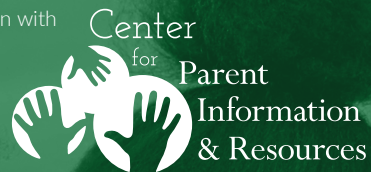




CENTER ON  
**PBIS** Positive Behavioral  
Interventions & Supports

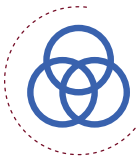
In collaboration with



# APOYANDO A FAMILIAS CON PBIS EN EL HOGAR

CENTRO EN PBIS  
CENTRO DE INFORMACION Y RECURSOS PARA PADRES

**Marzo de 2020**



# Apoyando a familias con PBIS en el hogar

**Autores** Centro de PBIS  
Centro de Información y Recursos para Padres

*Una publicación colaborativa del Centro de Intervenciones y Apoyos Conductuales Positivos (PBIS en inglés) y el Centro de Información y Recursos para Padres (CPIR en inglés)*

## Introducción

**M**ás de 25.000 escuelas han adoptado intervenciones y apoyos conductuales positivos (PBIS, por sus siglas en inglés) como una forma altamente efectiva de desarrollar las habilidades socioemocionales-conductuales de los niños y reducir los comportamientos desafiantes. PBIS también se puede utilizar eficazmente en el hogar y es especialmente útil cuando hay eventos que interrumpen las rutinas normales (por ejemplo, pandemias de salud, desastres naturales, recesos prolongados). A continuación se presentarán algunas recomendaciones para familias y cuidadores sobre cómo usar PBIS para apoyar el crecimiento socio-emocional de los niños y reducir problemas de conducta.

## Establecer rutinas

La mayoría de los niños prosperan cuando tienen rutinas y estructuras establecidas. Las escuelas establecen rutinas específicas para que los estudiantes las sigan durante el día. A menudo estas rutinas y agendas son publicadas en las aulas o brindadas a los estudiantes al comienzo del periodo académico o año escolar.

Cuando las escuelas no están en sesión, los estudiantes pueden tener menos rutinas predecibles, lo que puede aumentar su ansiedad y comportamientos desafiantes. Para reducir problemas de conducta, las

familias y los cuidadores pueden replicar algunas rutinas escolares con sus hijos y establecer horarios para el aprendizaje, el ejercicio y el juego. Es útil si estas rutinas son similares a lo que los estudiantes ya están acostumbrados a hacer en la escuela. El horario de la casa debe ser publicado en un lugar céntrico y visible para que todos lo vean. **Cuanto más consistentes sean las rutinas y el horario, más fácil será apoyar el comportamiento prosocial y prevenir conductas desafiantes en el hogar.**

Ejemplo de rutina elemental	Ejemplo de rutina secundaria
<b>Prepárese para aprender</b> <i>Despiértese, prepárese para el día y desayune</i>	<b>Prepárese para aprender</b> <i>Despiértese, prepárese para el día y desayune</i>
<b>Cotejo matutino</b> <i>Revisa el horario y las expectativas de la mañana. Coteje (¿Cómo te va hoy? ¿Tienes alguna pregunta?)</i>	<b>Cotejo matutino</b> <i>Juntos, establezcan el horario y las expectativas a seguir. Coteje (¿Cómo te va hoy? ¿Tienes alguna pregunta?)</i>
<b>Ejercicio matutino*</b> <i>Considere un paseo al aire libre, yoga, subir las escaleras, etc.</i>	<b>Ejercicio matutino*</b> <i>Elija una actividad física para hacer en el hogar o al aire libre</i>
<b>Aprendizaje Estructurado<sup>‡</sup></b> <i>Establezca horarios para actividades académicas básicas, como lectura, matemáticas y escritura</i>	<b>Aprendizaje a Distancia Matutino<sup>‡</sup></b> <i>Apoye al estudiante a participar en actividades de aprendizaje remoto o a distancia</i>
<b>Cotejo de Mediodía</b> <i>Coma un almuerzo saludable, revise el horario de la tarde y las expectativas. Coteje (¿Cómo estás? ¿Tienes alguna pregunta?)</i>	<b>Cotejo de Mediodía</b> <i>Coma un almuerzo saludable, revise el horario de la tarde y las expectativas. Coteje (¿Cómo estás? ¿Tienes alguna pregunta?)</i>
<b>Actividades de aprendizaje vespertinas</b> <i>Considere una excursión virtual, arte, música, ciencia u otra actividad de aprendizaje divertida</i>	<b>Aprendizaje a distancia vespertino</b> <i>Apoye al estudiante a reintegrarse en las actividades de aprendizaje remoto o a distancia</i>
<b>Ejercicio Vespertino</b> <i>Considere una caminata, baile u otras opciones de movimiento activo similares</i>	<b>Ejercicio Vespertino</b> <i>Elija una actividad física para hacer en el hogar o al aire libre</i>
<b>Conexión Social<sup>§</sup></b> <i>Conéctese con familiares o amigos a través de las redes sociales, teléfono, etc.</i>	<b>Conexión Social<sup>§</sup></b> <i>Conéctese con familiares o amigos a través de las redes sociales, teléfono, etc.</i>
<b>Compartir familiar nocturno y hora de dormir</b> <i>Mantenga sus rutinas nocturnas normales para conectarse entre sí</i>	<b>Compartir familiar nocturno y hora de dormir</b> <i>Mantenga sus rutinas nocturnas normales para conectarse entre sí</i>

