

# Pittsburgh Partnership

Specialists in Prader-Willi Syndrome



Traducido por

Linda M. Gourash, MD  
Developmental and Behavioral Pediatrics

Janice L. Forster, MD  
Developmental Neuropsychiatry

## Planes de Conducta

### Algunos puntos generales

- Un plan de conducta o comportamiento hace que un niño sea más consciente de su comportamiento, pero necesitará de mucha ayuda para cambiarlo.
- Un "mapa de las estrellas" no es un plan de comportamiento; los mapas son un tipo de componente de los planes de comportamiento.
- Prácticamente todos los planes de comportamiento deben ser modificados o "mejorados" mientras son aplicados.
- Cuando un plan de comportamiento no funciona tiene que ser modificado, no abandonado.
- El trabajo se hace mas por las personas que implementan el plan de conducta que por el plan de conducta en si.
- Iniciar un plan de comportamiento no es tan difícil como mantenerlo.
- Usted sabe que tiene un buen plan de conducta cuando el niño se entretiene con el plan y no se rebela contra el.
- Los planes de comportamiento tienen menos efectos secundarios que los medicamentos.
- Si se necesita medicación, funcionará mejor con un plan de comportamiento.

La mayoría de nosotros llegamos al manejo de conducta con las mismas herramientas que usaron nuestros padres: **regañó y castigo**.

Ninguno de los dos es especialmente efectivo en el niño hiper-sensitivo. No se le ayuda al niño con impulsos Fuertes y problemáticos.

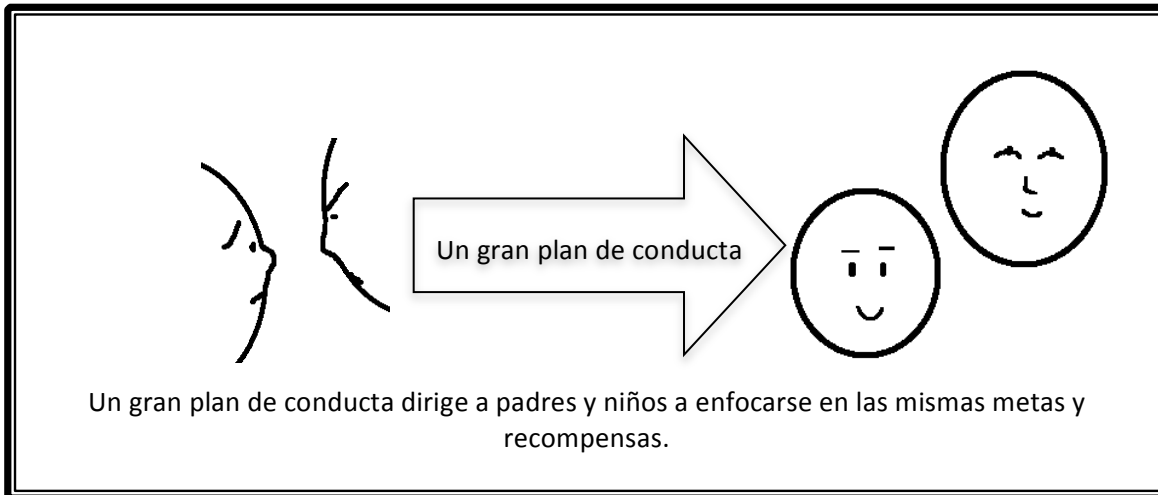
### Beneficios de un programa de conducta basado en recompensa / incentivo:

Uno de los principales beneficios de un programa de incentivo de comportamiento es que cambia completamente la dinámica entre el adulto y el niño. Sin un plan de incentivos, el padre o maestro se convierte en el castigador y regañador mientras el niño se convierte en delincuente y la víctima. Ellos están trabajando uno **contra** el otro. Con un plan de incentivos, adultos y niños están trabajando **juntos** hacia la misma meta. El esfuerzo del niño está motivada por los incentivos y las recompensas y el adulto proporciona el apoyo necesario para el éxito del niño. El soporte puede ser considerable

### No olvide lo básico

**Los planes de conducta son siempre implementados usando habilidades básicas de manejo de conducta: expresión emocional baja y poca atención a las conductas no deseadas.**

- Todos los niños (y adultos) funcionan mejor con recompensas que evitando el castigo
- Recompensas y consecuencias son predeterminados, permitiendo a los padres evitar el soborno y amenazas de que son contraproducentes



Generalmente no haces un plan de conducta a menos que el problema de conducta sea una conducta reiterada o un comportamiento grave, como escaparse.

