Inclinando la balanza a favor de todos (Kelly Pelzel)

PRESENTADOR: Hoy tenemos con nosotros a la Dra. Kelly Pelzel, Profesora Asistente Clínica de Psiquiatría de la Universidad de Iowa.  Ella es una psicóloga licenciada que recibió su Licenciatura en Ciencias de la Universidad del Norte de Iowa y su doctorado de la Universidad de Utah.  La Dra. Pelzel tiene interés en la salud mental de niños de la primera infancia y en los cambios de comportamiento dirigidos por los padres para los niños pequeños.  Actualmente es la coordinadora clínica del Centro de Autismo UISFCH, la consultora de psicología para el Programa Regional de Asistencia al Autismo de CHSC y la ex presidenta de la Asociación de Iowa para la Salud Mental Infantil y de la Primera Infancia.  La Dra. Pelzel recibió entrenamiento por primera vez en IoWA-PCIT en el 2012.  También está certificada en el programa “Mejorando a los Padres como Maestros de Comunicación” (ImPACT, en inglés).

Gracias por acompañarnos. Cuando le pedimos que nos acompañara el día de hoy, mencionó que quería llamar a su segmento "Inclinando la balanza a favor de todos". Entonces, ¿qué quiere decir con inclinando la balanza?

 KELLY:

A veces nos enfocamos tanto en qué hacer después de que ocurre un mal comportamiento que nos olvidamos de lo que podemos hacer antes de que suceda: ósea, que podemos hacer para que sea más probable que un niño sea capaz de decir a los demás lo que necesita sin portarse mal, y también seguir instrucciones cuando necesite. Hoy hablaré de tres cosas que usted puede usar para inclinar la balanza a su favor - y en el favor de su hijo - cuando se trata del comportamiento de su hijo. Las tres cosas que voy a hablar son: usar interacciones dirigidas por el niño, ordenar las cosas para que sea más fácil para su hijo hacer lo que se le pide y dar instrucciones de manera efectiva.

PRESENTADOR: Comencemos hablando primero sobre las interacciones dirigidas por los niños. Tengo entendido que es una práctica que se utiliza en el sistema de capacitación interactiva de los padres conocida como PCIT.

KELLY:

¿Qué tan maravilloso sería tener cinco o diez minutos cada día con alguien que le quiere – y escuchar de esa persona decirle todas las cosas que está haciendo bien? No sólo se sentiría muy bien, pero también sería una herramienta poderosa para aprender sobre el comportamiento y hacer que su relación sea más fuerte. Esto es el propósito de las interacciones dirigidas por los niños. Pensamos en niños pequeños cuando usamos las interacciones dirigidas, tal como menores de 8 años, pero también se pueden utilizar con niños mayores. Las interacciones dirigidas pueden ser un poco diferentes, pero se pueden usar con los niños mayores. Si no lo está haciendo todavía, le animamos a que pase cinco minutos al día dejando que su hijo dirija los juegos. Si lo puede hacer parte de su rutina diaria, ¡eso es genial! Y debe de hacerlo, incluso si su hijo se ha portado mal al principio del día.

PRESENTADOR: Esta bien, pero ¿cómo exactamente se hacen las interacciones dirigidas por los niños?

KELLY:

Antes de comenzar las interacciones dirigidas por los niños, apague todos los dispositivos electrónicos, incluyendo teléfonos celulares, y vayan a un lugar en su casa o patio sin distracciones. Traiga consigo 2 o 3 juegos o juguetes. Pueden usar cosas como bloques, muñecas y juegos de mesa. Deje que su hijo elija con cuál de los juguetes quiere jugar y cómo jugar con ellos. Su trabajo es seguir el ejemplo de su hijo, siempre y cuando estén jugando apropiadamente con los juguetes. Las habilidades que usted debe usar para seguir el ejemplo de su hijo mientras juega se puede recordar con las siguientes palabras: **Elogiar, Reflejar, Imitar, Describir, y Disfrutar**. Elogiar significa decirle a su hijo que le gustan sus acciones. Podría decirle algo bonito como "¡Gracias por compartir tus juguetes conmigo!" Reflejar significa repetirles lo que le dicen a uno mientras juegan. Por ejemplo, si su hijo dice "Mira, ¡una gran torre!" cuando están construyendo algo con unos bloques, usted le puede decir "Sí, ¡Esa es una gran torre!". Imitarquiere decir copiar lo que el niño hace con los juguetes. No necesita ser una copia exacta, pero durante la interacción dirigida por los niños, usted debe jugar con los mismos juguetes de la misma manera que su hijo lo está haciendo. Describir es un poco raro ya que a menos que uno sea un terapeuta de juegos, probablemente no ha hecho esto mientras juega con su niño. Básicamente, lo que se hace es describir lo que están haciendo a medida que lo hacen. Es algo así como cuando un locutor deportivo en la radio describe la acción en el campo de juego o una cancha. Por ejemplo, si su hijo le puso un sombrero a un juguete, usted podría decir "Pusiste un sombrero en tu juguete". Esto le permite a su hijo saber que usted está interesado en lo que está haciendo y que usted realmente lo está viendo. Por último, disfrutar significa que usted se está divirtiendo mientras juega con su hijo y que está encantado con las cosas buenas que están haciendo.

PRESENTADOR: ¿Hay algo que no se debe hacer durante las interacciones dirigidas por niños?

KELLY:

Sí, hay tres cosas que se deben evitar durante las interacciones dirigidas por niños. En primer lugar, usted no debe dar ninguna dirección o instrucción. Dar instrucciones es lo contrario que seguir las instrucciones de alguien y queremos que este tiempo sea sólo apoyar a su hijo y sus ideas, no las suyas. En segundo lugar, no debe hacer preguntas. Esto es difícil porque hacer preguntas es una parte normal de hablar regularmente.

PRESENTADOR: Yo hago preguntas todo el tiempo. Creo que se me haría difícil esta parte.

KELLY: Hay algunas razones por las que evitamos las preguntas. A menudo las preguntas sirven para disfrazar instrucciones. Las preguntas a veces sugieren que usted no estaba realmente escuchando o viendo. Además, las preguntas a veces parecen como si fueran interrogatorios. Y las preguntas a veces pueden causar discusiones. Finalmente, evite palabras negativas como "que no", "no", "alto" y "para".

PRESENTADOR: Fácilmente podría imaginar que esto provoca que un niño se enoje o se comporte mal. Pero entonces, ¿qué puede hacer uno si su hijo se porta mal durante el juego dirigido por niños?

KELLY:

Al no poder usar esas palabras y no poderle dar instrucciones, tendrá que hacer algo diferente si su hijo hace algo que le molesta durante las interacciones dirigidas. Si hacen algo que no le gusta, pero no es peligroso o destructivo, puede ignorar el comportamiento y enfocarse en su propio juego con los juguetes hasta que hagan algo que le pueda elogiar, describir, reflexionar o imitar. Si hacen algo inseguro o destructivo, puede terminar de jugar. Por ejemplo, se podría decir "nuestro tiempo de juego ha terminado porque aventaste un coche de juguete y eso no es seguro".

PRESENTADOR: Ahora tenemos una idea de qué hacer si los niños se portan mal. ¿Cómo podemos organizar las cosas para que los niños se comporten y no esperar a que las cosas salgan mal?

KELLY:

Bueno, yo pienso en establecer un espacio y elegir juguetes que coincidan con las necesidades de los niños, basados en su edad, su desarrollo, sus fortalezas, sus debilidades y su personalidad. Por lo tanto, es difícil para mí dar varios consejos específicos porque todos los niños son diferentes. Dicho esto, la mayoría de los niños se beneficiarán de tener sus juguetes organizados y rotados para evitar distracciones y evitar demasiada estimulación. La mayoría de los niños también se benefician de tener una idea clara de dónde se espera que estén mientras completan una actividad. Los padres de niños muy activos querrán pensar en cómo mantener a sus hijos seguros y evitar que tengan cosas frágiles a la mano. Los padres de niños que están trabajando en seguir instrucciones podrían pensar en mantener cajones a la mano para cuando sea el momento de recoger los juguetes y los niños puedan fácilmente juntarlos.

PRESENTADOR: Transiciones como esa son difíciles para muchos niños, ¿verdad?

KELLY:

Sí, dejar de hacer algo divertido para hacer algo no divertido es difícil – y no sólo para los niños – ¡pero también para la mayoría de nosotros! El uso de señales, o gestos, puede ayudar a los niños a aceptar transiciones. Probablemente el tipo más común de señales es decirle a un niño cuántos minutos le quedan para hacer algo, como "2 minutos más y luego nos vamos". Algunos niños también se benefician de algo visual para mostrarles cuánto tiempo queda. Como un reloj o temporizador en un teléfono inteligente que muestra cuando se acaba el tiempo. También se puede ser creativo con él, como cantarle una canción determinada cuando es el momento de pasar a la siguiente actividad. La canción de limpieza es un buen ejemplo de ello.

PRESENTADOR: Ok, por último, quieres hablar sobre cómo dar buenas direcciones.

Kelly:

Sí, hay buenas y malas maneras de dar instrucciones. Dar una instrucción de manera efectiva aumentará la probabilidad de que su hijo la siga. Tengo otras palabras que ayudan a recordar lo que es una buena instrucción: **Positiva, Razón, Apropiada, Calmada, Declarar, Individualizada, Clara, y Suficiente**. La primera es declarar de forma positiva la instrucción. Es mejor decirles a los niños lo qué hacer en lugar de lo qué no hacer. Esto hace que sea fácil para ellos enfocarse en el comportamiento positivo y nos da más oportunidades para elogiar su capacidad para cumplir instrucciones. Razón tiene que ver con el hecho de que los niños a veces cumplen mejor un mandato si saben por qué es importante que lo hagan. Sin embargo, dar la razón justo después del mandato, pero antes de cumplirlo, a veces provoca que el niño se demore y a veces hasta puede provocar peleas. Apropiada se refiere a que el mandato sea apropiado para la edad; queremos asegurarnos de que nuestras direcciones puedan ser entendidas. Si no se entienden, no se pueden seguir. El mandato se debe dar de manera calmada y respetuosa; los padres deben ser educados pero firmes cuando dan un mandato. Dar el ejemplo de calma para un niño es algo maravilloso, a pesar de que a veces es difícil de hacer. El mandato se debe declarar y no preguntar. Esto deja claro que lo que se está pidiendo hacer no es opcional. Una buena manera de recordar esto es comenzar el mandato con las palabras "por favor". "Por favor" es educado y también es difícil seguir con una pregunta cuando se comienza una frase con la palabra "por favor". Por lo tanto, "por favor, recoge tus juguetes" en lugar de "¿Puedes recoger tus juguetes?" Cada mandato debe ser individual. Si un padre está trabajando duro para ayudar a su hijo a aprender cómo comportarse, es mejor comenzar con mandatos de un solo paso en lugar de mandatos con varios pasos. El mandato también tiene que ser claro. Esto permite ser fácil juzgar si se cumplió o no. No importa qué tipo de sistema utilice para las consecuencias, tendrá que ser capaz de juzgar si se ha cumplido. Por último, se tienen que dar suficientes instrucciones. En general, los padres sólo deben usar instrucciones cuando sea necesario. Y, recuerde, cuando es apropiado tener una actividad dirigida por niños, generalmente no es necesario dar instrucciones.

PRESENTADOR: Muchas gracias por acompañarnos hoy Dra. Pelzel. Ha compartido varios consejos útiles que espero les sirvan a nuestros padres. Repasamos lo que significa las interacciones dirigidas por niños, cómo puede servir, y maneras de dar mandatos directos que permiten que ambos los padres y los niños puedan tener éxito.