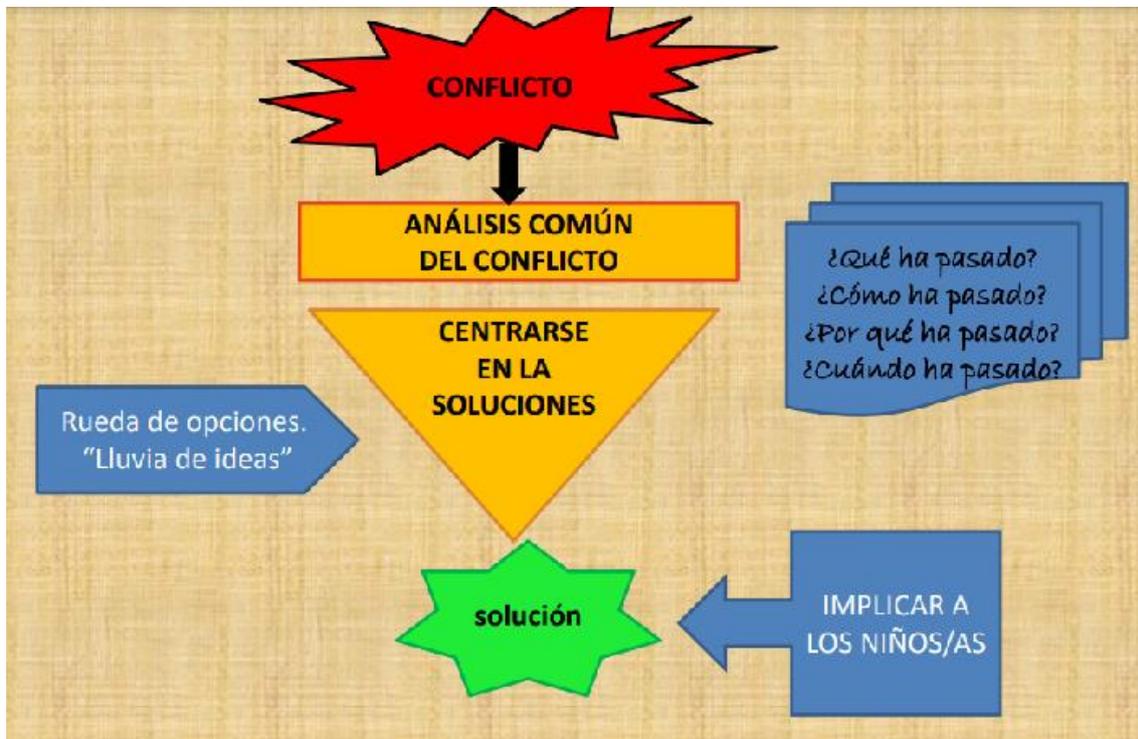


TÉCNICAS PARA EMPLEAR EN LA PUESTA DE LÍMITES

Resolución de conflictos: Asambleas de clase/ Reuniones familiares



Tiempo Fuera/ Time out "La Silla de Pensar".

Pros y Contras

Consiste en apartar al niño de una actividad para que no pueda recibir atención ni elogios (Periodo de aislamiento)



Pasos:

- a) Buena elección del sitio: Aburrido y libre de estimulación
- b) Explicación de las reglas de estar en ese sitio
- c) Tiempo de permanencia según edad 1 minuto x cada año de edad + 1 minuto por cada instante de resistencia (No sobrepasar 3 penalizaciones)
- d) Acompañarle y explicarle: Dar instrucciones sobre lo que debe hacer: Dejar de hacer la conducta problemática. Tranquilizarse y Serenarse. Volver a la situación sin hacer conducta problemática y elogiar por ello.

Técnica de economía de fichas “El método de puntos”

Normas en positivo.

Cuestionario de refuerzos/recompensas consensuado

Explicar y pactar con los niños/as

Mejor siempre “puntos” positivos → Técnica del semáforo para conocer su conducta

Ejercicio: Diseña tu propio método de puntos

La técnica del semáforo para controlar la ira y el enfado



Deben aprender que cuando no podemos controlar una emoción, sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos. Entonces explotamos y aparece el conflicto. Tenemos que pararnos como cuando un automóvil se encuentra con la luz roja del semáforo. Después de detenerse, es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo, es decir luz amarilla. Y si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución, luz verde.

Se puede dejar la imagen en un lugar visible para que la tengan en cuenta, a modo de recordatorio y así van interiorizando el proceso.



El volcán

Se trata de una técnica muy eficaz para mejorar el autocontrol, sobre todo en esos momentos en los que el niño parece estar a punto de explotar. En esencia, se trata de utilizar las imágenes para concienciar el comportamiento. De esta manera, el niño será capaz de detectar cuándo está a punto de comportarse de manera inadecuada y podrá detenerse a tiempo.

Para poner en práctica esta técnica, tendrás que pedirle que imagine su interior como si fuera un volcán que representa toda su fuerza y energía.

Explícale que, como muchos otros volcanes, su volcán interior también se descontrola y entra en erupción, haciendo que explote todo lo que lleva dentro. La idea es que el niño aprenda a reconocer las señales de la ira y el enfado, asociándolas con la lava caliente y la erupción.

De esta forma podrá detenerse antes de llegar al punto de no retorno.

Una vez el niño sea capaz de distinguir la ira, el enfado, la irritabilidad o la frustración, debes enseñarle estrategias para hacerle frente a la impulsividad.

Existen estrategias muy simples, como respirar profundamente mientras se dan órdenes internas del tipo “tranquilízate”. También puedes decirle que cuente hasta 10

o hasta 20, hasta que haya pasado el enfado. Otra alternativa consiste en alejarse de la situación que le está molestando, para recuperar la calma.

Ejemplo de Imagen para explicarles la técnica:

