

El ABC de las Tablas del Comportamiento

¿Cuál es el problema?

A veces, puede parecer que, sin importar lo que uno haga, algunos de los comportamientos problemáticos de los hijos son difíciles de cambiar. Debido a la cantidad de ocupaciones y los sentimientos de frustración, muchos padres no están seguros de con cuánta frecuencia y en qué circunstancias ocurren los comportamientos del niño. Algunos padres se sienten perdidos y no saben comprender ni manejar el comportamiento del niño.

¿Por qué debo registrar el comportamiento de mi hijo en una tabla?

Cuando las soluciones más sencillas no parecen funcionar, la creación de una tabla lo hará tomar más conciencia de qué es lo que desata el comportamiento de su hijo. Puede ayudarlo a determinar si el comportamiento es positivo o negativo, con qué frecuencia realmente ocurre, y le dará pistas para modificarlo.

¿Cómo registro el comportamiento de mi hijo en una tabla?

Utilice una tabla dividida en tres secciones para registrar el comportamiento: “Antecedente-Comportamiento-Consecuencia.” Esto requiere que escriba qué es lo que provocó el comportamiento (lo que ocurrió justo antes del comportamiento, lo cual se conoce como el “Antecedente”), el Comportamiento en sí, y lo que ocurrió a continuación como resultado (la Consecuencia). Por ejemplo:

- **Antecedente** – Le dije al niño que hiciera la tarea.
- **Comportamiento** – Dijo que no y se fue de la habitación.
- **Consecuencia*** – Fue a ver televisión.

*El término “consecuencia” puede ser engañoso porque, con frecuencia, pensamos que significa castigo. En este caso, la consecuencia significa sencillamente el resultado del comportamiento.

Piense en hacer tablas tanto para los comportamientos que desea incrementar (como jugar con amabilidad) como para los que desea reducir (como pelear). En general, el comportamiento del niño cambia mucho más rápido cuando usted trabaja para reducir un comportamiento, “Deja de pelear con tu hermana” e incrementar, al mismo tiempo, otro comportamiento deseado, “Juega amablemente con tu hermana.”

Para cada comportamiento, debe registrar la frecuencia, la intensidad (baja a alta), y la duración.

Una vez que tenga aproximadamente 10 incidentes registrados, es posible que vea patrones de la causa del comportamiento de su hijo. Tendrá una idea más clara de qué es lo que dispara el comportamiento y qué tipos de consecuencias hacen que perdure - por ejemplo, si un niño golpea a otros y esto recibe más atención personalizada de los adultos.



Consejos Para Recordar:

- Las tablas ayudan a determinar con qué frecuencia ocurren los comportamientos.
- Utilice esta tabla para llevar un registro de los comportamientos:
 - **A-Antecedente:** ¿Qué ocasionó el comportamiento?
 - **B-Comportamiento:** ¿Cuál fue el comportamiento, cuánto duró y con qué intensidad?
 - **C- Consecuencia:** ¿Qué ocurrió justo después?
- Explíquelo a su hijo por qué está realizando la tabla y consérvela en un lugar visible.
- Si necesita ayuda para planear los siguientes pasos, consulte con el pediatra de su hijo para obtener más ideas.

By Erin Carroll, MS
Doug Tynan, PhD
Lynn Chaiken, MSW

Consejos Para Realizar una Tabla

- Involucre a todas las personas que cuidan al niño para que cuenten y registren el comportamiento. Cada uno puede registrarlo en diferentes momentos del día.
- Si el comportamiento ocurre con frecuencia, puede tener una buena idea de su patrón general registrando únicamente una a dos horas diarias.
- Si el comportamiento ocurre con menos frecuencia, es posible que deba llevar el registro durante todo el día. Si existen situaciones específicas en las cuales ocurre el comportamiento, es posible que sólo deba registrar esos momentos, como la hora de la cena o el momento en el que usted está hablando por teléfono.
- Explíquele SIEMPRE a su hijo por qué está haciendo una tabla. Por ejemplo, “Deseo que tengamos menos problemas en casa. Uno de los problemas sobre los que deseamos trabajar es en que tú y tu hermana peleen menos. Por eso vamos a contar primero con qué frecuencia se pelean Y con qué frecuencia juegan bien juntos.”
- Conserve la tabla en un lugar visible, como la puerta del refrigerador. Esto le recordará a su hijo que usted está realizando una tabla y le recordará a usted que debe contar los comportamientos.

Tabla de Ejemplo

Antecedente (¿Qué ocurrió justo antes? ¿A qué hora del día? ¿A dónde?)	Comportamiento	¿Cuánto duró?	¿Con qué intensidad? (Baja a alto)	Consecuencia (¿Qué ocurrió justo después?)
4:30 antes de la cena le dije a Sheila que guarde sus juguetes	Le tiró los juguetes a su hermana.	15 segundos	Alto	Le grité y junté los juguetes.