

Volantes

Reducir los Comportamientos Inapropiados

Segunda Parte



Nota: Estos volantes pueden ser fotocopiados para su uso en los Talleres para Maestros de los Años Increíbles®. Están protegidos por derecho de autor y no pueden ser alterados o editados de ninguna manera (incluyendo traducciones) sin el permiso de la sede central de los Años Increíbles en Seattle, Washington.

Contacte incredibleyears@incredibleyears.com para obtener más información. Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).

The
Incredible
Years

Copyright 1995, revised 2006, 2008, 2011, 2016, 2022

by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Actividades Sugeridas Para el Mes

Tareas

- Identificar a un alumno con algún problema de conducta y desarrollar un plan utilizando técnicas proactivas y positivas, y un plan de disciplina. Escribir el plan en una “Ficha del Plan de Conducta” y evaluar cómo funciona
- Buscar y registrar tres consecuencias lógicas
- Enseñarles a los alumnos cómo calmarse y cómo tomarse un Tiempo Aparte
- Registrar y monitorear todo uso del Tiempo Aparte – qué ocurrió, cuánto duró, y cómo reaccionó el niño
- Llamar a su compañero y compartir sus logros con sus estrategias para disciplinar

Para Leer

Capítulos Ocho, Nueve y Diez del libro *Incredible Teachers*.

A la hora del círculo, actúe como que la marioneta se toma un Tiempo Aparte y explique cómo los otros alumnos pueden ayudar ignorándola. Luego, hable sobre lo que significa tomarse un Tiempo Aparte y haga que la marioneta les pregunte a los alumnos si aún la quieren. Haga que los alumnos practiquen tomarse un Tiempo Aparte para calmarse.



**Reforzar las Habilidades Prosociales y Reducir los Comportamientos Inapropiados
Taller #5 del Plan de Conducta B (para Preescolar y Kínder)**



Plan de Conducta para: _____

Paso #1: Comportamientos Negativos en el Aula	Paso #3: Comportamientos Positivos Opuestos Deseados	Paso #4, 5, & 6: Estrategias Proactivas, Elogio y Refuerzos	Jerarquía de Disciplina Positiva

Ejemplo de Plan de Intervención de Conducta para Niño con Trastorno de Déficit de Atención y Problemas de Conducta

Para _____	
Autor: _____	
Fecha: _____	

Este plan de intervención de conducta se ha creado para apoyar los objetivos en el Plan de Enseñanza Individual con fecha _____, y debería considerarse como su anexo.

I. Estrategias Preventivas/Modificaciones

Para proveer un programa más efectivo para Timmy, se recomiendan las siguientes estrategias y modificaciones para este programa:

- Arreglar que alguien se encuentre con él en la parada del camión y lo acompañe hasta el aula, así puede entrar a la clase más calmado
- Armar y usar consistentemente un “Lugar de Trabajo Tranquilo” para que Timmy use cuando esté sobre estimulado, distraído, o necesite más tiempo “a solas,” o cuando esté haciendo una tarea que requiera que se concentre cuidadosamente
- Poner su silla de espaldas al resto del aula cuando estén haciendo trabajos sentados. Sentarlo cerca del maestro a la Hora del Círculo
- Modificar las actividades/expectativas (por ejemplo, duración de la tarea, cantidad de actividades, criterios para completar los quehaceres, etc.) para que reflejen sus necesidades y capacidades, proveyendo oportunidades de éxito y buenos retos. Se recomienda recibir opiniones del resto del equipo (Terapista Ocupacional, Terapista Físico, Recursos, padres, etc.)
- Usar tarjetas/gráficos con secuencias de imágenes que delinee su cronograma del día (grande para el aula, pequeño para el niño), para ayudarlo a anticipar transiciones grandes. Anunciar las transiciones y las cuentas regresivas también ayudan.
- Cuando están alineados, darle tareas o trabajos (que lleve algo, “que se dé un abrazo a sí mismo), y ponerlo cerca del adulto que los acompaña también

II. Alentar Comportamientos Apropriados (Nivel 1)

El Nivel 1 de Intervenciones es más efectivo cuando el niño está relativamente tranquilo y aún responde a redirecciones verbales. Estas intervenciones a menudo sirven para prevenir que la situación empeore.

Intervención	Ejemplo
1. Señales verbales frecuentes para ayudar a que Timmy entienda expectativas positivas	“Yo juego con niños que comparten.” “Yo paso mi tiempo con los niños que están trabajando.”
2. Darle suficiente preparación para las transiciones y cualquier cambio de planes o rutinas. Timmy necesita saber la rutina todos los días. Le gusta que le recuerden qué hay que hacer a continuación. Darle trabajos de ayudante también sirve para las transiciones.	“5 minutos para empezar a juntar todo..., 2 minutos...”
3. Elogiar a otros niños que estén comportándose apropiadamente	“_____ y _____ están limpiando rapidito. Muy bien, van a estar listos para la merienda.”

4. Elogiar descriptivamente los comportamientos apropiados con frecuencia. “Pésquelo comportándose bien,” especialmente cuando no esté comportándose mal como otros a su alrededor.	“Estás sentado tranquilito. ¡Muy bien!” Él responde positivamente a la atención y a refuerzos materiales, como calcomanías.
5. Usar proximidad y atención siempre que sea posible y razonable para reforzar el comportamiento apropiado.	“Veo que estás esforzándote en tu _____. ¡Cuando termines puedes poner una estrellita en tu planilla!”
6. Redirigirlo hacia expectativas positivas.	“Timmy, ¿qué hay que hacer ahora en tu proyecto?”

III. Reducir Comportamientos Inapropiados

A. Poner límites (Nivel 2)

Para utilizar cuando a Timmy le cuesta hacer caso y las intervenciones anteriores no han dado resultado. El uso de un tono de voz firme y contacto visual, además de darle tiempo para que haga caso, harán que estas técnicas sean más efectivas.

Intervención	Ejemplo
1. Señales no verbales claras para asistir junto con frases verbales simples, y cercanía.	Señal con la mano, expresión facial y/o contacto visual. Úselas tanto como le sea posible. “Estamos guardando los bloques con calma.”
2. Darle instrucciones como opciones (promueven la necesidad de autonomía del niño) usando una voz firme pero amable. (Órdenes Precisas son muy útiles aquí.)	“Puedes sentarte cerquita mío, escuchar el cuento en silencio y poner una estrellita en tu planilla, o puedes tomarte un minuto en silencio y probar de nuevo en unos pocos minutos.” Contar también es efectivo a veces. “Tienes hasta 4 para elegir.”
3. Ponerle límites claros al explicarle posibles consecuencias positivas y negativas, con voz firme. (Dele espacio y tiempo para hacerle caso.)	“Timmy, siéntate tranquilo con nosotros o tómate un minuto en silencio. Dime qué es lo que vas a hacer.”

B. Tiempo Aparte (Nivel 3)

El niño ha perdido el control, está muy enojado, y es perjudicial para la clase. Demuestra un tono de voz desobediente, agresivo, y elevado. En este momento, el niño no puede responder efectivamente a redirecciones y opciones. Quizás sea necesario mandarlo a Tiempo Aparte para ayudarlo a que recupere el control de sus sentimientos y comportamientos.

