

## CONDUCTAS A ELIMINAR

Para recortar y plastificar

 NO BEBER	 NO ERUPTAR	 NO TREPAR	 NO ALBOROTAR	 NO DE ORDENAR
 NO GOLPEARSE	 NO GRITAR	 NO ENFADARSE	 NO ENCALAR	 NO JUGAR CON EL AGUA
 NO DAR BOFETADAS	 NO ALETEAR	 NO DAR PUÑETAZOS	 NO DAR PATADAS	 NO PEGAR
 NO MORDER	 NO CORRER	 NO ESTIRAR EL PELO	 NO ARAÑAR	 NO PATEAR
 NO INSULTAR	 NO ESCUPIR	 NO CHUPARSE EL DEDO	 NO DE PITAR	 NO BOSTEZAR
 NO EMPUJAR	 NO TIRAR PIEDRAS	 NO LLORAR	 NO DISCUTIR	 NO ROMPER
 NO SALPICAR	 NO QUITAR	 NO QUITAR	 NO ROBAR	 NO BURLARSE

## RECOMPENSAS

Para recortar y plastificar

 PASEAR AL PERRO	 JUGAR A LA CONSOLA	 JUGAR CON LA TABLETA	 JUGAR	 RECORTAR	 PINTAR CON LOS DEDOS
 LEER UN CUENTO	 ORDENADOR	 JUGAR PARCHIS	 JUGAR A LA OCA	 ESCUCHAR MÚSICA	 JUGAR PLASTILINA
 VER LA TELEVISIÓN	 PASEAR	 VER UNA PELÍCULA	 IR AL CINE	 PASEAR EN BICICLETA	 RASGAR PAPEL
 IR DE EXCURSIÓN	 IR DE VIAJE	 VER DIBUJOS ANIMADOS	 MONTAR A CABALLO	 JUGAR A LA PELOTA	 IR A NADAR
 TOMAR UN REFRESCO	 HACER UN PUZZLE	 IR AL PARQUE	 IR AL PARQUE TEMÁTICO	 JUGAR A LOS BOLOS	 IR A UN CONCIERTO
?	?	?	?	?	?
AÑADE RECOMPENSA	AÑADE RECOMPENSA	AÑADE RECOMPENSA	AÑADE RECOMPENSA	AÑADE RECOMPENSA	AÑADE RECOMPENSA
?	?	?	?	?	?
AÑADE RECOMPENSA	AÑADE RECOMPENSA	AÑADE RECOMPENSA	AÑADE RECOMPENSA	AÑADE RECOMPENSA	AÑADE RECOMPENSA

# Como mejorar conductas

# Tipos de hábitos

## Personales:

- ♦ Autonomía personal
- ♦ Alimentación
- ♦ Higiene
- ♦ Descanso
- ♦ Tares domésticas

## Escolares:

- Prestar atención
- Cuidar los materiales escolares
- Tareas escolares
- Hábitos de estudio

## Sociales:

- ✓ El buen trato
- ✓ Pedir ayuda
- ✓ Que hacer frente al miedo, la tristeza, la ira, etc..

# Pasos para modificar conductas

- ★ **Definir** la conducta que no nos gusta
  - ★ Qué queremos cambiar
  - ★ En qué **momento** del día ocurre
  - ★ Qué pasa antes
  - ★ Qué pasa después
- ★ **Frecuencia** de la conducta/s
- ★ Qué conductas queremos que **disminuyan**
- ★ Cuales queremos que **aumenten**
- ★ Tender a que **desaparezcan** las conductas inadecuadas
- ★ **Sustituirlas** por otras adecuadas

# Para corregir conductas

## **Presta atención solo a lo bueno**

- ★ Elogia su comportamiento cuando lo merezca
- ★ De esta manera los refuerzas
- ★ Es lo que se llama una atención positiva

## **No le atiendas cuando lo hace mal**

- ★ Ignora algunos malos comportamientos
- ★ Sin esa atención su comportamiento pasa desapercibido
- ★ No consigue lo que quiere
- ★ Así evitarás que se acostumbre a la atención negativa

# Para corregir conductas

## **Planear el día en positivo**

- ★ Habla de cada día para que sepa qué puede esperar

## **Amplitud de miras, soluciones**

- ★ Ante un problema, ofrece alternativas

## **Reconocer lo que hacemos mal**

- ★ Acepta errores, nadie es perfecto
- ★ Todos nos equivocamos
- ★ Intentará hacerlo ante una situación parecida

# Para corregir conductas

## **Actúa como un ejemplo**

- ★ Decir sin hacer, no cala en la conducta de los niños

## **Calma y afecto ante los problemas**

- ★ Facilitar la comprensión
- ★ Mostrarnos calmados pero con firmeza y amabilidad
- ★ Utilizar un lenguaje sencillo
- ★ Responde siempre con buen humor

# Para disminuir conductas inadecuadas

- **Ignorar** activamente

  - No hacer caso

- Tiempo de **reflexión**

  - No obedece, espacio para pensar

- **Reforzar** de conductas adecuadas

  - Cada vez que haga algo adecuado

- **Corrección**

  - De conductas inadecuadas

- **Sanciones** lógicas

  - Administrar una consecuencia desagradable inmediata

- **Pérdida** de privilegios

  - Retirada de un estímulo reforzante

# Premios

- El premio ha de ser una **recompensa**
- Acompañar al premio **comunicación** y diálogo
- El premio debe ser **posterior** a la conducta
- Reforzar o premiar la **aproximación** a la conducta deseada
- Coordinar las **actuaciones** entre los adultos



# Castigos

- ❖ Que **conductas** se castigan y las consecuencias
- ❖ Deben ser **proporcionales** a la falta cometida
- ❖ Ha de ser **impartido** lo mas pronto posible
- ❖ Los castigos han de ser **reparadores**
- ❖ Acompañar al castigo de **comunicación**
- ❖ El castigo **no** debe ser **humillante**
- ❖ Evaluar las **causas** y equilibrar el castigo
- ❖ **Alternarlo** con otras técnicas
- ❖ Puede provocar **sentimientos negativos**
- ❖ Castigar **retirando el afecto** es nocivo