Habilidades para Controlar las Conductas

PC-CARE

SESIÓN 1

Habilidad	Razón	Ejemplo
Transiciones	• Da al niño la oportunidad de prepararse para un cambio. • Permite que el niño complete su actividad actual antes de cambiar a otra.	• "En un minuto más será mi turno para jugar con los Legos." • "Al terminarse este programa de televisión, será hora de dormir."
Ambiente que facilita el cumplimiento	• Ajuste el ambiente para permitir el cumplimiento. ¡Esto ayuda a los padres y al niño a tener éxito! • Con menos distracciones y oportunidades de mal comportamiento, el niño será más capaz de escuchar y seguir instrucciones.	• Mueva los artículos frágiles y no permitidos fuera del alcance y de la vista del niño. • Mantenga el área de juego segura y amigable para los niños para que el niño tome buenas decisiones. • Apoye al niño en la regulación de las emociones mediante el establecimiento o el cambio de las rutinas. • Niño: Se pone cansado y de mal humor a la hora de cenar. • Padres: Hagan la cena más temprano para que el niño pueda disfrutar de la cena sin ser irritable y desobediente.

Copyright © 2016-2022 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual.* Unpublished Manuscript.

Copyright © 2016-2022 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual.* Unpublished Manuscript.

Habilidades para Controlar las Conductas

PC-CARE

SESIÓN 2

Habilidad	Razón	Ejemplo
Atención selectiva: Ignore el comportamiento inapropiado (a menos que sea peligroso o destructivo)	• Ayuda al niño a darse cuenta de la diferencia en sus reacciones ante el buen y el mal comportamiento. • Ayuda a los padres a permanecer tranquilos. • Disminuye algunos comportamientos del niño, que buscan llamar la atención de los padres.	• Niño: (juega bruscamente con los juguetes) • Padres: (no dicen nada, redireccionan el enfoque a sus propios juguetes; háganlo divertido) "Voy a hacer una galletas. ¡Oh, éstas son tan sabrosas!
Modelado	• Le deja saber al niño el comportamiento deseado.	• "Estoy recogiendo mis juguetes tranquilamente." • "Voy a ir más despacio y voy a pensar qué hacer enseguida."
Desviar la atención	• Permite que el niño se concentre en otro juguete, conducta o actividad, sin el uso de disciplina estricta. • Da la oportunidad de elogiar el buen comportamiento y crear una interacción positiva.	• Si el niño quiere el juguete de otro de sus hermanos, los padres pueden desviar la atención del niño, mostrándole un juguete distinto pero igual de divertido. • "Tengo una estación espacial. Es muy divertido preparar los cohetes para que despeguen."
Mantener la calma	• Da a los padres la oportunidad de modelar habilidades y mantener la calma ellos mismos. • Da a los niños algunas habilidades para aprender cómo mantener la calma.	• "Estoy muy alterado(a). Voy a calmarme. Voy a respirar profundamente y contar hasta 10." • "Me siento nervioso(a). Voy a apretar los hombros y luego relajarlos."

Copyright © 2016-2022 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual*. Unpublished Manuscript.

Copyright © 2016-2022 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual*. Unpublished Manuscript.

UCDAVIS HEALTH

PC-CARE
Caregivers and Children Together™

Habilidades para Controlar las Conductas

PC-CARE

SESIÓN 3

Habilidad	Razón	Ejemplo
Reglas	• Establece expectativas de conducta deseada. • Establece recompensas o consecuencias si la regla se sigue o no se sigue.	• "Hay dos reglas par air a la tienda; una es permanecer a mi lado y la otra es mantener las manos quiteas. Si rompes las reglas, entonces nos iremos de la tienda, o, si sigues las reglas te garnarás un premio."
Opciones	• Da al/a la niño(a) la sensación de que tiene algo de control. • Deja que el/la niño(a) se sienta importante. • Le enseña al/a la niño(a) a hacer elecciones apropiadas.	• "Tienes dos opciones. Puedes jugar con los Legos o con el Sr. Cabeza de Papa." • "Tienes dos opciones. Puedes jugar con los juguetes que están sobre la mesa o puedes sentarte y relajarte."
Afirmaciones Cuando – entonces o Si – entonces	• Da una indicación al/a la niño(a) sobre cuál es la conducta esperada, y qué pasará cuando cumpla con la orden.	• "Cuando Nancy ponga el juguete en la caja, entonces le podré dar una calcomanía." • "Cuando Antonio use su voz cortés, entonces puedo hablar con él."

Copyright © 2016-2022 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual.* Unpublished Manuscript.

Copyright © 2016-2022 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual.* Unpublished Manuscript.