Intervención	Ejemplo
1. Establecer límites claros respecto a cuándo se utilizará el Tiempo Aparte. Evite prestarle demasiada atención cuando está enojado. (Dele un minuto para que le haga caso.)	“Necesitas tranquilizarte o vas a tener que ir a Tiempo Aparte. Puedes tomarte un minuto para calmarte ahora o ¿necesitas ir a Tiempo Aparte?” “Muy bien; vas a ganarte más estrellitas por eso.”

2. Darle una advertencia clara de que tiene que hacer caso o va a necesitar ir a Tiempo Aparte. Darle opciones claras y concisas de + y -. (Dele un minuto para que le haga caso.)

“Esta es tu segunda advertencia. Elegiste ir a Tiempo Aparte por 5 minutos.”

Redirija la atención de la clase y refuerce a otros niños por portarse bien en este momento.

3. Si a Timmy le cuesta o no quiere tomarse un Tiempo Aparte de 5 minutos en el aula, la maestra va a tener que llamar a la administración y pedir ayuda para que lo lleven a otra aula para que se tome su Tiempo Aparte ahí. Se ha establecido un empleado “de turno” para ayudar a los maestros que lo necesiten.

El personal será neutral y le dará muy poca atención a Timmy. Él podrá volver al aula después de haberse calmado y estado sentado quietito por 5 minutos.

4. Cuando Timmy vuelve al aula, empezar “de cero” y no refregarle el problema en la caracaso.)

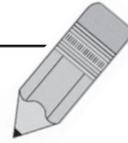
“Veo que te calmaste. Probemos de nuevo. ¡Sé que puedes hacerlo! ¿Qué necesitas hacer ahora para ganarte otra estrellita?”

“Muy bien. Estás aprendiendo a ayudar a otros y a controlarte a ti mismo.”

El niño volverá a la clase y retomará sus actividades, siempre y cuando esté en control y responda a redirecciones de los adultos.

IV. Plan para Involucrar a los Padres

1. Se los llamará a los padres para reportarles cualquier logro que el niño haya tenido manejando su comportamiento.
2. Se les mandará a los padres las planillas con estrellitas y/o notas explicándoles qué comportamientos positivos han recibido estrellitas. Los padres recompensarán a su niño por obtener una cierta cantidad de estrellitas por día. Por ejemplo: 4 estrellitas = tiempo de lectura extra con mamá; 8 estrellitas = invitar amigos a la casa después de la escuela; 8 estrellitas = premio pequeño; etc.
3. Si Timmy ha tenido un mal día, la maestra lo llamará por la tarde para reconfortarlo que mañana tendrá un mejor día.
4. A los padres de Timmy se los alentará a apoyar sus logros y a evitar enfocarse o hablar sobre sus errores (Tiempos Aparte) en la escuela. Los malos comportamientos en la escuela se manejarán en la escuela y no será necesario que los padres impongan castigos adicionales.
5. Se establecerán reuniones de padres para fomentar colaboraciones positivas y un plan consistente entre la casa y la escuela.
6. Se invitará a los padres a que participen en el planeamiento de incentivos, en excursiones, y en otras actividades.



Para _____
Autor: _____
Fecha: _____

Maestros, terapeutas o consejeros que trabajan directamente con los alumnos o los padres, y los padres, trabajarán en conjunto para crear este plan. El mismo deberá utilizarse a lo largo del año y luego deberá utilizarse para desarrollar un plan de transición para los maestros del próximo año. Por favor, sea tan específico como pueda con ejemplos.

I. Estrategias Preventivas

Estas estrategias preventivas son especialmente efectivas con este alumno:

Por ejemplo: sentar al niño cerca del maestro, dándole la espalda a la clase, cuando están trabajando sentados; una planilla con una secuencia de imágenes que explique el cronograma de la clase para ayudar con las transiciones, pegada en su escritorio; incluir oportunidades para que el niño pueda moverse; señales no verbales.

II. Alentar Comportamientos Apropriados

Comportamientos Positivos que hay que Incrementar. Estos comportamientos positivos necesitan más apoyo y refuerzo

Por ejemplo: manos quietas; concentrarse en el trabajo; levantar la mano en silencio; hacerle caso al maestro; compartir ideas con el grupo; escuchar a los otros en silencio; practicar la lectura.

Motivadores e Incentivos Efectivos. Estas estrategias de enseñanza son efectivas para motivar a este alumno y para incrementar sus comportamientos prosociales y sus logros académicos:

Por ejemplo: frecuente elogio verbal que describa los comportamientos positivos que ha logrado; elogiar a otros niños cuando este está distraído; una planilla de calcomanías para motivar ciertos comportamientos positivos – el niño gana una calcomanía cada vez que demuestra uno de estos comportamientos y cuando junta 25, puede intercambiarlas por premios; dar “feligrams” por logros especiales; permitirle al niño uso extra de la computadora, o la oportunidad de ayudar a la maestra –la atención del maestro es un motivador particularmente poderoso; si al niño le agrada ser el líder de la clase, permitirle trabajar para conseguir este privilegio.

III. Reducir Comportamientos Inapropiados

Comportamientos Negativos que hay que Reducir. Estos malos comportamientos han sido eliminados exitosamente:

Estos malos comportamientos están recibiendo consecuencias planeadas para disminuir su incidencia:

Por ejemplo: interrumpir la clase; estar distraído en clases, especialmente cuando se están realizando actividades en grupos grandes; desobedecer al maestro.

Estrategias Efectivas para Controlar los Malos Comportamientos. Estas estrategias de manejo de enseñanza son útiles con este alumno:

Por ejemplo: las señales no verbales claras y los recordatorios para comportamientos no perjudiciales que implican no estar prestando atención son útiles para hacer que el niño vuelva a incorporarse a la clase; advertirle sobre consecuencias, a menudo evita que el comportamiento empeore; advertirle sobre el Tiempo Aparte para comportamientos perjudiciales como reusarse a hacerle caso al maestro, a menudo detiene el mal comportamiento; hacer que vaya a Tiempo Aparte inmediatamente por pegar -Tiempo Aparte es ir a una silla en una esquina de la sala por 5 minutos; si el niño no puede sentarse en la silla, se llama a la administración para que se lleve al niño al aula de al lado para cumplir con su Tiempo Aparte por 5 minutos; hacer que pierda ciertos privilegios como el uso de la computadora si tiene que cumplir con dos Tiempos Aparte o más en un día.

IV. Opiniones de los Padres y los Maestros sobre el Temperamento y los Intereses del Niño – Consejos para Conectarse

Por ejemplo: Intereses -colecciona tarjetas de beisbol, le gusta el balé, etc. Temperamento –le gusta que lo abracen, se mueve todo el tiempo y evita el contacto visual, pero absorbe información rápidamente; los eventos nuevos y compartir sus sentimientos lo ponen ansioso; odia escribir, pero la computadora ayuda. Familia –tiene un perrito que se llama Ruffie; se está acomodando al divorcio de sus padres.

