



Welcome – Bienvenidos

Thank you for joining us today!

Gracias por acompañarnos hoy!

Please write your child's name and grade in the chat/
Favor de escribir el nombre de su hijo/a y grado en el chat.

Virtual Meeting Norms

–

Normas para Reuniones Virtuales



Please mute your microphone /
Favor de silenciar su microfono



Use the chat feature for
questions/ *Usar el chat para
preguntas*



Type your name, your child's
name and grade in the chat/
*Escriba su nombre, el nombre de
su hijo/a y grado en el chat*



Wellness

Bienestar

ABC's of behavior management at home ABC del manejo del comportamiento en casa

• To understand and respond effectively to problematic behavior, you have to think about what came before it, as well as what comes after it. There are three important aspects to any given behavior. *Para comprender y responder eficazmente a un comportamiento problemático, debe pensar en lo que vino antes, así como lo que viene después. Hay tres aspectos importantes para cualquier comportamiento:*

• Antecedents: Preceding factors that make a behavior more or less likely to occur. Another, more familiar term for this is triggers. Learning and anticipating antecedents is an extremely helpful tool in preventing misbehavior. *Antecedentes: factores precedentes que hacen que una conducta sea más o menos probable que ocurra. Otro término más familiar para esto es desencadenantes. Aprender y anticipar antecedentes es un herramienta extremadamente útil para prevenir la mala conducta.*



- Behaviors: The specific actions you are trying to encourage or discourage. *Comportamientos: las acciones específicas que intenta alentar o desalentar.*
- Consequences: The results that naturally or logically follow a behavior. *Consecuencias: Los resultados que siguen de forma natural o lógica un comportamiento.*
- Consequences — positive or negative — affect the likelihood of a behavior recurring. And the more immediate the consequence, the more powerful it is. *Las consecuencias, positivas o negativas, afectan la probabilidad de que un comportamiento se repita. Y cuanto más inmediata es la consecuencia, más poderosa es.*



Define behaviors

The first step in a good behavior management plan is to identify target behaviors.

These behaviors should be specific (so everyone is clear on what is expected), observable, and measurable (so everyone can agree whether or not the behavior happened). An example of poorly defined behavior is “acting up,” or “being good.” A well-defined behavior would be running around the room (bad) or starting homework on time (good)

Definir comportamientos

El primer paso en un buen plan de manejo del comportamiento es identificar los comportamientos objetivo. Estos comportamientos deben ser específicos (para que todos tengan claro lo que se espera), observables, y medible (para que todos puedan estar de acuerdo si el comportamiento ocurrió o no). Un ejemplo de comportamiento mal definido es "comportarse mal" o "ser bueno". Un comportamiento bien definido sería el correr por la habitación (mal) o comenzar la tarea a tiempo (bien).

Antecedents to AVOID:

Assuming expectations are understood: Don't assume kids know what is expected of them — spell it out! Demands change from situation to situation and when children are unsure of what they are supposed to be doing, they're more likely to misbehave.

Calling things out from a distance: Be sure to tell children important instructions face-to-face. Things yelled from a distance are less likely to be remembered and understood.

Antecedentes a EVITAR:

Suponiendo que se comprenden las expectativas: no asuma que los niños saben lo que se espera de ellos ¡Deletrealo! Las demandas cambian de una situación a otra y cuando los niños no están seguros de lo que se supone que deben hacer, es más probable que se porten mal.

Llamar cosas desde la distancia: asegúrese de darles a los niños instrucciones importantes cara a cara. Es menos probable que se recuerden y comprendan las cosas que se gritan desde la distancia.

Transitions can be hard for kids, especially in the middle of something they are enjoying. Having warning gives children the chance to find a good stopping place for an activity and makes the transition less fraught.

Asking rapid-fire questions, or giving a series of instructions: Delivering a series of questions or instructions at children limits the likelihood that they will hear, answer questions, remember the tasks and do what they've been instructed to do for the child to connect behaviors with consequences.

Las transiciones pueden ser difíciles para los niños, especialmente en medio de algo que están disfrutando. Tener una advertencia les da a los niños la oportunidad de encontrar un buen lugar para una actividad y hace que la transición sea menos tensa.

Hacer preguntas rápidas o dar una serie de instrucciones: Entregar una serie de preguntas o instrucciones a los niños limita la probabilidad de que escuchen, respondan preguntas, recordar las tareas y hacer lo que se les haya indicado. para que el niño relacione comportamientos con consecuencias.

Antecedents to EMBRACE:

Here are some antecedents that can bolster good behavior:

Be aware of the situation: Consider and manage environmental and emotional factors — hunger, fatigue, anxiety or distractions can all make it much more difficult for children to rein in their behavior.

Adjust the environment: When it's [homework time](#), for instance, remove distractions like video screens and toys, provide a snacks, establish an organized place for kids to work and make sure to schedule some breaks — attention isn't infinite.