## Componentes del plan de Conducta



Recuerde, no importa como hizo el plan, debe **ESTAR ARREGLADO** para que el niño lo logre!

# Meta



El comportamiento deseado es el objetivo; se afirma en un formato positivo. Esto se hace prestando baja atención a los problemas de conducta. Por lo tanto, en lugar de "no pelear con tu hermano" como una meta, el objetivo es "jugar muy bien con tu hermano".

El objetivo del comportamiento debe ser algo que el niño sea capaz de hacer dándole suficiente apoyo o ayuda.

Ejemplos:

PROBLEMA DE CONDUCTA	OBJETIVO
Dormirse en el colegio	Poner atención en el colegio
Mal uso del lenguaje	Ser Respetuoso
Empujar, empujones pellizcar	Buen manejo de las manos
Irse corriendo	Quedándose seguro
Destruyendo o robando la propiedad de otros	Respetar la propiedad de los otros
Gritando, chillando y Rabieta	Calmándose
Accidentes de baño	Uso del baño

# Recompensa



El niño se centrará en la recompensa asociada al plan de conducta. La recompensa es diferente del incentivo en el esquema de los planes de comportamiento, ya que es gratificante en sí misma, mientras que un incentivo (ver más abajo) puede ser sólo un recordatorio del progreso del niño hacia la recompensa para el que está trabajando. Es crucial que usted reflexione cuidadosamente sobre la elección de las recompensas antes de establecer el plan de conducta. Esto por lo general requiere consultarse con los miembros del equipo y/o familia tomando en cuenta una cantidad considerable de previsión. Recompensas pequeñas pueden ser administradas diariamente y generalmente son necesarias para los niños más jóvenes o los

niños que son de una edad mental inferior a primero o segundo básico. Los niños mayores que tienen conceptos numéricos pueden trabajar durante una a cuatro semanas con el fin de obtener una recompensa particularmente deseable, pero es probable que necesiten incentivos diarios para apoyar su esfuerzo. Cualquiera que sea la recompensa, debe ser algo que se pueda repetir en una a cuatro semanas más.

No confundir la recompensa de un plan de comportamiento con un presente de Navidad o Jánuca o regalos de cumpleaños ya que estos no son repetibles. Los regalos no están superditados a la buena conducta. Pero es posible que desee mantener su sistema de recompensas teniendo en cuenta en la planificación de los regalos para ocasiones especiales. Es decir, el niño puede recibir un regalo especial que luego podrá utilizar en un horario limitado de tiempo en que se ha ganado la oportunidad de utilizar a través del plan de comportamiento. Él debe entender el plan antes de dar el regalo y nunca se debe permitir que piense que va a tener libre acceso al regalo.

El niño que "lo tiene todo" puede ser difícil de motivar. "Quitarle todo", haciéndolo ganar de nuevo por lo general no es necesario y pone al niño de muy mal humor. Siente que está siendo perseguido cuando los elementos favoritos que está acostumbrado a tener ya no le son permitidos. Es bueno preparar al niño por ejemplo con su regalo de cumpleaños, el cual se le muestra, sabe que el papa lo guardó y que se le va a entregar para su cumpleaños. Por otro lado el sabe que si cumple su plan de conducta, ganará tiempo de uso con él. Aquí es muy importante darle tiempo a diario garantizado con la actividad y luego animarlo a trabajar por tiempo extra. Este enfoque elimina el enfoque punitivo de "tener que quitar" a menudo utilizado por los padres y algunos terapeutas de la conducta.