V. Plan para Colaborar con los Padres:

A los padres les gustaría que se los incluya para poder apoyar los logros de su niño en la escuela y están de acuerdo que estas estrategias van a ofrecer apoyo mutuo:

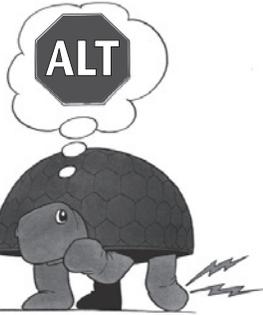
Por ejemplo: planilla de calcomanías por comportamientos positivos que pueda mandarse al hogar todos los días –el niño puede intercambiarlas por otros incentivos de sus padres; los padres van a apoyar al niño, ser positivos, y van a demostrarle que le tienen fe –se enfocarán en sus logros; los padres han aceptado un plan de disciplina y van a evitar castigar por malos días en la escuela, ya que a la disciplina la recibirá en la escuela cuando se comporte mal; se llamará por teléfono a la madre para contarle sobre comportamientos positivos; a la madre le gustaría participar en excursiones o sesiones de lectura en el aula; la madre puede ayudar con transiciones problemáticas; los padres han sugerido incentivos que ellos han notado que motivan a su niño; los maestros y los padres intentarán comunicarse semanalmente por medio de notas, mensajes telefónicos, o correos electrónicos.

Hemos discutido este plan y estamos de acuerdo (fecha): _____

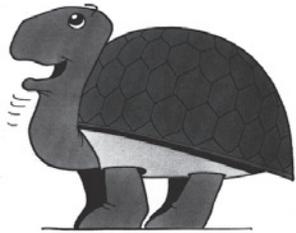
El plan será revisado (fecha): _____

Termómetro para tranquilizarse

Puedo hacerlo. Puedo tranquilizarme.



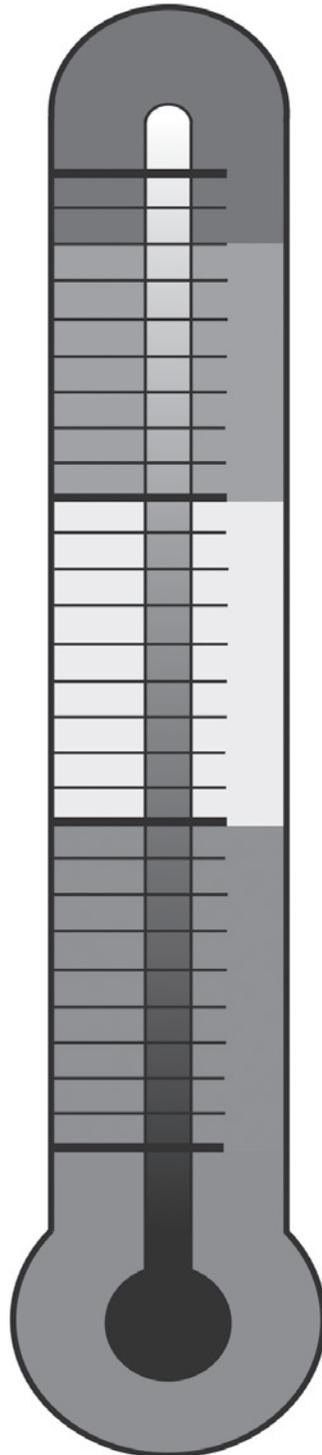
**Piensa en
Detenerte**



**Respira
Profundamente
Tres Veces**



**Mantente
Tranquilo**





Paso #1: Identificar Comportamientos Negativos en el Aula (elija 1 o 2 para empezar)

Paso #2: Pregúntese ¿por qué ocurre el mal comportamiento? (Evaluación Funcional):

Elabore una hipótesis sobre por qué el niño se comporta mal. La lista de control a continuación lo ayudará a entender al niño al pensar en por qué el niño puede estar comportándose de una manera determinada:

Comprender el Mal Comportamiento	Sí	No
<ul style="list-style-type: none"> • El niño se comporta mal para llamar la atención. • El niño se comporta mal para descargar frustraciones. • El niño no tiene desarrollada la habilidad de comportarse de otra manera. • El niño usa su mal comportamiento para evitar el estrés u otro quehacer desagradable. • El niño siente que el mal comportamiento es divertido. • El niño no se da cuenta de que está comportándose mal. • El niño usa su mal comportamiento para ejercer poder sobre otros. • El niño se comporta mal para vengarse. • Al niño no le han ensañado otros comportamientos prosociales más apropiados. • El entorno en el hogar del niño o su historia pasada no le han enseñado a predecir o confiar en los adultos. • La comunidad del niño aprueba el mal comportamiento. • El comportamiento del niño refleja sus sentimientos de ineptitud. 		

Paso #3: Indique los Comportamientos Deseados

Paso #4: Seleccione Estrategias Proactivas— ¡Registre el Progreso!



Responder al Descontrol de los Niños Y Enseñarles a Autorregularse

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Mi estudiante está enojado, furioso, desafiante y empezando a descontrolarse

Diálogo Interno de Maestro

“Mi estudiante está enojado porque..... y necesita ayuda para autorregularse y resolver problemas.”

“Puedo permanecer en calma. Esto ayudará a mi estudiante a permanecer en calma.”

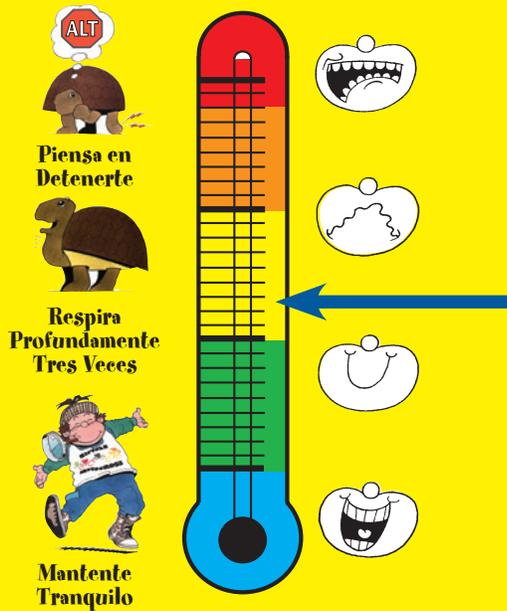
“Puedo ignorar este comportamiento siempre y cuando él no esté lastimando a nadie o rompiendo algo.”

“Puedo apoyar sin prestarle demasiada atención a los comportamientos desagradables.”

“Si mi estudiante responde y coopera con mi entrenamiento, entonces este es un buen momento para entrenarla. Si mi entrenamiento la hace enojar más, entonces necesita espacio y privacidad para calmarse.”

Respuestas del Maestro

- Modele respiración profunda, paciencia y ser compasivo con la estudiante.
- Ayude al estudiante a usar el termómetro para calmarse y a respirar profundamente.
- Redirija a la estudiante hacia otra actividad.
- Ignore los comportamientos descontrolados del estudiante siempre y cuando estos no sean peligrosos.
- Etiquete las emociones de la estudiante y sus estrategias para superar problemas: “Se te ve enojada, pero estás tratando de permanecer en calma respirando y recordando tu lugarcito feliz.”
- Permanezca cerca y brinde apoyo.
- Dele atención y entrenamiento a los comportamientos que alienten las estrategias para superar problemas y para autorregularse del estudiante.