Antecedentes para APROVECHAR:

Estos son algunos antecedentes que pueden reforzar el buen comportamiento:

Sea consciente de la situación: considere y controle los factores ambientales y emocionales: el hambre, la fatiga, la ansiedad o las distracciones pueden hacer que sea mucho más difícil para los niños controlar su comportamiento.

Adapte el medio ambiente: cuando sea la hora de la tarea, por ejemplo, elimine las distracciones como pantallas de video y juguetes, proporcione bocadillos, establezca un lugar organizado para que los niños trabajen y asegúrese de programar algunos descansos; la atención no es infinita.

Make expectations clear: You'll get better cooperation if both you and your child are clear on what's expected. Sit down with him and present the information verbally. Even if he "should" know what is expected, clarifying expectations at the outset of a task helps head off misunderstandings down the line.

Provide countdowns for transitions: Whenever possible, [prepare children for an upcoming transition](#). Let them know when there are, say, 10 minutes remaining before they must come to dinner or start their homework. Then, remind them, when there are say, 2 minutes, left. Just as important as issuing the countdown is actually making the transition at the stated time.

Let kids have a choice: As kids grow up, it's important they have a say in their own scheduling.

Deje claras las expectativas: obtendrá una mejor cooperación si tanto usted como su hijo tienen claro lo que se espera. Siéntese con él y presente la información verbalmente. Incluso si "debería" saber lo que se espera, aclarar las expectativas al comienzo de una tarea ayuda a evitar malentendidos en el futuro.

Proporcione cuentas regresivas para las transiciones: Siempre que sea posible, prepare a los niños para una próxima transición. Hágales saber cuánto quedan, digamos, 10 minutos antes de que tengan que venir a cenar o comenzar su tarea. Luego, recuérdelos que cuando queden, digamos, 2 minutos. Tan importante como emitir la cuenta regresiva es hacer la transición en el momento indicado.

Deje que los niños tengan una opción: a medida que los niños crecen, es importante que tengan voz en su propia programación.

Giving a structured choice — “Do you want to take a shower after dinner or before?” — can help them feel empowered and encourage them to become more self-regulating.

Creating effective consequences

Not all consequences are created equal. Some are an excellent way to create structure and help kids understand the difference between acceptable behaviors and unacceptable behaviors while others have the potential to do more harm than good. As a parent having a strong understanding of how to intelligently and consistently use consequences can make all the difference.

Dar una opción estructurada: "¿Quieres ducharte después de la cena o antes?" - puede ayudarlos a sentirse empoderados y alentarlos a volverse más autorregulados.

Creando consecuencias efectivas

No todas las consecuencias son iguales. Algunos son una forma excelente de crear una estructura y ayudar a los niños a comprender la diferencia entre comportamientos aceptables y comportamientos inaceptables, mientras que otros tienen el potencial de hacer más daño que bien. Como padre, tener una sólida comprensión de cómo usar las consecuencias de manera inteligente y constante puede marcar la diferencia

EFFECTIVE consequences:

Consequences that are more effective begin with generous attention to the behaviors you want to encourage.

- Positive attention for positive behaviors: Giving your child positive reinforcement for being good helps maintain the ongoing good behavior. Positive attention enhances the quality of the relationship, improves self-esteem, and feels good for everyone involved. Positive attention to brave behavior can also help attenuate anxiety, and help kids become more receptive to instructions and limit-setting.

Consecuencias EFECTIVAS:

Las consecuencias que son más efectivas comienzan con una atención generosa a los comportamientos que quiero animar.

- *Atención positiva a los comportamientos positivos: darle a su hijo un refuerzo positivo porque ser bueno ayuda a mantener el buen comportamiento en curso. La atención positiva mejora la calidad de la relación, mejora la autoestima y se siente bien para todos los involucrados.*

La atención positiva al comportamiento valiente también puede ayudar a atenuar la ansiedad y ayudar a los niños a convertirse más receptivo a las instrucciones y al establecimiento de límites.

Ignoring actively: This should be used ONLY with minor misbehaviors — NOT aggression and NOT very destructive behavior.

Active ignoring involves the deliberate withdrawal of attention when a child starts to misbehave — as you ignore, you wait for positive behavior to resume. You want to give positive attention as soon as the desired behavior starts. By withholding your attention until you get positive behavior you are teaching your child what behavior gets you to engage.

Be consistent: Randomly administering time outs when you're feeling frustrated undermines the system and makes it harder

Ignorar activamente: esto debe usarse ÚNICAMENTE con malas conductas menores - NO agresión y NO comportamiento muy destructivo. La ignorancia activa implica la deliberada. Retirada de la atención cuando un niño comienza a portarse mal; mientras ignora, espera a que el comportamiento para reanudar. Desea prestar atención positiva tan pronto como comience el

comportamiento deseado. Al retener su atención hasta que obtenga un comportamiento positivo, le está enseñando a su hijo que el comportamiento te hace participar.

Sea constante: la administración de tiempos de espera cuando de la nada cuando se siente frustrado debilita el sistema y lo hace más difícil