

# Abordando Comportamientos Difíciles en el Hogar

## Fomentar la Cooperación y las Interacciones Familiares Positivas

Psicología de Desarrollo y Comportamiento, Cincinnati Children's Hospital Medical Center

Puede haber muchas razones por la cual comportamientos difíciles surgen. Aquí hay algunas que debe considerar.

- **Atención:** Para recibir atención del padre o hermano(a)
- **Escapar:** Para salir de hacer algo o para “escapar” de una demanda o instrucción (Ej. tarea, limpieza)
- **Tangible:** Para tener acceso a algo que quiere (Ej. actividad, TV, tableta, merienda favorita)



### [Estrategias para Abordar Comportamientos Difíciles](#)

#### Comportamientos de Búsqueda de Atención

Algunos niños se involucran en conductas difíciles (ej. berrinches, lloriqueos) para llamar la atención. Para algunos niños, la atención positiva O negativa es mejor que no recibir atención en absoluto.

- Programe intencionalmente horarios cada día para interactuar con su hijo(a) de una manera positiva.
- *Cógelos siendo buenos.* Elogie a su hijo(a) cuando vea comportamientos positivos (ej. “Gracias por compartir ese tren con tu hermana”, “Gran trabajo escuchando en el primer intento”).
- *Elogie lo contrario.* Por ejemplo, si gritar es un problema, elogie a su hijo(a) por hablar con una “voz interior.” Si lanzar juguetes es un problema, elogie a su hijo(a) por compartirlos con otros.
- Trate de *ignorar* el lloriqueo y el alboroto (ej. evite el contacto visual, solo hable al mínimo, espere que su hijo(a) detenga el comportamiento difícil y luego reanude su atención).

#### Comportamientos Relacionados con Escapar

Algunos niños se involucran en conductas difíciles para tratar de persuadir a los padres para dejarlos salir de algo que no quieren hacer (ej. trabajo escolar en casa, limpieza, tareas).

- Enseña la regular “*Primero Después*”: Podemos enseñarle a los niños a “Primero” hacer lo que les pedimos que hagan y “Después” pueden tener lo que quieren (ej. “*Primero*, recoge tu cuarto, *después* puedes ver TV”).
- Ofrezca recompensas pequeñas y razonables por seguir órdenes (ej. “Primero, acaba termina tu trabajo de la mañana, después puedes jugar afuera”).
- Desglose tareas en pequeñas partes (ej. “Completar 5 problemas de matemática, luego 5 palabras ortográficas, y a continuación tomar un descanso”; “Puedes recoger 10 juguetes y después yo recojo 10 juguetes”).
- Utilice un *temporizador* para establecer las expectativas de trabajo (ej. temporizador de microondas, temporizador en tu teléfono). Los niños pequeños tienen más dificultades con el concepto del tiempo. Use un *temporizador visual* en su lugar, como la aplicación “Children’s Countdown App,” que es gratis para iPhone y Android.

### Comportamientos Tangibles

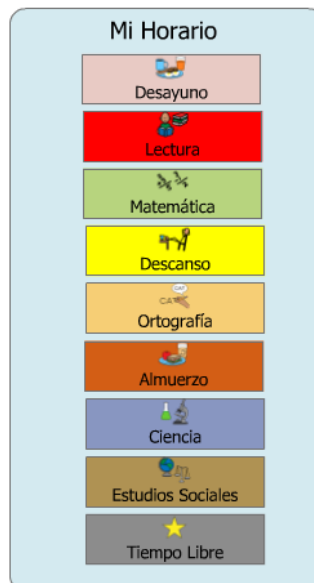
Algunos niños se involucran en conductas difíciles para tratar de persuadir a los padres a que les den algo que desean.

- Ofrezca opciones para disminuir la probabilidad de que tenga que decir “no” (ej. “La tableta no es una opción en este momento, pero puedes jugar con los trenes o afuera”).
- Enséñele a su hijo(a) a esperar. Utilice un temporizador para limitar la cantidad de tiempo que cada niño tiene con una actividad y para fomentar la toma de turnos (ej. “Juan recibe 30 minutos en la computadora y Susana puede tener 30 minutos en la computadora”).
- Indique cuándo puede haber una actividad o refrigerio preferido (ej, “No más bocadillos en este momento, pero a las 12:00pm almorzaremos”).
- *¡Elimine sorpresas!* Utilice un temporizador para mostrar cuánto tiempo queda con la actividad. De *advertencias verbales* cuando el tiempo se está casi terminando (ej. Juan, en 3 minutos el temporizador va a sonar y será el momento de darle el controlados a Susana”). Sé firme cuando se acabe el tiempo. Provea atención cuando su hijo(a) siga las reglas del temporizador.
- Indique cuándo su hijo(a) puede tener acceso a un juguete o actividad favorito de nuevo (ej. “El tiempo ha terminado con la tableta, pero puedes tenerlo de vuelta después de cenar”).

### Sugerencias Adicionales

**Aumentar el Tiempo Dedicado Fuera de la Casa:** Cuando pueda hacerlo de forma segura, aumente el tiempo de su familia fuera de la casa o el tiempo dedicado a actividades físicas.

**Mantener una Rutina:** La previsibilidad disminuye la ansiedad y aumenta la cooperación. Considere la posibilidad de armar un horario para cada día y luego seguir el horario. Asegúrese de elogiar a su hijo(a) por las actividades completadas. Ofrezca recompensas pequeñas y razonables según sea necesario. Puede encontrar ejemplos gratuitos de horarios visuales mediante una búsqueda en Google o en [www.do2learn.com](http://www.do2learn.com). Aquí está un ejemplo:



**Su Seguridad es Nuestra Prioridad #1:** Si su hijo(a) participa en un comportamiento que no se puede manejar de manera segura en casa, llame a nuestro Centro de Respuesta de Admisión Psiquiátrica (PIRC en inglés; 513-636-4124) para recibir orientación y apoyo.