Despacio

Cuando los estudiantes están enojados y descontrolados, los padres quizás también se sientan enojados y sin control, y quizás respondan gritando, criticando, o pegando. Cuando pasa esto, el Tiempo Aparte puede ofrecer tiempo y espacio para que los maestros, al igual que los estudiantes, se autorregulen. Aquí tiene algunas recomendaciones para poder autorregularse:

- Deténgase y confronte sus pensamientos negativos y use el diálogo interno positivo como: *“Todos los estudiantes se portan mal en algún momento. Mi estudiante solo está poniendo a prueba los límites de su independencia para aprender que las reglas de nuestro hogar son predecibles y seguras. Esto es normal para los estudiantes de esta edad y no es el fin del mundo.”*
- Respire profundamente y repita una palabra que lo calme: *“relájate,” “sé paciente,” “tómalo con calma.”*
- Piense en imágenes que lo relajen o en tiempos divertidos que haya pasado con su estudiante.
- Tómese un breve recreo y lávese la cara, tómese una taza de té, ponga un poco de música, o acaricie al perro. Asegúrese de que su estudiante no esté en peligro. Monitóreelo.
- Enfóquese en pensamientos que lo ayuden a superar problemas como: *“Puedo ayudar a mi estudiante manteniéndome en control.”*
- Perdónese y asegúrese de contar con un poco de “tiempo personal” para relajarse.
- Pídale ayuda a alguien más.
- Reconecte con su estudiante tan pronto como se hayan calmado los dos.

Al igual que su estudiante, usted también puede calmarse e intentar de nuevo.



Mi estudiante sigue descontrolándose y poniéndose agresivo

Diálogo Interno Para Maestros

“Mi estudiante está demasiado descontrolado como para que le diga que se calme o para discutir soluciones a sus problemas.”

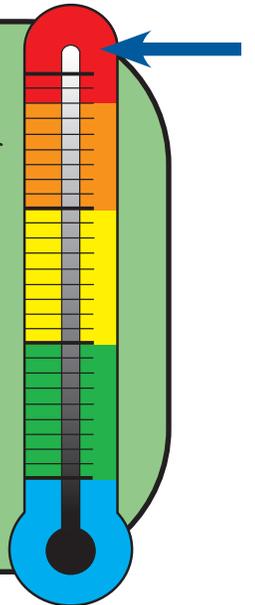
“Necesito dejar de prestarle atención a mi estudiante para que se calme antes de que lastime a alguien.”

“Ya le enseñé a mi estudiante cómo usar el Tiempo Aparte y la silla de la Pequeña Tortuga para calmarse, así que puedo usar estas técnicas ahora.”

“El Tiempo Aparte es una forma segura y respetuosa para que mi estudiante aprenda a reflexionar y a autorregularse.”

Respuestas de los Padres

- Digo, “*No está permitido pegar, necesitas irte a Tiempo Aparte para calmarte.*” (Este lugar tiene un termómetro para calmarse para recordarle al estudiante qué es lo que tiene que hacer para calmarse cuando está en el Tiempo Aparte.)
- Espero cerquita pacientemente para dejarla que se autorregule y para asegurarme de que otros no le presten atención a este comportamiento negativo.
- Le doy privacidad y no le hablo mientras está en Tiempo Aparte tratando de calmarse.
- Cuando está tranquilo (por 3 a 5 minutos), lo elogio por calmarse.
- Le doy permiso a mi estudiante para que siga con su actividad o rutina.



Mi Niño Se Ha Calmado

Diálogo Interno Para Maestros

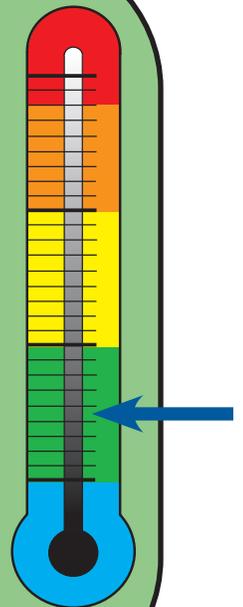
“Ahora puedo reconectarme con mi estudiante y ayudarle a aprender una forma alternativa para resolver su problema.”

“Ella está aprendiendo que recibe más atención por sus comportamientos positivos que por los inapropiados.”

“Puedo ayudarla a aprender a expresar su frustración y enojo en formas más apropiadas.”

Respuestas de los Maestros

- Elogio a mi estudiante por calmarse.
- Distrayo a mi estudiante hacia una nueva oportunidad para aprender.
- No la obligo a que se disculpe porque las disculpas falsas no enseñan empatía.
- Empiezo nuevas actividades con ella así podemos disfrutar de un poco de Tiempo de Calidad juntas y ella puede sentirse amada.
- Empiezo a usar el entrenamiento social mientras ella juega.
- También trato de encontrar momentos en los que ella es paciente, está en calma, feliz, o amigable.
- Uso el entrenamiento emocional para ayudarla a entender que estos sentimientos autorregulados consiguen mi atención.
- Si ella empieza a descontrolarse nuevamente, etiqueto sus sentimientos incómodos, a ayudo a expresarlos verbalmente, y la aliento a que recuerde sus estrategias para sobreponerse.
- En momentos en que mi estudiante está en calma, uso marionetas, juegos, y cuentos para ayudarla a aprender soluciones alternativas para situaciones problemáticas comunes de la niñez.



Para Resumir

Mi estudiante sabe que tomarse un Tiempo Aparte se siente como un lugar seguro para calmarse; no es un castigo, ni es severo o aislante; mi estudiante entiende que cuando se calma, él puede volver a interactuar con la familia o amigos sin culpa, y que tendrá una nueva oportunidad para intentar con otra solución a su problema. Cuando hemos usado esta estrategia, él se sintió amado, y en otras oportunidades ha visto a sus padres o maestros usar esta misma estrategia cuando estaban enojados. Yo le doy mucho más Tiempo de Calidad a mi estudiante por sus comportamientos positivos que por los negativos. Se siente amado y seguro cuando usa el Tiempo Aparte, porque le da el tiempo para autorregularse e intentar nuevamente en un espacio lleno de amor. El Tiempo Aparte me da la oportunidad de respirar profundamente y calmarme, así puedo responderle a mi estudiante en una forma calmada, firme, consistente, enriquecedora y cariñosa.

Tiempo Aparte por Agresión (en el Aula)

Niños de 3 a 6 años

Escenario #1: Mandar a la Niña a Tiempo Aparte para Calmarse



La niña pega



Vea cómo está el niño al que le pegó

“Siento mucho que te haya pegado. Fue sin querer.”

Orden

“Le pegaste. Ahora tienes que irte a Tiempo Aparte para Calmarte.”

(espere 5 segundos)

La niña va a Tiempo Aparte

(en la silla por 3 a 5 minutos)

La niña está tranquila por 1 o 2 minutos

TEI maestro alienta y elogia el primer comportamiento positivo de la niña.

“Gracias por levantar la mano en silencio.”

El maestro termina el Tiempo Aparte y reincorpora a la niña

“Tu cuerpo está en calma. Puedes volver al grupo.”

El Niño se Reúsa a ir a Tiempo Aparte (en el Aula)

Niños de 3 a 6 años

Escenario #2: La Niña se Reúsa a ir a Tiempo Aparte



La niña pega



Vea cómo está el niño al que le pegó
"Siento mucho que te haya pegado. Fue sin querer."

Orden
"Le pegaste. Ahora tienes que irte a Tiempo Aparte para Calmarte."
(espere 5 segundos)

La niña se reúsa a ir a Tiempo Aparte

El maestro da una advertencia
"O vas a Tiempo Aparte tú sola o te ayudo."
(espere 5 segundos)



El maestro alienta y elogia el primer comportamiento positivo de la niña.
"Gracias por levantar la mano en silencio."

El maestro termina el Tiempo Aparte y reincorpora a la niña
"Tu cuerpo está en calma. Puedes volver al grupo."

