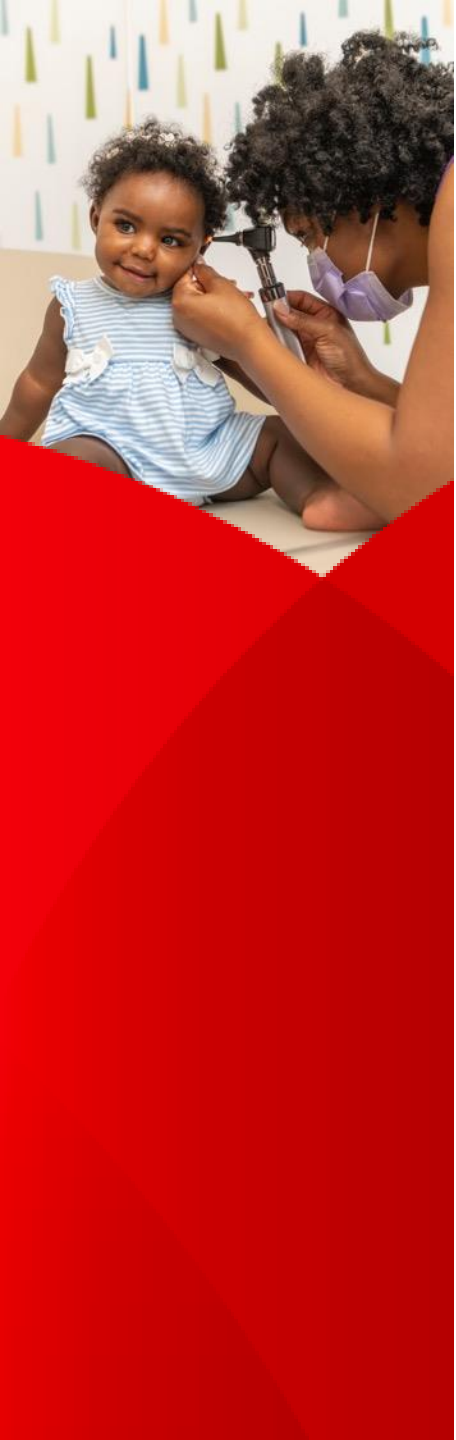




Tiempo de Calidad: Fortaleciendo el Vínculo y Fomentando Conductas Positivas en Nuestros Hijos

Brieanne K. Kohrt, PhD, PMH-C, Psicóloga Clínica Perinatal
Centro para la salud prenatal, neonatal, y maternal
Pronombres: she-her-ella



Resumen del taller

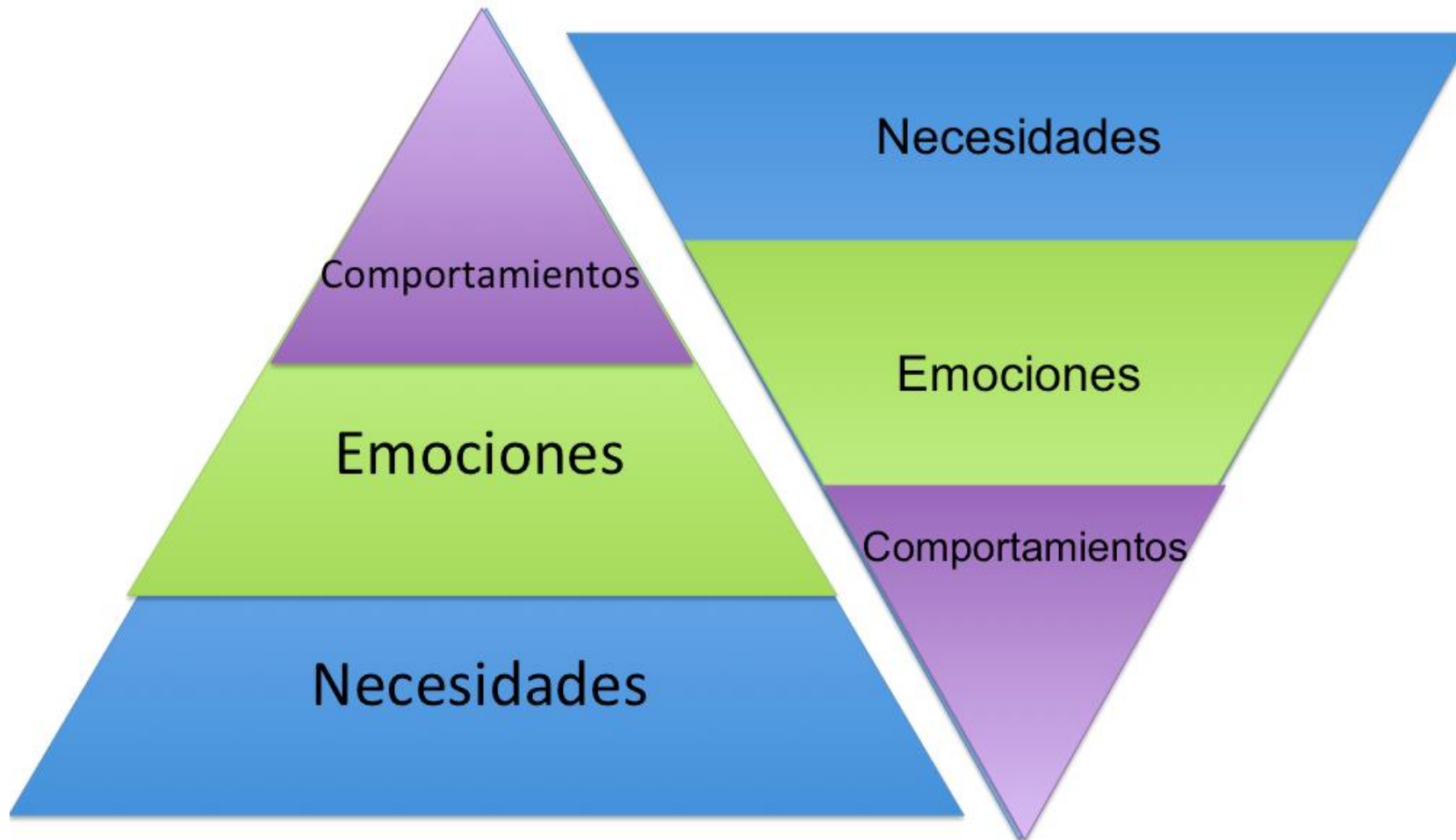
- Breve presentación de la facilitadora
- Entendiendo las necesidades de nuestros hijos
- Qué es el tiempo de calidad?
- Los principios claves del tiempo de calidad
- Demostración
- Superando desafíos comunes
- Cierre y reflexión

