

ESCUELA DE FAMILIAS

“TÉCNICAS QUE AYUDAN EN EL APRENDIZAJE DE LA CONDUCTA”

1. Establecer límites y consecuencias

2. Consecuencias lógicas y naturales



3. Establecer una comunicación efectiva

4. Uso de refuerzo positivo

5. Modelar el comportamiento

6. Fomentar la autonomía personal



7. Enseñar habilidades de gestión emocional y de interacción social

8. Establecer metas

9. Técnicas de relajación y respiración.

10. Entrenamiento en tolerancia a la frustración



11. Herramientas de autogestión del enfado

12. Establecer rutinas

1. Establecer límites y consecuencias

Definir límites claros y consecuencias para el incumplimiento ayuda a los niños a entender las expectativas del adulto.

Límites: qué se puede y qué no se puede, o qué es adecuado y qué no lo es.

Establecer límites y mantenerlos.

Las consecuencias deben ser lógicas y estar relacionadas con el comportamiento, así como ser proporcionales al mismo.



EJEMPLO

Actividad: "Creando Nuestras Reglas".

Debatir y crear reglas positivas juntos y plasmarlo en una cartel.

Fomentar la participación, la comunicación abierta y el compromiso, promoviendo un hogar armonioso y respetuoso.

CLICK HERE

2. Consecuencias lógicas y naturales

Las consecuencias naturales se originan directamente de las acciones o elecciones del niño, como sentir frío por no llevar un abrigo o experimentar hambre al rechazar la comida. Esto facilita el desarrollo de habilidades de toma de decisiones y responsabilidad. Las consecuencias lógicas son preestablecidas y están vinculadas al comportamiento del niño, como la prohibición de jugar con juguetes no recogidos o la responsabilidad de pagar parte de la reparación de un móvil perdido, ayudando a comprender la relación entre acciones y resultados.



Actividad: "Establecer Consecuencias Lógicas y Naturales". Establecer reglas claras y relacionar consecuencias directas con comportamientos.

Por ejemplo, si un niño no guarda sus juguetes, la consecuencia lógica podría ser perder el acceso a los mismos por un tiempo.

Esto fomenta el entendimiento de causa y efecto, enseñando responsabilidad y promoviendo un ambiente de aprendizaje práctico.

3. Establecer una comunicación efectiva

Fomentar un diálogo abierto y honesto para **comprender los sentimientos y pensamientos** del niño.

Escuchar activamente y expresar empatía pueden fortalecer la relación.

Escucha activa

Mala escucha

Tipo de escucha

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Escuchar hasta que el otro acabe de hablar.Prestar atención tanto a lo que se dice como a la forma en que se dicen las cosas. | <ul style="list-style-type: none">Interrumpir constantemente la conversación.Centrarse solo en lo que se dice. |
|--|---|

Contacto ocular

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">Orientarse hacia el que nos habla y mirarle. | <ul style="list-style-type: none">Mirar a otra parte mientras nos hablan. |
|--|---|

Uso de gestos

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Hacer gestos de interés y de comprensión de lo que se nos está diciendo. | <ul style="list-style-type: none">Hacer gestos de desagrado, desaprobación o desinterés. |
|--|--|

Comunicación verbal

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Animar al que habla a que siga y mostrar interés utilizando estrategias «abrepuestas» como las siguientes:
<i>«Ya veo», «¿Y qué más?», «¡Qué interesante!», «¿De verdad?», «¡No me digas!», «¿En serio?», «Sigue, te escucho», «¿Te gustaría hablar un poco más sobre eso?», «Eso parece que te gusta mucho», «¿Qué te parece?»</i>Pedir aclaración de aquello que no entendamos antes de sacar conclusiones.Dar retroalimentación significa resumir en palabras propias el mensaje y los sentimientos del que habla. Le indica al otro que le estamos comprendiendo. | <ul style="list-style-type: none">Convertir la conversación en un interrogatorio y atender solamente a las respuestas que nos interesen.Interpretar y responder sin asegurarse de haber comprendido lo que nos querían decir. |
|---|--|



Actividad: "Conversaciones en Familia".

Dedicar un tiempo diario para dialogar sobre **sentimientos** y experiencias.

4. Uso de refuerzo positivo

Elogiar y recompensar el comportamiento positivo refuerza la probabilidad de que se repita.

1. Presta atención a tu hijo cuando se porta bien.
2. No reserves los elogios para los comportamientos perfectos.
3. Dile elogios específicos para que sepa qué estás elogiando.
4. Elogia transmitiendo alegría, sonriendo y con gestos de aprobación.
5. Elogia de forma inmediata la conducta.
6. Acompaña el elogio de caricias, abrazos y besos.
7. Hazlo también delante de otras personas (ten presente que no se sienta incómod@)



EJEMPLO

Actividad: "Celebrando Logros".

Establece un **sistema de** (pequeñas) **recompensas** que refuerce conductas deseadas, y promueva un ambiente positivo y motivador en el hogar.