La niña se va a Tiempo Aparte
3 a 5 minutos, está en calma por los últimos 2 minutos.
Si se reúsa, el maestro, con calma, la acompaña a Tiempo Aparte.

Niño en Edad Escolar se Reúsa a ir a Tiempo Aparte (en el Aula)

Niños de 6 a 10 años

Escenario #2B: La Niña al Principio se Reúsa a ir a Tiempo Aparte



La niña pega



Ve a cómo está el niño al que le pegó

“Siento mucho que te haya pegado. Fue sin querer.”

Orden

“Le pegaste. Ahora tienes que irte a Tiempo Aparte para Calmarte.”
(espere 5 segundos)

La niña se reusa a ir a Tiempo Aparte

El maestro da una advertencia

“Si no te vas a Tiempo Aparte ya, tendrás que atenerte a las consecuencias de (tener menos tiempo de computadora, tiempo electivo, 5 minutos menos de recreo, o quehacer del aula.)”



El maestro alienta y elogia el primer comportamiento positivo de la niña.

“Gracias por levantar la mano en silencio.”

El maestro termina el Tiempo Aparte y reincorpora a la niña

“Tu cuerpo está en calma. Puedes volver al grupo.”

La niña se va a Tiempo Aparte

3 a 5 minutos, está en calma por los últimos 2 minutos.

Niño en Edad Escolar se Reúsa a ir a Tiempo Aparte (en el Aula)

Niños de 6 a 10 años

Escenario #2B: La Niña al Principio se Reúsa a ir a Tiempo Aparte

La niña pega



Vea cómo está el niño al que le pegó
“Siento mucho que te haya pegado. Fue sin querer.”

Orden

“Le pegaste. Ahora tienes que irte a Tiempo Aparte para Calmarte.”
(espere 5 segundos)

La niña se reúsa a ir a Tiempo Aparte

El maestro da una advertencia

“Si no te vas a Tiempo Aparte ya, tendrás que atenerte a las consecuencias de (tener menos tiempo de computadora, tiempo electivo, 5 minutos menos de recreo, o quehacer del aula.)”



El maestro alienta y elogia el primer comportamiento positivo de la niña.
“Estás leyendo muy bien.”

El maestro hace

cumplir las consecuencias e ignora las quejas

Nota: las consecuencias deben cumplirse el mismo día.

El maestro termina

la lucha de poder

“Elegiste no ir a Tiempo Aparte; has perdido el privilegio de.... _____”
(se termina el Tiempo Aparte)

La niña sigue reusándose a ir a Tiempo Aparte

Jerarquía de Disciplina/Pasos

Para Comportamientos Problemáticos y No Problemáticos

Paso #8

Dé varias oportunidades para intentar aprender nuevamente

- Modele, entrene y practique los comportamientos alternativos deseados
- Elogie los comportamientos nuevos
- Lección para la Hora del Círculo

Paso #7

Revise el Plan de Conducta

- Chequee la frecuencia de la atención positiva hacia comportamientos prosociales
- Chequee si el programa de incentivos motiva al niño
- Chequee que no se le preste atención al niño cuando está en Tiempo Aparte
- Reúnase con los padres para coordinar un programa para la escuela y el hogar
- Programa Educativo Individual

Paso #6

Para los comportamientos agresivos, destructivos

- 2-5 minutos de Tiempo Aparte para Calmarse
- Quehaceres por desobediencia
- Tiempo Aparte seguido por repetición de la orden inicial

Paso #5

Use consecuencias lógicas y naturales pequeñas, por ejemplo

- 2 minutos menos de recreo
- no poder usar la computadora
- 2 minutos menos de juego libre
- retirar actividad por unos pocos minutos
- pérdida de privilegios

Paso #4

Ignore los malos comportamientos no agresivos

- berrinches
- quejidos

Paso #3

Cuando el niño se enoja, entrene con estrategias para calmarse

- respiración profunda, hablar sobre los sentimientos, visualización positiva, la técnica de la tortuga, diálogo interno positivo

Paso #2

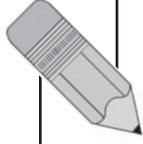
Redirecciones verbales positivas, por ejemplo: estrategias de distracción y renovado compromiso

Paso #1

Señales no verbales
Reglas claras
Cronogramas predecibles
Transiciones claras

Cimientos: Atención “Masiva” / Entrenamiento / Aliento y Elogio para los Comportamientos Prosociales

“Siempre elija la opción más simple y menos desestabilizadora primero.”



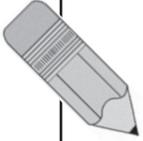
Actividades Sugeridas para los Maestros

HOJA DE REGISTRO: ÓRDENES Y TIEMPO APARTE

Fecha	Hora	Orden/Advertencia	Reacción del Niño	Recompensa/ Asistencia/ Entrenar para la Obediencia	Duración del Tiempo Aparte	Tiempo Usando la Habitación



"...deep breaths... I can calm down and try again."



Teacher Suggested Activities

RECORD SHEET: USING TIME OUT TO CALM DOWN FOR CHILD AGGRESSION

Date	Time	Command	Child's Response	Calm Down Area (Duration)	Warning Given if Child Does Not Go/Stay in Calm Down Area	Praise Child for Calm Body



Tormenta de Ideas/ Murmullo–Consecuencias Lógicas y Naturales

¿Qué consecuencias usa para malos comportamientos en el aula? Comparta con sus amigos maestros y escribálas. Piense en cuándo las usaría en su jerarquía de disciplina.



Piense en tres consecuencias lógicas y naturales, regístrelas, y explique cómo las utilizó

1.

2.

3.

Tormenta de Ideas/Murmullo–Pensamientos de Superación y para Calmarse a Uno Mismo

Piense en formas de mantener la calma, ser firme y paciente cuando los niños se portan mal.

Practique retar su diálogo interno negativo, y sustituirlo por uno positivo y afirmaciones de superación. En este anotador, escriba algún diálogo interno que pueda usar cuando sienta que está enojándose.



Diálogo Interno Positivo

Sí puedo controlar esto...

Puedo controlar mi enojo...

Me voy a tomar un breve Tiempo Aparte...



Rete los pensamientos irracionales



Tormenta de Ideas/Murmullo–Conservar la Calma Cuando Usa el Tiempo Aparte

¿Qué reacciones emocionales tiene cuando está usando el Tiempo Aparte? A los maestros a menudo les cuesta controlar su enojo cuando están lidiando con la agresión o el comportamiento desafiante de un niño, y les resulta difícil evitar criticarlo.

Involucrarse emocionalmente de esta manera puede hacer que sea más difícil ignorar los argumentos del niño o tener que elogiarlo cuando finalmente hace caso. ¿Qué estrategias puede usar para calmarse? Escríbalas aquí. ¡Sea específico!



Mis reacciones emocionales cuando uso el Tiempo Aparte	Estrategias para Conservar la Calma



Los Maestros Trabajando Como Detectives: ¡Vea lo que Aprendió!



Tareas

Haga una lista de las estrategias que usaría para los siguientes malos comportamientos. Agregue otros malos comportamientos que quiera controlar.