UCDAVIS HEALTH

PC-CARE
Caregivers and Children Together™

Habilidades para Controlar las Conductas

PC-CARE

SESIÓN 4

Habilidad	Razón	Ejemplo
Órdenes Efectivas	• Le dice al niño que NECESITA escuchar • Debe ser usado únicamente cuando otras habilidades no son suficiente y una tarea debe completarse ahora	• "Por favor, ponte los zapatos". • "Por favor comparte uno de tus juguetes conmigo"
Consecuencias Consistentes	• Refuerza la importancia de seguir las instrucciones de los padres • Ayuda a los niños a sentirse seguros al saber lo que sucederá si cumplen / no cumplen	• Elogie por seguir instrucciones: "Gracias por escuchar." • La eliminación de Privilegio por no seguir las instrucciones: "No hiciste lo que te dije que hicieras, por lo que no recibirás tu calcomanía."

Órdenes Efectivas: Con Tranquilidad Dígale a Su Hijo Exactamente Qué Hacer, Luego Espere	
Habilidad	**Razón**
Con Tranquilidad	• Cuando usted está tranquilo, es más probable que su hijo permanezca calmado • Su hijo aprenderá a escuchar siempre, en lugar de solo cuando grite
Dígale	• Si pregunta ("¿Puedes cepillarse los dientes?") o sugiere ("Cepillémonos los dientes"), una respuesta perfectamente razonable de su hijo es "No" o "No quiero." • Cuando dice ("Por favor, cepíllate los dientes"), el cumplimiento es la única respuesta razonable.
a Su Hijo	• Asegúrese de que la orden sea apropiada para su hijo de acuerdo a su desarrollo • Si la tarea es muy difícil, su hijo no puede cumplir
Exactamente	• Cuando es específico ("siéntate quieto" versus "sé bueno"), reduce las demandas de su hijo para descubrir cómo cumplir y reduce el espacio para las preguntas
<u>Qué Hacer</u>	• Evite "no, deja de, para de, alto" en las ordenes, ya que estas palabras alientan a los niños a hacer exactamente lo que les pidió que no hicieran. • Los niños no son buenos para inferir el significado ("no corras" podría significar "saltar o haz maromas en su lugar"; "camina con calma" aclara el qué **<u>hacer</u>**)
Luego Espere	• Haga una pausa de 5 segundos después de dar una orden para darle a su hijo la oportunidad de escuchar • Los cerebros de los niños pueden tomar 5 segundos para procesar las ordenes e iniciar una respuesta

Copyright © 2016-2022 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual.* Unpublished Manuscript.

Elogiar por Seguir las Instrucciones

• Recompensas siguiendo instrucciones	• "Gracias por escuchar" • "Buen trabajo siguiendo las instrucciones"

Eliminación de Privilegios por no Seguir Instrucciones

- **UNA advertencia** le dice a un niño que debe cumplir
- La **consistencia** y el **seguimiento** mejoran el cumplimiento posterior
- Si no **sigue** con la eliminación de un privilegio después de que un niño eligió perderlo, la idea de perder un privilegio carecerá de cualquier poder para lograr que el niño cumpla.
- **¡Elija bien!** Los privilegios deben ser: Importante para el niño; pequeño en alcance; y fácil de aplicar sin interferir con las rutinas necesarias.
- **Las consecuencias** lógicas se sienten justas y pueden ser el resultado de ese comportamiento en el "mundo real".
- **¿Cuántos?** No más de 3 por orden. Después de 3, el incumplimiento está recibiendo demasiada atención.
- **¿Cuánto tiempo eliminar?** Nunca más de 1 día. Los niños deben comenzar cada mañana con la oportunidad de tener éxito. A menudo, 15-30 minutos es lo suficientemente largo y les da a los padres consecuencias para incumplimiento posterior.

ORDEN — **Ej., "Por favor, ponte tus zapatos"**

ESPERE 5 segundos (silencioso o en voz alta)
ADVIERTA: "Tienes dos opciones: o te pones tus zapatos o no recibirás tu calcomanía".
ESPERE 5 segundos

Cumplir	No Cumple
¡ALENTAR	**EXPLIQUE:** "No hiciste lo que te dije que hicieras, así que no recibirás tu calcomanía." **ALIENTO PROFUNDO** (mantenga la calma) **ADVIERTA:** "Perdiste tu calcomanía. Tienes dos opciones: o te pones tus zapatos o apagaré el televisor." **ESPERE** 5 segundos

Cumplir	No Cumple
¡ALENTAR	**EXPLIQUE:** "No hiciste lo que te dije que hicieras, así que apagué el televisor". **ALIENTO PROFUNDO** (mantenga la calma) **ADVIERTA:** "Perdiste tu calcomanía y el televisor. Tienes dos opciones: o te pones tus zapatos o no iremos al parque hoy. " **ESPERE** 5 segundos

Cumplir	No Cumple
¡ALENTAR!	**EXPLIQUE:** "No hiciste lo que te dije que hicieras, así que hoy no iremos al parque".

