden dificultar que su hijo/a controle su comportamiento. Cosas a tener en cuenta: hambre, fatiga, ansiedad o distracciones. Cuando llegue el momento de hacer el trabajo escolar, elimine las distracciones como las pantallas y los juguetes, deles aperitivos, establezca un lugar organizado para que su hijo/a trabaje y asegúrese de programar descansos.
- ❖ **Dar expectativas claras-** Usted y su hijo/a deben tener claro las expectativas. Incluso si ellos "debería" saber lo que se espera, aclarar las expectativas al principio de una tarea ayuda los malentendidos .

- ❖ **Use cuenta regresiva para las transiciones-** Siempre que sea posible, prepare a los niños para una próxima transición. Por ejemplo, déle una advertencia de 10 minutos cuando llegue el momento de almorzar o comenzar las tareas escolares. A continuación, recuerdeles cuando queden 2 minutos. Emitir la cuenta regresiva es tan importante para la transición en el momento indicado.
- ❖ **Deje que los niños tengan opciones-** A medida que los niños crecen, es importante que tengan una opinión en su propia programación. De una opción estructurada —"¿Quieres bañarte antes o después de cenar?"— puede ayudarlos a sentirse animados y autorregulados.

Después de Que los Comportamientos Sucedan

Las consecuencias que son más efectivas comienzan con una atención generosa hacia los comportamientos que desea animar.

Consecuencias que son efectivas:

- ❑ **Atención positiva para comportamientos positivos-** elogiar a los niños cuando "hacen algo bueno" los hace más propensos a repetir ese buen comportamiento en el futuro. La atención positiva también ayuda en la relación entre padres e hijos, mejora la autoestima de un niño y todos los involucrados se sienten felices.
- ❑ **Ignorar activamente-** Esta consecuencia puede parecer contraintuitiva, pero los expertos en comportamiento infantil a menudo enseñan "ignorar activamente" como una estrategia eficaz para manejar el mal comportamiento. Para ignorar activamente, retire deliberadamente su atención cuando un niño comience a comportarse mal. A medida que los niños aprendan que comportándose mal no les llama la atención, comenzarán a hacerlo menos. Un componente importante de la ignorancia activa es que tan pronto note que él/ella demuestre comportamiento positivo usted les de atención inmediatamente, como sentarse tranquilamente. Por supuesto, esta consecuencia debe utilizarse sólo para un mal comportamiento menor – la ignorancia activa no es apropiada cuando un niño está siendo agresivo o haciendo algo peligroso.
- ❑ **Menús de recompensas-** las recompensas son una forma concreta para darles comentarios positivos sobre los comportamientos

deseados. Las recompensas son más motivadoras cuando los niños pueden elegir entre una variedad de cosas deseables: tiempo extra en el iPad, un regalo especial, etc. Las recompensas deben estar vinculadas a comportamientos específicos y siempre entregarse de manera consistente.

- ❑ **Tiempos de espera-** Los tiempos de espera son una de las consecuencias más efectivas que los padres pueden usar, pero también una de las más difíciles de hacer correctamente. Después del tiempo de espera siga con una Tabla Restaurativa--- una conversación que es centrada en hacer las cosas bien para reconstruir la relación, también comunica el perdón y la aceptación.



SUGERENCIA ÚTIL SEMANAL: DEJE DE DAR FORMA AL COMPORTAMIENTO PARA PEOR... La forma en que respondemos o la falta de una respuesta adecuada a un comportamiento problemático puede:

animar a nuestros hijos a responder correctamente

o
contribuye al comportamiento no deseado.

ELIJA SABIAMENTE

Es importante para todos nosotros en el Distrito de Pasadena que usted reciba la ayuda que necesita y la comunicación vital. Por favor, asegúrese de:

- Revisar el distrito y el sitio de web de la escuela de su hijo/a y la página de Facebook diariamente
- Comuníquese con los maestros, consejeros, subdirectores o directores de su hijo/a con cualquier problema o dificultades y preguntas que tenga.

Siéntase libre de informar a la escuela de su hijo/a si hay algún tema que le gustaría que nuestro Equipo de Respuesta al Comportamiento abordará en futuros boletines informativos. Agradecemos todas las sugerencias.