Malos Comportamientos

1. Empuja a los compañeros
2. No les hace caso a sus padres
3. Se queja
4. Tiene berrinches
5. Pierde el tiempo cuando tiene que entrar a la clase
6. No le hace caso a la maestra
7. Le contesta al maestro
8. No se sienta quieta a la hora de la merienda
9. Tiene dolores de estómago y de cabeza
10. Se distrae; es impulsivo
11. Deja el escritorio desordenado
12. Critica / Se pelea con las compañeras

Estrategia de Disciplina

Los Maestros Trabajando Como Detectives: ¡Vea lo que Aprendió!



Tareas

Haga una lista de las estrategias que usaría para los siguientes malos comportamientos. Agregue otros malos comportamientos que quiera controlar.

Malos Comportamientos

13. Les pega a las mascotas
14. No comparte juguetes con las amigas
15. Deja la bicicleta y otros juguetes o equipos deportivos tirados
16. Explota de enojo / grita cuando las cosas no son como él quiere
17. No comparte la computadora con amigas
18. Esconde los mensajes de la maestra
19. Le cuesta turnarse con hermanos y amigos
20. Se reúsa a ponerse en la fila para el recreo
21. Es mandón con los compañeros
22. Usa malas palabra
23. Se reúsa a lavarse las manos antes del almuerzo
24. Está constantemente chismeando con otros

Estrategia de Disciplina



Los Años Increíbles® Hoja de Trabajo para Resolver Problemas ¡Para manejar los comportamientos más desafiantes de los niños!

Definición del Problema:

1. El comportamiento desafiante del niño: _____

2. ¿Qué es lo que provoca que mi alumno se comporte de determinada manera? (problema de desarrollo, falta de sueño, no consigue lo que quiere, transición en la familia o estrés, poca tolerancia a las frustraciones, etc.)

3. ¿Cómo respondo a este mal comportamiento normalmente? (¿Le presto atención? ¿Me enojo?)

Objetivos:

4. ¿Cuál es mi objetivo? ¿Qué comportamiento positivo opuesto quiero conseguir? _____

Soluciones:

5. ¿Qué habilidades/estrategias de la base de la Pirámide de Enseñanza puedo utilizar para apoyar este comportamiento positivo?
Juego/Tiempo especial: ¿Qué tipo de juego o tiempo especial puede ser mejor para ayudar a mi alumno en esta ocasión? (Recuerde, es mejor si es guiado por el niño.) (entrenamiento de persistencia, académico o emocional) _____

Elogio: ¿Qué comportamientos puedo elogiar y cómo? (Recuerde que deben ser los “positivos opuestos” de los comportamientos que quiere reducir.) _____

Calcomanías y Recompensas: ¿Cómo puedo recompensar por este buen comportamiento? ¿Qué incentivos van a motivar a este alumno? _____

6. De esta lista, elija las respuestas de la cúspide de la pirámide que pueda utilizar para reducir este mal comportamiento.
Rutinas: ¿Tengo una rutina predecible para este problema? _____

Distracción/Redirección: ¿Cómo puedo distraer o redirigir a este alumno antes de que el mal comportamiento empeore? _____

Ignorar: ¿Qué parte de este comportamiento puedo ignorar? _____

¿Qué puedo decirme a mí mismo mientras estoy ignorando este comportamiento? _____

Consecuencia: ¿Qué consecuencia natural o lógica puedo utilizar para enseñarle a este alumno a cambiar su comportamiento? _____

Estrategias para calmarse: ¿Qué estrategias para calmarse puedo enseñarle a este niño? (la técnica de la tortuga, respiración profunda, diálogo interno positivo: "Sí puedo hacerlo, puedo calmarme," usar el termómetro para calmarse) _____

¿Qué estrategias para la resolución de problemas necesito enseñarle a este alumno? _____

Cómo Ejecutar mi Plan:

7. ¿A quién debería comunicarle mi plan? (otros maestros, padres, directora, etc.) _____

8. ¿A quién puedo llamar cuando necesito apoyo y para control? _____

9. ¿Cómo me cuidaré a mí mismo mientras estoy llevando a cabo mi plan? _____

Evaluar el Éxito de las Soluciones

10. ¿Cómo voy a saber si estoy progresando? ¿Qué será diferente? ¿Qué evaluaciones voy a utilizar? _____

11. ¿Cómo voy a celebrar los logros de este alumno? ¿Y los míos? _____

***¡Felicitaciones! ¡Tiene un plan para cambiar la conducta de su alumno!
Recuerde, puede llevar unas tres semanas o más para empezar a ver
cambios, ¡así que no se rinda!***

Ejemplo para la Hora del Círculo: Termómetro para Calmarse

Maestro: Wally tiene un problema que quiere compartir con ustedes. Wally, ¿quieres contarnos qué pasó?

Marioneta: Bueno, alguien tiró mi torre de bloques cuando yo estaba construyéndola y me puse furioso.

Maestro: Niños, ¿Cómo se sienten ustedes cuando les pasa eso?

Niño: Enojado. ¡Eso me pasó a mí también y yo me enojé!

Maestro: Es frustrante. Te sentiste igual que Wally. Me parece que Wally tiene una estrategia para hacer que uno se sienta mejor que él quisiera compartir. Wally, ¿Qué hiciste para controlar tu enojo?

Wally: Tengo un truco especial que me ayuda a calmarme. Respiro profundamente tres veces y luego trato de cambiar mis sentimientos de enojo. Mi mamá me mostró un termómetro que me ayuda a recordar cómo hacerlo. (la marioneta modela respirar profundamente tres veces y cómo decir “puedo calmarme.”)

Maestro: Gracias, Wally. Ahora probemos respirar profundamente como hace Wally. (guíe a los niños respirando profundamente y diciendo “Sí puedo hacerlo; puedo calmarme.”) Miren el termómetro, ¿qué ven?

(Los niños contestan con varias ideas, los colores, las imágenes, etc. Use esta tormenta de ideas para validar las ideas y para enseñarles por qué el termómetro es así y cómo pueden usarlo)

Marioneta: Sí, tiene un montón de colores. ¡Cuando estoy enojado, siento como que estoy en rojo! Eso es cuando estoy muy enojado y frustrado. Debajo de todo en el termómetro, está el azul. Me recuerda al agua fría.

Maestro: Y, a medida que mueven la flecha para abajo en el termómetro, pueden cambiar sus sentimientos y volver a sentirse feliz si hacen lo que nos cuenta Wally. Muy bien; probemos. Hagamos como que se nos cayó la nieve al piso y ahora no vamos a poder comerla. Muéstrenme con la cara cómo se sentirían.

Veo un montón de caras enojadas. La boca está fruncida, ninguno está riéndose.

Maestro: Francis, ¿me muestras dónde está la fecha en el termómetro cuando te sientes enojado? Como cuando se te cae la nieve al piso. ¡Exacto! ¡Bien arriba, enojado y frustrado! Niños, respiremos profundamente tres veces y veamos si podemos cambiar nuestros sentimientos como hizo Wally cuando alguien tiró su torre de bloques.

(Aliente a los niños a que lo acompañen respirando profundamente tres veces)

Maestro: Vaya, ya veo unas cuantas caritas más tranquilas. ¿Cómo se sienten ahora?