¿AHORA QUE?
Reconozca que su hijo no cumplirá en este momento. Permanezca tranquilo y redirija a algo positivo.

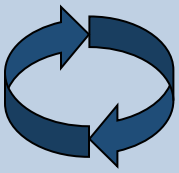
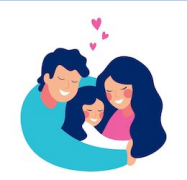
Complete la tarea por el niño	El padre termina la actividad	Ignore/enfocarse en positivo
(Ej., póngale los zapatos al niño)	(Ej., lea un libro en lugar de ir al parque, cargue al niño al auto)	(Ej. ignorar el lloriqueo, elogiar la calma, la acción creativa, etc.)

Copyright © 2016-2022 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual.* Unpublished Manuscript.

Habilidades para Controlar las Conductas

PC-CARE

SESIÓN 5

Habilidad	Razón	Ejemplo
 **Volver a hacer una tarea**	• Le permite al/a la niño(a) completar una tarea de manera correcta y segura o con una Buena actitud.	• El/la niño(a) alza el juguete bruscamente. • El padre/la madre saca el juguete de la caja y lo pone enfrente del/de la niño(a). • El padre/la madre puede modelar alzando otro juguete tranquilamente. • El/la niño(a) hace lo que tiene que hacer y recibe un elogio especifico. • El/la niño(a) corre al cuarto de juegos y saca todos los juguetes. • El padre/la madre intercede y alza los juguetes. • El padre/la madre usa la afirmación cuando/entonces - "Cuando Antonio entre caminando al cuarto de juegos, entonces comenzará nuestra hora especial de juegos."
 **Recuperación**	• Les permite al padre/a la madre y al/a la niño(a) regresar a un estado positive sano después de que se haya aplicado una orden o expectativa. • Usa las habilidades de A DIARIO para regresar a la normalidad.	• Después de que el/la niño(a) haya completado una orden difícil o haya cumplido con una consecuencia/tiempo aparte por una conducta, vuelva a usar las habilidades de A DIARIO. • "Me divierto mucho jugando contigo con los bloques cuando escuchas." – elogio especifico

Copyright © 2016-2021 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual.* Unpublished Manuscript.

Copyright © 2016-2021 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual.* Unpublished Manuscript.

UCDAVIS HEALTH

Habilidades para Fortalecer la Relación

A DIARIO	
A	**Alentar/Disfrutar** durante el juego apropiado
D	**Describa** el comportamiento apropiado
I	**Imite** los comportamiento que le guste y quiera ver más en su hijo
A	**Anime/Halague/Elogie** el comportamiento apropiado
R	**Refleje** la conversación apropiada
I	**Ignore** el comportamiento no apropiado
O	**Ofrezca** cariño - sonría, contacto visual, abrazos, besos, sentarse cerca
EVITE	
	Criticas
	"No," "Deja de," "Para de"
	Preguntas y Ordenes

PC-CARE
Caregivers and Children Together™

Copyright © 2016-2021 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual.* Unpublished Manuscript.

Copyright © 2016-2021 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual.* Unpublished Manuscript.

UC DAVIS HEALTH

PC-CARE
Caregivers and Children Together™

Habilidades para Controlar las Conductas

SESIÓN 6

Habilidad	Razón	Ejemplo
Transiciones	• Da al niño la oportunidad de prepararse para un cambio. • Permite que el niño complete su actividad actual antes de cambiar a otra.	• "En un minuto más será mi turno para jugar con los Legos." • "Al terminarse este programa de televisión, será hora de dormir."
Ambiente que facilita el cumplimiento	• Ajuste el ambiente para permitir el cumplimiento. ¡Esto ayuda a los padres y al niño a tener éxito! • Con menos distracciones y oportunidades de mal comportamiento, el niño será más capaz de escuchar y seguir instrucciones.	• Mueva los artículos frágiles y no permitidos fuera del alcance y de la vista del niño. • Mantenga el área de juego segura y amigable para los niños para que el niño tome buenas decisiones. • Apoye al niño en la regulación de las emociones mediante el establecimiento o el cambio de las rutinas. • Niño: Se pone cansado y de mal humor a la hora de cenar. • Padres: Hagan la cena más temprano para que el niño pueda disfrutar de la cena sin ser irritable y desobediente.
Atención selectiva: Ignore el comportamiento inapropiado (a menos que sea peligroso o destructivo)	• Ayuda al niño a darse cuenta de la diferencia en sus reacciones ante el buen y el mal comportamiento. • Ayuda a los padres a permanecer tranquilos. • Disminuye algunos comportamientos del niño, que buscan llamar la atención de los padres.	• Niño: (juega bruscamente con los juguetes) • Padres: (no dicen nada, redireccionan el enfoque a sus propios juguetes; háganlo divertido) "Voy a hacer una galletas. ¡Oh, éstas son tan sabrosas!
Modelado	• Le deja saber al niño el comportamiento deseado.	• "Estoy recogiendo mis juguetes tranquilamente." • "Voy a ir más despacio y voy a pensar qué hacer enseguida."