Que necesitan los niños?

- Necesidades físicas
 - Comer bien, descansar adecuadamente, mantenerse hidratados
 - Realizar chequeos médicos para asegurar un desarrollo saludable.
- Necesidades de seguridad
 - Recibir cariño, amor y protección.
 - Vivir en un ambiente sin violencia ni amenazas a su bienestar
 - *Los valores, los límites y las normas proporcionan seguridad emocional a los niños*
- Relaciones sociales
 - Sentirse querido y aceptado por los demás, mas allá del núcleo familiar
- Autoestima y reconocimiento
 - Desarrollar confianza en sí mismo
 - La habilidad de persistir
 - La habilidad de superar obstáculos
 - Tolerar frustración
- Los sueños
 - Cultivar sueños y aspiraciones
 - La habilidad de ir mas allá- de ser experto en algo, de lograr todo su potencial



¿ Pensando en las necesidades de los niños, cómo entendemos la conducta “maleducada” “negativa” o “no deseada” de Nuestros hijos?



Ejemplo: Ofelia en la mañana





Tiempo de Calidad- ¿por qué?

- El "mal comportamiento" es un intento de satisfacer una necesidad.
- Muchas de las necesidades no físicas de los niños se pueden satisfacer a través del juego.
- El juego que se llama *tiempo de calidad* suele ser lo más útil, y es simple



Qué es el tiempo de calidad?

- Un tiempo estructurado de *juego especial* en el que los cuidadores juegan con sus hijos de manera intencional
- Fortalece el vínculo, mejora la comunicación y fomenta conductas positivas.
- Durante este juego, los cuidadores siguen el liderazgo del niño
- Dura aproximadamente 10 minutos al día
- Evitan dar órdenes, hacer preguntas o corregir, y en su lugar utilizan las estrategias de A DIARIO

Paso 1: Escoger el espacio y hora apropiada

- Si sea posible, un espacio sin muchas distracciones
- Limita los juguetes a los que se pueden usar durante los 10 minutos
- Escoge un horario fijo





Paso 2: Escoge los juguetes apropiados



Tipos de juegos y juguetes apropiados

- Juguetes para pintar, cortar, crear (con plastilina o arena magnética)
- Bloques de construcción u otros juguetes de construcción
- Juegos de imaginación
- Rompecabezas*
- Juegos de roles

Juguetes apropiados con niños pequeños (2- 5)





Juguetes apropiados para niños grandes

Juegos que deben evitar

Juguetes que reforzan juegos bruscos (toscos), por ejemplo:

- Bates, Pelotas
- Guantes para boxear
- Saco de arena



Juguetes que aumentan la posibilidad de agresividad en el juego, por ejemplo:

- Pistolas
- Espadas
- Indios y vaqueros
- Figuras de super heroes



Juguetes que requieren supervisión, por ejemplo:

- Pintura
- Tijeras



Juegos con reglas fijas, por ejemplo:

- Juegos de mesa
- Juegos de cartas (baraja)



Juegos que no estimulan una conversación, por ejemplo:

- Libros

Paso 3: Seguir las reglas de A DIARIO

A *D*I*A*R*I*O*

Regla	Motivo	Ejemplos	Mira
<u>Alentar/ Disfrutar</u> Durante el juego apropiado	- Demuestra interés en el/la niño(a) - Modela emociones positivas	"Me divierto mucho jugando contigo."	
<u>Describe</u> El comportamiento apropiado	- Permite al niño dirigir la interacción - Demuestra al niño su interés	- Estás jugando con los bloques rojos. - Estás haciendo una torre.	
<u>Imite</u> El juego apropiado	- Permite al niño dirigir la interacción - Aprueba el juego que elige el niño	- Niño: voy a acostar al bebé. - Padre: yo también acostaré a su hermana.	
<u>Anime/Halague/Elogie</u> El comportamiento apropiado	- Hace que el niño repita el comportamiento con más frecuencia - Le indica al niño lo que a usted le gusta	- Me gusta que estés jugando quietecito. - Tu dibujo tiene ideas maravillosas.	
<u>Refleje</u> La conversación apropiada	- Deja que el niño dirija la conversación - Demuestra al niño que usted realmente está escuchando	- Niño: Hice una estrella. - Padre: Sí, hiciste una estrella.	

<u>Omita \ Evite</u> usar la palabra NO, Deja de, Para de	- No le dice al niño qué hacer - Crea luchas de poder - Causa de conflictos y la negatividad	"Dejar de correr en la casa" <i>En cambio decir</i> "Por favor, caminar dentro de la casa"	
<u>Omita \ Evite</u> Decir Críticas	- A veces hace que el niño haga el comportamiento con más frecuencia - Frecuentemente aumenta el comportamiento criticado	- Te estás portando mal - No me gusta que me hablas así - No rayes tu papel	
<u>Omita \ Evite</u> Dar Órdenes y Hacer Preguntas	- No permite al niño dirigir - Puede causar incomodidad - Dirige la conversación, en vez de seguirla	- Mira esto ¿Me pasas ese papel? ¿Eso es azul, no? ¿Te estás divirtiendo?	

Alentar

- ¿Qué significa?
 - Afecto positivo mientras juega.
- ¿Por qué?
 - Demuestra interés en el niño
 - Modela emociones positivas
 - Mejora el nivel de interés del niño en magnética jugar
 - Crea afecto/amabilidad en la relación
 - Refuerza los comportamientos deseados
- ¿Cómo?
 - Sonrisas, contacto visual, frotar la espalda, poner la mano en el hombro o la cabeza, tono amable, risas, aplaudir
 - “Me encanta jugar contigo”



Describir su conducta

- Haz el papel del narrador o comentarista deportivo
 - Describe la conducta del jugador, pero con emoción
- Por que
 - Mejora la concentración del niño a la actividad
 - Enseña vocabulario al niño por comportamientos deseados
 - El niño aprende a mantener su interés
- Ejemplos
 - “Estas guardando los juguetes una a la vez”
 - “Estas buscando los esquineros del rompecabezas”
 - “Estas compartiendo tus animales conmigo”



Imitar

- ¿Qué es?
 - Modelando y imitando lo que esta haciendo el niño mientras juega.
 - Si el esta rayando, Ud.. también puede rayar
 - Si cambia de color, ¡cambia Ud.!
- ¿Por qué?
 - Ayuda al niño sentir importante
 - Muestra aprobación por lo que hace el niño
 - Modela y aumenta comportamientos deseados
- ¿Cómo?
 - “Voy a juntar los cuadros como estas haciendo tu”
 - Estamos manejando los camiones por el suelo”



- Estoy súper contenta a ver...
- Debes estar orgulloso por...
- Qué lindo eres por...

¡Jorge, qué bien que compartiste con Diego!

!Gabi, Gracias por guardar

Aanimar con comentarios positivos

- ¿Que son?
 - Comentarios específicos sobre lo que te gusta de lo que está haciendo el niño
 - Esta bien si su hijo no hace las cosas "correctas" o ordenadas durante este tiempo!
- ¿Por qué?
 - Aumenta comportamientos deseadas
 - Aumenta la autoestima del niño
 - Modela conducta social positiva
 - Hace que tanto el niño como la mamá o papá se siente bien
- Ejemplos
 - "Me gusta como... estas jugando con cuidado"
 - "¡Tienes ideas increíbles... para este dibujo!"
 - "Estoy muy orgullosa de ti por... esforzar tanto en construir la torre"
 - "Me encanta cuando... compartes tus colores conmigo!"
 - Qué lindo eres por...
 - Que inteligente eres por...