5. Modelar el comportamiento

Los padres **DEBEMOS SER** modelos de comportamiento positivo para que los niños aprendan a imitar conductas saludables.

Ser ejemplo para nuestros hijos.



EJEMPLO

Actividad: "Modelando Valores".

Practica los comportamientos que deseas ver en tus hijos, fomentando debates abiertos sobre valores familiares, mostrando coherencia entre tus acciones y enseñanzas, fortaleciendo así un ambiente de aprendizaje basado en el ejemplo.

6. Fomentar la autonomía personal

Permitir que los niños tomen decisiones dentro de límites razonables les brinda un sentido de control y responsabilidad.

Darles responsabilidades de forma progresiva según su edad.

Como norma general, el niño debe hacer todo aquello que es capaz y que no le ponga en riesgo.



EJEMPLO

Actividad: "Desarrollando Autonomía".

¿Cómo? A través del establecimiento de rutinas que fomenten el desarrollo de habilidades independientes.

1º Decidir qué le vamos a pedir, que sea adecuado a su edad, que pueda hacerlo siempre y en todo lugar.

2º Modelar su realización al tiempo que se describe (en voz alta) lo que se va haciendo. Comprobar que ha comprendido lo que hay que hacer.

3º Practicar ofreciéndole toda la ayuda necesaria.

4º Supervisar y elogiar.

CLICK HERE

7. Enseñar habilidades de gestión emocional y de interacción social

Mostrar cómo gestionar el enfado y la frustración cuando como adultos nos enfrentamos a situaciones que nos generan estas emociones.

Ser modelo de conductas y habilidades efectivas para la interacción social.

Facilitarles múltiples oportunidades para practicar dichas habilidades



EJEMPLO

Actividad: "Juegos de Roles Sociales".

Participar en situaciones simuladas que enseñen habilidades sociales, como compartir y escuchar. Esto refuerza comportamientos positivos y ofrece retroalimentación constructiva, promoviendo el desarrollo de habilidades sociales en los niños.

8. Establecer metas

Enseñarle a **establecer objetivos** y metas, favorece:

- la motivación intrínseca
- el desarrollo de la autonomía
- el fortalecimiento de una autoestima positiva



EJEMPLO

Actividad: "Planificación de Metas Familiares"

Debatir y establecer objetivos específicos en familia. Creando un **tablero visual** con objetivos alcanzables, fomentando la colaboración y motivando a todos a trabajar juntos hacia el logro de metas familiares.

9. Técnicas de relajación y respiración.

Útiles para ayudar a los niños a calmarse y manejar la ansiedad o el estrés.

Pueden enseñarse técnicas simples de **respiración profunda, relajación muscular progresiva o visualización** para ayudarles a aclarar y fortalecer.



*Si lo deseas
solicita más recursos*

EJEMPLO

Actividad: "Relajación Familiar".

Dedicar tiempo para practicar técnicas de respiración y relajación en familia.

Guiados por ejercicios simples, promueve la calma, reduce el estrés y enseña a los niños herramientas para manejar emociones.

CLICK HERE

CLICK HERE

10. Entrenamiento en tolerancia a la frustración

Aprender a tolerar la frustración capacita a los niñ@s y más adelante a los adolescentes a hacer frente a multitud de situaciones en las que las cosas no son como desean, no consiguen lo que pretenden, o simplemente reciben un "no" por respuesta cuando realizan una demanda.



EJEMPLO

**Actividad para iniciar a los pequeños:
"Aprendiendo a Esperar".**

Introducir momentos de espera controlada en actividades diarias.

Explicar la importancia de la paciencia (fomenta la autorregulación) y utilizar el tiempo de espera como oportunidad para el desarrollo otras habilidades.

CLICK HERE



11. Herramientas de autogestión del enfado

Modelar herramientas como:

- la respiración profunda, donde aprenden a inhalar y exhalar para calmarse
- enseñarles a contar hasta diez antes de reaccionar impulsivamente
- fomentar la identificación y expresión de emociones, junto con la idea de tomarse un breve tiempo de descanso para recuperar la calma

Son estrategias efectivas en la autogestión emocional infantil.



Actividad: "**Manejo del Enfado en Familia**".

Facilitar herramientas de autogestión emocional, como la respiración profunda y la expresión verbal calmada.

Modelar el uso de estas técnicas en situaciones estresantes, fomentando que los niños practiquen métodos saludables para controlar el enfado y promoviendo un ambiente familiar tranquilo y comunicativo.

12. Establecer rutinas

Las rutinas proporcionan estructura y predicibilidad, lo que puede reducir la ansiedad y mejorar el comportamiento.



EJEMPLO

Actividad: "Diseñando Rutinas Familiares"

Involucrar a toda la familia en la realización de horarios y responsabilidades.

Fomentar la colaboración, la organización y el bienestar en casa.