Mantenga las recompensas del plan de conducta separadas, pequeñas, en general tratar de evitar comprar cosas. Ideas de buenas recompensas incluyen actividades frecuentes que los niños disfrutan

- una historia extra
- una oportunidad de elegir una actividad de grupo
- una simple expedición desde la sala de clases para entregar "papeles necesarios" al director o a otra persona en otra parte del edificio
- Tiempo de uno a uno con un staff
- Tiempo extra en el computador o video juego
- Tiempo con su actividad favorita (ej.puzzles)
- Oportunidad de llamar a alguien por larga distancia
- Tiempo con una mascota terapéutica

#### CUIDADO

- *Con juguetes caros, salidas o privilegios que no son útiles, ya que no se pueden utilizar de modo continuo. Viajes fuera del edificio no siempre son repetibles.*
- *Eventos aislados (una oportunidad de ver un espectáculo que está en la ciudad por un tiempo limitado) no son buenas recompensas ya que la pérdida de la recompensa es permanente e insustituible y crea demasiada ansiedad o frustración en el niño.*

Niños mayores/ Adolescentes y Adultos:

Si el niño disfruta del computador o videojuegos tenderá a pasar mucho tiempo conectado y a utilizarlo en exceso . Por esta razón, el uso de estas actividades como una recompensa no sólo es deseable sino necesaria. Lo mejor es darle al niño un poco de tiempo garantizado y luego diseñar el plan de conducta en torno a su obtención de " tiempo extra " de su actividad favorita. Esto disminuye el efecto de "quitar" una actividad deseada y reduce la ansiedad por la pérdida de la recompensa. La cantidad máxima de tiempo que el niño puede ganar no debe ser más de lo que quieres que haga. Por ejemplo una hora de tiempo de computadora en Internet. Para los niños mayores con conceptos numéricos fundamentales , estas recompensas pueden ser acumuladas y guardadas para el fin de semana para ser otorgado por los padres. Los niños mayores y los adultos también pueden ganar la oportunidad de ir de compras o pequeñas cantidades de dinero ahorrado para un viaje de compras a la tienda de la escuela , que a menudo existe para este mismo propósito. Los importes obtenidos deben ser considerados con mucho cuidado para asegurarse de que sean lo suficientemente pequeños para ser utilizado continuamente por el plan de comportamiento , pero lo suficientemente grandes como para ser motivadores.

### **Ganando, no perdiendo recompensas**

Como se ha señalado anteriormente, la pérdida de la recompensa no es instructivo o motivador para el niño con SPW. Más bien, están motivados por el logro de la recompensa y son mucho menos tercos cuando están trabajando por una recompensa. Los planes de comportamiento que hacen hincapié en la pérdida de la recompensa tienden a crear una mayor ansiedad y alguna forma de rebelión como pataletas o declaraciones de "no me importa". Por esta razón, las amenazas o advertencias de perder la recompensa destruyen la eficacia de un plan de comportamiento. Todo esto se evita mediante el diseño del plan de comportamiento de una manera que asegure que el niño tenga éxito.

## Incentivos



En el plan de conducta, los incentivos son un recordatorio de la recompensa y por tanto, de la meta y el plan. Ellos ayudan a mantener tanto al adulto como al niño en el objetivo. Los incentivos incluyen tu alabanza, estímulo, recordatorios, así como la evidencia visual de éxito tal como estrellas, calcamonías, fichas de póquer, marcas de verificación o "puntos".

FICHAS son objetos tangibles dados al niño o colocados en un lugar visible . Estos pueden ser cambiados por una recompensa. Para los niños más pequeños el símbolo también puede ser la recompensa , como una estrella o calcomanía. Estos se pueden acumular hasta lograr una recompensa al final del día . Se sugiere que la recompensa sea de tres fichas, estrellas, calcomanías, etc..

Para los niños que pueden entender los números, los puntos son los incentivos y se puede utilizar la acumulación de puntos para lograr un objetivo . Ellos deben tener la mayoría, pero no necesariamente todos sus puntos diarios o semanales para lograr una recompensa. El éxito promueve el buen comportamiento. Preparar a un niño para el fracaso no le enseña una lección. Los niños les encanta llevar su propia tarjeta de puntos de una clase para ser firmada por cada profesor o terapeuta.