Copyright © 2016-2021 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual.* Unpublished Manuscript.

Desviar la atención	• Permite que el niño se concentre en otro juguete, conducta o actividad, sin el uso de disciplina estricta. • Da la oportunidad de elogiar el buen comportamiento y crear una interacción positiva.	• Si el niño quiere el juguete de otro de sus hermanos, los padres pueden desviar la atención del niño, mostrándole un juguete distinto pero igual de divertido. • "Tengo una estación espacial. Es muy divertido preparar los cohetes para que despeguen."
Mantener la calma	• Da a los padres la oportunidad de modelar habilidades y mantener la calma ellos mismos. • Da a los niños algunas habilidades para aprender cómo mantener la calma.	• "Estoy muy alterado(a). Voy a calmarme. Voy a respirar profundamente y contar hasta 10." • "Me siento nervioso(a). Voy a apretar los hombros y luego relajarlos."
Reglas	• Establece expectativas de conducta deseada. • Establece recompensas o consecuencias si la regla se sigue o no se sigue.	• "Hay dos reglas par air a la tienda; una es permanecer a mi lado y la otra es mantener las manos quiteas. Si rompes las reglas, entonces nos iremos de la tienda, o, si sigues las reglas te garnarás un premio."
Opciones	• Da al/a la niño(a) la sensación de que tiene algo de control. • Deja que el/la niño(a) se sienta importante. • Le enseña al/a la niño(a) a hacer elecciones apropiadas.	• "Tienes dos opciones. Puedes jugar con los Legos o con el Sr. Cabeza de Papa." • "Tienes dos opciones. Puedes jugar con los juguetes que están sobre la mesa o puedes sentarte y relajarte."
Afirmaciones: Cuando-entonces o Si-entonces	• Da una indicación al/a la niño(a) sobre cuál es la conducta esperada, y qué pasará cuando cumpla con la orden.	• "Cuando Nancy ponga el juguete en la caja, entonces le podré dar una calcomanía." • "Cuando Antonio use su voz cortés, entonces puedo hablar con él."

Copyright © 2016-2021 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual.* Unpublished Manuscript.

Ordenes Efectivas	• Con tranquilidad dígale a su hijo exactamente qué hacer, luego espere • Le dice al niño que NECESITA escuchar	• "Por favor, ponte los zapatos". • "Por favor comparte uno de tus juguetes conmigo".
Consecuencias Consistentes	• Refuerza la importancia de seguir las instrucciones de los padres • Ayuda a los niños a sentirse seguros al saber lo que sucederá si cumplen / no cumplen	• Elogie las siguientes instrucciones: "Gracias por escuchar". • La eliminación de Privilege por no seguir las instrucciones: "No hiciste lo que te dije que hicieras, por lo que no recibirás tu calcomanía". • * ¡Usa el script!
Volver a hacer una tarea	• Le permite al/a la niño(a) completar una tarea de manera correcta y segura o con una Buena actitud.	• El/la niño(a) alza el juguete bruscamente. • El padre/la madre saca el juguete de la caja y lo pone enfrente del/de la niño(a). • El padre/la madre puede modelar alzando otro juguete tranquilamente. • El/la niño(a) hace lo que tiene que hacer y recibe un elogio especifico. • El/la niño(a) corre al cuarto de juegos y saca todos los juguetes. • El padre/la madre intercede y alza los juguetes. • El padre/la madre usa la afirmación cuando/entonces - “Cuando Antonio entre caminando al cuarto de juegos, entonces comenzará nuestra hora especial de juegos.”
Recuperación	• Les permite al padre/a la madre y al/a la niño(a) regresar a un estado positive sano después de que se haya aplicado una orden o expectativa. • Usa las habilidades de A DIARIO para regresar a la normalidad.	• Después de que el/la niño(a) haya completado una orden difícil o haya cumplido con una consecuencia/tiempo aparte por una conducta, vuelva a usar las habilidades de A DIARIO. • “Me divierto mucho jugando contigo con los bloques cuando escuchas.” – elogio especifico

Copyright © 2016-2021 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual.* Unpublished Manuscript.

Copyright © 2016-2021 by University of California, Davis. Timmer, S., Hawk, B., Lundquist, K., Armendariz, L., Aviv, R., Boys, D., & Urquiza, A. (2016) *PC-CARE: Course of Treatment Manual.* Unpublished Manuscript.