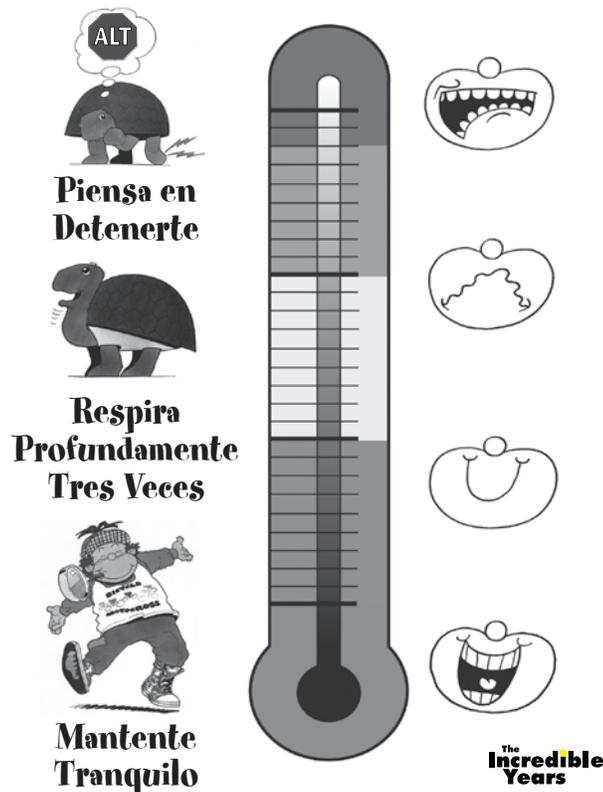
Niño: Feliz. ¿Puedo mover la flecha?

Maestro: ¡Pues, claro!

(Continúe practicando con nuevos escenarios y permítales a los niños que muevan la flecha. Después, organice grupos pequeños para seguir practicando.)

Termómetro para tranquilizarse

Puedo hacerlo. Puedo tranquilizarme.



Ejemplo para la Hora del Círculo: Para que el Maestro Explique el Tiempo Aparte Usando una Marioneta

Maestra: Hoy vamos a hablar sobre una de las reglas importantes del aula. ¿Recuerdan la regla de “mantener las manos quietas”? ¿Alguno sabe por qué esta regla es importante?

Niña: ¡Para no lastimarnos!

Maestra: ¡Correcto! Esta es una regla de protección muy importante. Vamos a conversar sobre lo que sucede cuando alguien ignora esta regla y lastima o le pega a alguien más. Ustedes saben cómo protegerse y ser delicados entre ustedes, pero a veces los niños se olvidan o se enojan y le pegan a alguien. Cuando eso ocurre, necesitan tomarse un Tiempo Aparte hasta que sus cuerpos estén tranquilos y a salvo nuevamente. Voy a usar a mi amigo marioneta para mostrarles cómo se hace. Él se llama Wally.

Wally: Hola niños y niñas, me encanta estar aquí.

Maestra: Wally, ¿podrías ayudar a los niños y mostrarles cómo calmarte cuando estás en Tiempo Aparte?

Wally: Sí, seguro, pero es de mentirita, porque en realidad yo no le pegué a nadie.

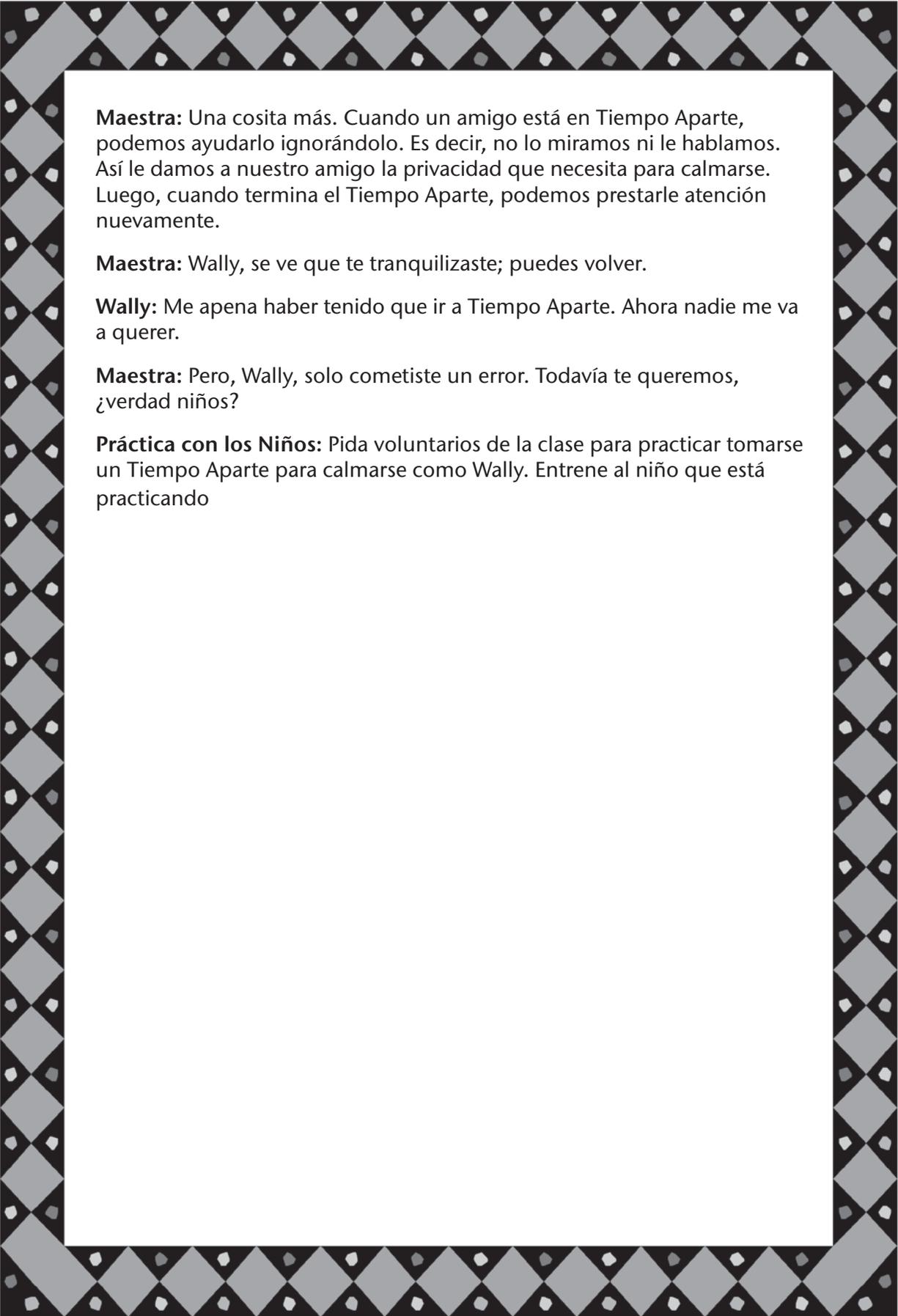
Maestra: Es verdad—es de mentirita. Le voy a decir a Wally que tiene que irse a Tiempo Aparte y vamos a ver qué hace. “Wally, le pegaste a alguien, necesitas irte a Tiempo Aparte.”

(Wally camina tranquilamente a la silla del Tiempo Aparte y la maestra narra sus acciones).

Maestra: ¿Ven cómo camina tranquilamente? Ahora él tiene que calmarse en la silla del Tiempo Aparte por 3 minutos (esto va a variar de acuerdo con la edad). Escuchemos a ver si se dice algo a sí mismo mientras está en Tiempo Aparte.

Wally: Sí puedo hacerlo. Puedo calmarme (también respira profundamente).

Maestra: Repitamos lo que está diciendo Wally y respiremos profundamente. (los niños hacen caso). Esto puede ayudarlos a calmarse cuando están en Tiempo Aparte.