Para todas las edades , incluso los adultos , ALGUNA demostración visual de éxito es esencial en la forma de un gráfico y / o un frasco o una caja de fichas.

### **Frecuencia**

Una decisión clave será la frecuencia con la que el niño debe experimentar un incentivo para mantenerlo el objetivo. Comportamientos frecuentes como el lloriqueo, pataletas, no escuchar, discutir con los compañeros de clase, puede ocurrir varias veces al día y requiere de incentivos varias veces al día.

La edad del niño también es un factor. Los niños más pequeños necesitarán incentivos tangibles, 3 o más veces al día. Los niños más pequeños trabajaran para calcomanías o estrellas brillantes tanto como incentivo y como para recompensa. Los niños mayores pueden llevar un registro de fichas y trabajar por una recompensa diaria o incluso semanal.

Para un niño pequeño o un niño de bajo funcionamiento con un comportamiento indeseable frecuente, es necesario proporcionar información cada pocos minutos para la realización de la conducta objetivo. Esto por lo general requiere de un equipo conductual estructurado, aunque sólo sea para proporcionar apoyo.

### **Recompensas semanales:**

Los niños mayores a menudo necesitan una recompensa de más largo plazo, además de información diaria. El logro de la recompensa se basa en los puntos obtenidos durante la semana. (por ejemplo, puntos por cada incentivo obtenido diariamente). La aritmética debe ser tal que es casi una certeza que el niño va a ganar el premio al final de la semana y **si no, se le da más tiempo para ganarlo, se pospone..... no se pierde.**

## Efectividad:

La eficacia del sistema de fichas depende de un número de factores. Muchas veces los programas de comportamiento no funcionan, sólo porque es necesario ajustarlos un poco, no porque estén completamente equivocados. Otras veces no se aplican correctamente o consistentemente.

La eficacia se mejora en gran medida del siguiente modo:

- oportunidades frecuentes para obtener el reconocimiento de los comportamientos deseados (3 veces al día para la mayoría de los niños).
- oportunidad diaria para "cobrar" una recompensa.
- La meta semanal es una oportunidad de "Cobrar".
- Oportunidad de aplazar, en lugar de cancelar, las recompensas no devengadas en períodos sucesivos de tiempo / días / semanas.

## Soporte



## Cambie sus propias expectativas

El apoyo es uno de los componentes más mirado por encima de un plan de comportamiento, pero en el SPW, es uno de los componentes más importantes. El apoyo viene en forma de dos ajustes principales:

1. Bajar la barra en las expectativas.
2. Proporcionar toda la ayuda necesaria para asegurar el éxito.

El apoyo consiste en todas las cosas que usted debe hacer para ayudar al niño a hacer lo que es difícil para él hacerlo (con o sin un plan de comportamiento).



Como profesor, usted ya está dando a los niños un montón de apoyo. Por eso, cuando empiece el plan de comportamiento debe ver la manera de darle apoyo extra para cumplir con su objetivo de comportamiento. Esto incluirá a menudo ayuda a hacer las cosas que ya puede lograr por su cuenta, por lo menos una parte del tiempo, para que pueda demostrarle cómo resultará el comportamiento objetivo en recompensa. No ganar la recompensa no le enseña nada y sabotea su plan.

Si el niño se aburre fácilmente y empieza a lloriquear, debe ayudarlo a encontrar maneras de entretenerse a sí mismo, incluso puede adecuar un plan de comportamiento para el lloriqueo, el cual si resulta en contención tendrá una recompensa.

Baje las expectativas: Si su hijo no le va bien con una cierta actividad, puede modificar artificialmente la actividad, acortarla y redefinir el éxito. Si un niño se queja y se queja en vez de tener un colapso completo, usted aún le puede elogiar para que "mantenga la calma".

El respaldo consiste en reconocer las limitaciones del niño. Si usted sabe que el niño se cansa y se aburre después de 10 minutos de una excursión o actividad, debe planear la actividad para que el niño tenga éxito.

