

EL REGLAMENTO FAMILIAR

Consideraciones para crear un ambiente familiar estable, consistente, explícito y predecible

- ESTABLE: el cumplimiento – incumplimiento de las reglas siempre ha de tener las mismas consecuencias
- CONSISTENTE: las reglas no cambian de un día para otro
- EXPLÍCITO: las reglas son conocidas y comprendidas
- PREDECIBLE: las reglas están definidas antes de que se interrumpan

ELABORACIÓN

- Hacer una lista de las conductas inadecuadas del niño
- Transformar la lista en otra de “objetivos positivos”
- Formular esos objetivos en forma de “reglas de conducta”: deben ser claras y concretas

APLICACIÓN

- Proponer cada semana “cinco reglas de conducta”, destacando una como la más importante
- Cada regla debe realizarse bien durante al menos 15 días seguidos
- Conseguido este objetivo, se propone la conducta siguiente, según el orden de importancia
- La conducta que se da por “conseguida” deja de premiarse o sancionarse
- Los padres deben estar de acuerdo tanto en el reglamento como en las consecuencias por el cumplimiento o incumplimiento de los objetivos

EJEMPLO DE LISTA DE CONDUCTAS INADECUADAS

- No se hace la cama
- Se olvida de los libros en el colegio
- Deja el pijama tirado en el suelo
- Deja su cazadora en cualquier sitio
- No quiere ducharse por las noches
- No quiere lavarse por las mañanas
- Su habitación está siempre desordenada
- Hace rabiar a su hermano
- Se pone a llorar en cuanto se le niega algo

EJEMPLO DE LISTA DE OBJETIVOS POSITIVOS

- Hacer su cama los sábados y domingos
- Traer del colegio los libros necesarios para los deberes
- Dejar el pijama doblado bajo la almohada
- Dejar la cazadora colgada en la percha

- Ducharse antes de acostarse
- Lavarse cara y manos antes de desayunar
- Dejar la ropa sucia en la lavadora
- Guardar la ropa limpia en el armario
- Dejar los libros y juguetes en la estantería
- Responder con palabras amables a su hermano
- Aceptar las negativas sin enfadarse

EJEMPLO DE LA JERARQUÍA DE OBJETIVOS

- Colgar la cazadora en una percha
- Ducharse por la noche antes de acostarse
- Lavarse cara y manos antes de desayunar
- Dejar la ropa sucia en la lavadora
- Guardar la ropa limpia en el armario
- Traer del colegio los libros necesarios para los deberes
- Aceptar las negativas sin enfadarse
- Responder con palabras amables a su hermano
- Dejar los libros y juguetes en la estantería
- Colocar el pijama doblado bajo la almohada
- Hacer su cama sábados y domingos

EJEMPLO DE REGLAS DE CONDUCTA

- Colgar la cazadora en una percha
- Ducharse por la noche antes de acostarse
- Lavarse cara y manos antes de desayunar
- Dejar la ropa sucia en la lavadora
- Guardar la ropa limpia en el armario
- Traer del colegio los libros necesarios para los deberes
- Aceptar las negativas sin enfadarse
- Responder con palabras amables a su hermano
- Dejar los libros y juguetes en la estantería
- Colocar el pijama doblado bajo la almohada
- Hacer su cama sábados y domingos

AUTOINSTRUCCIONES: enseñar al niño a controlar su propia conducta

- Objetivos: mejorar la atención, reducir la conducta impulsiva y regular la actividad y las respuestas emocionales
- Se usan en las situaciones de trabajo y también en las reglas de juego
- Los padres actúan como modelos de conducta del hijo
- Participan y “demuestran” al niño la forma correcta de ejecutar una tarea, en lugar de planificarla y usar instrucciones
- Se presentan como un modelo que comete algún error y utiliza estrategias para solucionarlo
- No actúan como un modelo de “dominio”, capaz de realizar la tarea a la primera y sin errores

CONTENIDO DE LAS AUTOINSTRUCCIONES

- Definición del problema: *“¿Qué es lo que tengo que hacer?”*
- Estructurar la aproximación al problema: Considerar todas las posibilidades
- Focalizar la atención: *“Tengo que centrar mi atención y pensar sólo en esto. Tengo que hacerlo muy bien”*
- Elegir la respuesta: *“Yo creo que es ésta”*
- Autoevaluación: *“¿He conseguido realizar la tarea? ¿He logrado lo que me proponía?”*
- Autorrefuerzo de la ejecución correcta, o (si no se ha tenido éxito) rectificación de los errores o selección de otra estrategia.

PASOS DE LAS AUTOINSTRUCCIONES

- La madre o padre realizan la tarea dándose instrucciones a sí mismos en voz alta.
- La madre o padre guía la tarea del niño mediante instrucciones en voz alta
- El niño realiza la tarea, mientras se guía a sí mismo en voz alta
- El padre o la madre realizan la tarea mientras se susurran a sí mismos las instrucciones
- El niño se susurra a sí mismo las instrucciones mientras realiza la tarea
- El padre o la madre realizan la tarea en silencio, pero dando muestras de que utilizan autoinstrucciones: miran pensativos las alternativas, comparan señalando una y otra,...
- El niño realiza la tarea utilizando las autoinstrucciones encubiertas.

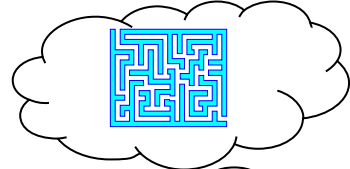
Cartel de Recuerdo De Las Autoinstrucciones

1



¿Qué es lo que tengo que hacer?

2



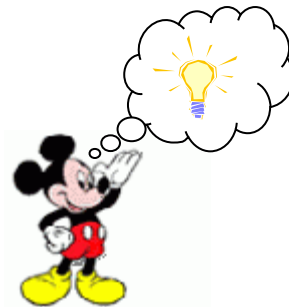
¿Cómo lo voy a hacer?

3



Tengo que estar muy atento y ver todas las respuestas posibles

4



¡Ya está! Creo que la solución es ésta.

5



¡Fantástico! Me ha salido bien.
Soy un genio

6



¡Vaya! Me ha salido mal ¿por qué?
¡Ah!, es por eso!
La próxima vez me saldrá mejor