Ejemplos de comentarios positivos

Ejemplos de porras

Qué buena forma de...

Que bien te portas cuando...

Me gusta cuando...

Que buena idea de...

Gracias por...

Buen trabajo...

Qué lindo(a) por...

Debes sentirte orgulloso por...

Qué inteligente eres...

Estoy contento(a) contigo por...

¡Súper...

¡Qué amable...

¡Muy bien...

Me gusta cuando...

Esa es mi niña(o)...

Qué bonito que...

Qué suave que estas...

Te quiero

Comportamientos que merecen porras

guardar los juguetes

hablas sin gritar

compartes tus juguetes con tus primos

ayudarle a tu mamá a limpiar la cocina

portarte tan bien con tu hermano mayor

al dibujar

acordarte de mí y hacerme un dibujo

ser tan obediente

tú solo(a) tendiste tu cama

obedecer a tu abuelita

trabajo

al decir 'gracias'

al escuchar a tu abuelito atentamente

obedeces a tu hermano mayor

por sacar buenas calificaciones

todos estamos sentados en la mesa

jugando a la escuelita

Siempre



REFLEJAR

- ¿Qué es?
 - Reflejar palabras- repite lo que dijo el niño
 - Reflejar emociones- repite lo que nota que esta sintiendo el niño
- ¿Por qué?
 - Deja que el niño guíe la conversación
 - Muestra al niño que escuchas y entiendes
 - Mejora el lenguaje del niño
 - Mejora la comunicación social
 - Tranquiliza a los niños ansiosos
- ¿Cómo?
 - Niño: “Lo hice solo!”
 - Padre: “Si, o hiciste solo!”

 - Niño: “Dibuje un flor azul.”
 - Padre: “Dibujaste una flor azul”

 - Niño: “No funciona. Estoy enojado.”
 - Padre: Estas enojado porque no funciona.



Ignorar, Omitir

- Intenta ignorar la mala conducta si no sea peligrosa o destructiva
- Omite usar la palabra NO, criticar, dar ordenes, y hacer preguntas

<u>Omita \ Evite</u> usar la palabra NO, Deja de, Para de	• No le dice al niño qué hacer • Crea luchas de poder • Causa de conflictos y la negatividad	• “Dejar de correr en la casa” <i>En cambio decir</i> “Por favor, caminar dentro de la casa”	
<u>Omita \ Evite</u> Decir Críticas	• A veces hace que el niño haga el comportamiento con más frecuencia • Frecuentemente aumenta el comportamiento criticado	• Te estás portando mal • No me gusta que me hablas así • No rayes tu papel	
<u>Omita \ Evite</u> Dar Órdenes y Hacer Preguntas	• No permite al niño dirigir • Puede causar incomodidad • Dirige la conversación, en vez de seguirla	• Mira esto • ¿Me pasas ese papel? • ¿Eso es azul, no? • ¿Te estás divirtiendo?	



Como empezar

“[NOMBRE DE NIÑO/A], ahora es tiempo de juego especial. Puedes jugar con cualquier de los juguetes. Voy a poner un temporizador de 10 minutos.”

Cosas para considerar

- ¿Cómo puedo manejar otras distracciones? (por ejemplo: otros niños en casa, cocinar, el teléfono, la televisión y otras interrupciones en casa)
- ¿Cómo obtengo apoyo de otros familiares mientras estoy haciendo el juego especial/tiempo de calidad?
- ¿Cuándo será el mejor momento?





Fortaleciendo la Relación Familiar

Tiempo de Calidad Semanal

Nombre del Niño/a _____ La Semana de _____

5-minutos de
Energía

10				
5				
1				3
	Anima con comentarios positivos	Describe la conducta	Refleja emociones/ palabras	Preguntas Ordenes Críticas

Practique Fortaleciendo la Relación Familiar- A DIARIO por 5 minutos todos los días.

	Sí	No	Comentarios	Problemas
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

¡Tarea!

- Practica *Tiempo de Calidad* cada día por 5-10 minutos
- Intenta hacer lo siguiente 5-10 veces durante el juego
 - Alentar
 - Describir la conducta
 - Imitar la conducta
 - Animar la conducta apropiada
 - Reflejar emociones o palabras
- EVITA
 - Preguntar
 - Dar ordines
 - Criticar

*"Jugar no es un descanso del
aprendizaje, es el aprendizaje en
sí mismo." – Fred Rogers*

Thank You!