Los apoyos incluyen :

- Plazos más breves en situaciones difíciles.
- Más supervisión en situaciones difíciles (tiempo no estructurado con los compañeros; estar allí antes de que la situación se deteriore. Sea rápido para separarlos sin asignar culpas!)
- Más actividades divergentes en la medida que sean necesarias.
- Más estímulo verbal (Alabanza, recordatorios de incentivos y recompensas).

### **Consejos y Recordatorios Sobre la utilización de planes de comportamiento**

**Discuta** el plan con los miembros más sabios del equipo de FIRST . Pídeles que ofrezcan sugerencias o que manifiesten sus inquietudes si prevén problemas con la implementación del plan . Ajustar el plan de acuerdo con el aporte de todos.

**Presente** el plan al niño en tono optimista durante el tiempo cuando él o ella parezca estar más receptivo. Diga algo como: "Tenemos una idea de cómo se puede ganar \_\_\_\_\_." Los niños mayores pueden aportar ideas a lo recompensa por las que les gustaría trabajar. Sin embargo, el precio (en fichas) del incentivo no es decisión del niño .

**Comuníquese** con frecuencia. Dele al niño recordatorios verbales y visuales frecuentes sobre :

1. cuál es el comportamiento que busca
2. la recompensa
3. qué incentivos o créditos ( fichas / puntos) ya se ha ganado.



**Destacar** el comportamiento que usted está buscando, no el que usted está tratando de evitar . Por ejemplo " Has hecho un trabajo muy bueno jugando muy bien . Usted ganó su estrella " No : " i Usted consigue una estrella para no golpear " .

**Dar** aliento frecuente y alabanza. Si el niño no está obteniendo sus puntos , no le regañe\* pero recuérdale lo que usted prefiere que él haga. Recuérdale del incentivo y anímele para que pueda ganarlo en el próximo período de tiempo.

**NO** use la pérdida de incentivos como una amenaza. Utilice la posibilidad de obtener el incentivo como un estímulo . Evite todas las declaraciones negativas . No anunciar la pérdida de una estrella u otro incentivo en el momento de la conducta , nunca lo anunciar enojado. **SÓLO** mencionar la pérdida de un incentivo cuando el niño pregunta, o al final del período en que el incentivo podría ser ganado . Actuar con naturalidad: " Usted no ganó una estrella esta mañana, pero vamos a ver si usted puede conseguir uno esta tarde. "

**No lo castigue quitándole la alimentación!** Esto destruirá SEGURIDAD ALIMENTARIA psicológica de su hijo.

**NO** quitar incentivos o recompensas una vez que se hayan logrado, a pesar de la conducta. La consecuencia de la mala conducta es no ganar el próximo incentivo .

**NO** espere que el niño volátil ó enojado se vaya a frustrar cuando por primera vez pierde un incentivo. Espere que él diga "No me importa... " Ignore este comunicado. No abandone el programa. Espere hasta que él o ella este en calma y hable de modo alentador sobre la próxima oportunidad para ganar fichas . Usted puede consolarlo, pero no debe ceder o cambiar de opinión.

**Espere** utilizar este plan o una variación de él durante meses o años . No hay que esperar "arreglar" un problema de conducta y abandonar el programa.

**No abandone** el plan si no parece estar funcionando bien . Ajuste el plan de acuerdo a su experiencia reciente con el o busque ayuda (de otros miembros de la familia o terapeuta que le

El primer par de veces que un niño no gana un incentivo o una recompensa cuando se espera, va a necesitar una buena dosis de apoyo moral.

Al informarle del atraso en recibir el incentivo o recompensa, **NO** use un tono que pretende "darle una lección". Utilice mejor un tono simpático exagerado y seguido de inmediato con el estímulo de la próxima oportunidad para ganar lo que no se ha ganado.

Si la pérdida se traduce en un abandono o comportamiento agresivo, no haga comentarios sobre el comportamiento y dele un pase. De lo contrario, el niño va a ver el plan de comportamiento como otra manera para que él falle.

ayudaron a diseñar el plan) lo antes posible para modificar el plan. Por lo general, más apoyo y disminuir las expectativas es lo que más ayuda.