Maestra: Una cosita más. Cuando un amigo está en Tiempo Aparte, podemos ayudarlo ignorándolo. Es decir, no lo miramos ni le hablamos. Así le damos a nuestro amigo la privacidad que necesita para calmarse. Luego, cuando termina el Tiempo Aparte, podemos prestarle atención nuevamente.

Maestra: Wally, se ve que te tranquilizaste; puedes volver.

Wally: Me apena haber tenido que ir a Tiempo Aparte. Ahora nadie me va a querer.

Maestra: Pero, Wally, solo cometiste un error. Todavía te queremos, ¿verdad niños?

Práctica con los Niños: Pida voluntarios de la clase para practicar tomarse un Tiempo Aparte para calmarse como Wally. Entrene al niño que está practicando

Comunicación de Maestro a Padre

Actividad para Hacer en Casa con su Niño

Cómo Calmarse

En la escuela los niños aprenden sobre maneras cómo calmarse cuando se enojan, para que puedan hacer la mejor elección. Los niños necesitan apoyo y ayuda para permanecer pacientes y continuar tratando al aprender tareas difíciles, porque la mayoría de la gente no tiene éxito la primera vez que prueban algo nuevo. Usted puede ayudar a su niño a aprender algunas habilidades para calmarse por sí mismos.

PRÁCTICA: En momentos cuando su niño está tranquilo pida a su niño que le muestre como él o ella se pueden calmar “como una tortuga”.



Paso Uno: Alto



Paso Dos: Metete, dentro de tu “concha” (es de ayuda alejarse del niño tranquilizándose esto les da privacidad para tranquilizarse)



Paso Tres: Respira profundo unas cuantas veces



Paso Cuatro: Di para si mismo, “Puedo tranquilizarme, puedo seguir las reglas”, O, “Puedo continuar tratando”.

MODELADO: Le ayudará a su niño si usted modela las formas que usa para tranquilizarse cuando se siente enojada o frustrada. Tal vez quiera decirles como pudo hacerlo, “Sabes, yo estaba muy enojada esta mañana porque me había esforzado mucho en preparar el desayuno y luego se me cayó el plato cuando me dirigía a la mesa. Tuve que meterme realmente en mi concha y respirar profundo para tranquilizarme y así poder limpiar lo que se me cayó y comenzar de nuevo”.

Registre en su *Forma de Comunicación de Padre a Maestro* sus experiencias platicando con su niño acerca de los pasos para tranquilizarse y envíe esta forma de regreso a la escuela con su niño.



¡Niños Increíbles!

The
**Incredible
Years**

Comunicación de Padre a Maestro

Actividad para Hacer en Casa con su Niño

Cómo Calmarse

Nombre del Niño: _____

Registre en esta forma sus experiencias al platicar con su niño sobre los Pasos para Calmarse de la Tortuga Tiny y envíe esta forma de regreso a la escuela con su niño. Si ve que su hijo utiliza la estrategia de respiración profunda de la tortuga, avísenos y él recibirá una calcomanía especial por calmarse.

Recuerde que cuando su niño está enojado, probablemente él o ella va a tener dificultad para tranquilizarse. Dele un recordatorio sobre la técnica de la tortuga. Si su niño responde, elógielo mucho. Si su niño se encuentra demasiado enojado para escuchar, aléjese y dele privacidad para tranquilizarse. Más tarde cuando su niño se haya calmado, puede practicar de nuevo. Toma mucho tiempo para que un niño aprenda a regularse por sí mismo. ¡Su paciencia es importante!



Niños Increíbles!

The
Incredible
Years



The Incredible Years®
Inventario de Auto-Reflexión del Maestro del Manejo del Salón
Reduciendo Comportamiento Inapropiado - Disciplina Proactiva Parte 2
Manejo de la Conducta Inapropiada: Tiempo a Solas Para Calmarse

Fecha: _____ **Nombre de Maestra(o):** _____

–

Maestras(os) aprenden extensivamente por medio de auto-reflexión en relación al manejo de la clase y las estrategias de enseñanza que funcionan o no funcionan. De acuerdo a estas reflexiones los/las maestros(as) determinan metas personales para hacer cambios personales que cause cambios en su técnica para sacar poder crear un clima de aprendizaje positivo. Utilice este inventario para pensar en sus fortalezas y limitaciones y determine sus metas.

1 – Nunca 3 – Ocasionalmente 5 – Consistentemente

Tiempo a Solas Para Calmarse y Otras Consecuencias	
1. Les he enseñado a mis estudiantes lo que es el Tiempo a Solas y ellos han practicado como usarlo para calmarse.	1 2 3 4 5
2. Solamente uso el Tiempo a Solas para comportamiento agresivo o destructivo.	1 2 3 4 5
3. Cuando uso el Tiempo a Solas estoy – calmado(a), de pensamiento claro, paciente, doy muy poca atención al niño(a) y cuento el tiempo hasta que haya logrado 2 minutos de calma.	1 2 3 4 5
4. Cuando mi estudiante esta calmado y termina el Tiempo a Solas, inmediatamente lo re-integro a que participe en otra actividad.	1 2 3 4 5
5. Doy asistencia a los demás niños para que aprendan a ignorar al niño(a) que está en Tiempo a Solas y darles privacidad para poder calmarse.	1 2 3 4 5
6. He identificado un lugar seguro para el Tiempo a Solas que está alejado de los demás niños y relativamente aburrido.	1 2 3 4 5
7. Ayudo a los estudiantes a practicar el uso de palabras que utilizaran para ayudarse a sí mismos a calmarse durante el Tiempo a Solas (ejemplo: “Yo puedo hacerlo, me puedo calmar”)	1 2 3 4 5



9. Después que termina el Tiempo a Solas yo re-integro al estudiante por medio del entrenamiento y le doy elogios y atención por los comportamientos positivos que siguen. No le recuerdo al niño(a) por qué estuvo en Tiempo a Solas ni lo obligo a pedir disculpas.	1 2 3 4 5
10. Yo entiendo que las consecuencias más efectivas son inmediatas, rápidas, y seguidas por un aprendizaje (“para que aprendan lo mas pronto posible para que el estudiante sea exitoso.”) en cuanto sea posible para ayudar al estudiante a ser exitoso.	1 2 3 4 5
11. Soy firme, respetuosa(o) y en control de posibles emociones negativas cuando estoy usando una estrategia de disciplina.	1 2 3 4 5
12. Les he explicado la jerarquía de disciplina a los padres de mis estudiantes.	1 2 3 4 5
13. He desarrollado un plan de conducta, el cual incluye comportamientos a los que ameritan entrenamiento, elogios y recompensas y por los cuales usar ignorar u otra respuesta disciplinaria. Estas son revisadas regularmente “por parte del” personal de la escuela y por los padres.	1 2 3 4 5
14. Tengo algunas consecuencias lógicas que utilizo apropiadamente. (Describe aquí)	1 2 3 4 5
15. Mando a casa notas positivas y si quiero conversar sobre algún comportamiento problemático hago una cita con el padre para hablar en persona.	1 2 3 4 5
16. Utilizo las cartas de Comunicación Maestro-a-Padre para Actividades en Casa y ayudar a los padres a entender cómo ayudar a sus hijos a aprender estrategias para calmarse.	1 2 3 4 5
Metas Sobre Mis Estrategias de Disciplina:	