\*Recursos gratuitos sobre actividades físicas: [KidsActivities<sup>1</sup>](#), [GoNoodle<sup>2</sup>](#). <sup>‡</sup>Recursos gratuitos para actividades de aprendizaje estructuradas o a distancia: [Khan Academy<sup>3</sup>](#), [Scholastic<sup>4</sup>](#), [Outschool<sup>5</sup>](#), [PBS Kids<sup>6</sup>](#), [Age of Learning<sup>7</sup>](#), [My PlayHome<sup>8</sup>](#), [Sounding Board<sup>9</sup>](#), [LetterSchool<sup>10</sup>](#), [Tales2Go<sup>11</sup>](#), [Epic!<sup>12</sup>](#). <sup>§</sup>Ideas para conexiones sociales: para estudiantes de escuela elemental, establezca una cita para jugar virtualmente con amigos, una videollamada con familiares para hacer alguna actividad de arte juntos, o una sesión virtual para bailar o escuchar música, etc. (¡Muchos estudiantes de secundaria tendrán mejores ideas para esto que algunos padres o cuidadores!)

## Establecer las expectativas del hogar

Si su hijo está en una escuela que usa PBIS, la escuela tendrá una tabla con los comportamientos deseados, incluyendo una descripción de cómo se verán esos comportamientos en cada entorno. Por ejemplo, la escuela de su hijo podría pedir a los alumnos que "sean respetuosos" (lo que se espera) en el salón de clases (donde se espera) levantando la mano antes de hablar (el comportamiento deseado). A menudo, estas tablas se pueden encontrar en la página principal del sitio web de la escuela.

Las escuelas que activamente utilizan PBIS tienden a tener una orientación al comienzo del año sobre qué comportamientos se esperan y dónde, y les enseñan a los estudiantes y al personal los comportamientos específicos deseados. Estos comportamientos pueden ser adaptados por las familias y configurados para uso en el hogar. A continuación, se presentan ejemplos de una tabla de expectativas para el hogar y la escuela.

### Ejemplo escolar

	Aula	Cafetería	Hora de Salida
Ser Respetuoso	Levanta la mano antes de hablar	Tira la comida que sobra al zafacón cuando termines de comer	Escucha las instrucciones del maestro
Ser Responsable	Entrega tu tarea a tiempo	Recuerda llevar tu dinero para comprar el almuerzo	Ten tu mochila lista
Ser Cuidadoso	Camina mientras sostiene las tijeras	Mantén los pies en el suelo	Camina por los pasillos

### Ejemplo casero

	Aula virtual	Comida	Hora de acostarse
Ser Respetuoso	Mantén el ruido de fondo al mínimo cuando participes en la lección	Se amable con los miembros de la familia mientras hablan; Coloca tus platos en el fregadero	Se cortés cuando te recuerden que es hora de acostarse
Ser Responsable	Haz tu mejor trabajo; Entrega tu tarea a tiempo	Lávate las manos antes de ayudar con la preparación de la comida y/o comer	Vete a la cama temprano
Ser Cuidadoso	Mantén bebidas abiertas lejos del teclado de tu computador.	Mantén los pies en el suelo	Lávate las manos antes de cepillarte los dientes

## Enseñe, recalque y recompense los comportamientos esperados con comentarios positivos

Al igual que las escuelas que usan PBIS, hacerlo en casa es mucho más efectivo si se establece un plan para enseñar, recalcar y recompensar comportamientos esperados usando comentarios positivos. Hacer hincapié en el respeto, la responsabilidad y el sentido de comunidad es importante para mantener una conexión hogar-escuela sin problemas.

Por ejemplo, considere tener conversaciones con su hijo que coincidan con las conversaciones que podrían tener en la escuela sobre el respeto hacia otros. Si el comentario de su hijo refleja una falta de comprensión o discriminación, discuta con calma la información fáctica (por ejemplo, "Cualquiera puede enfermarse", "Somos una comunidad que nos cuidamos los unos a los otros"). La siguiente tabla muestra cómo las familias y los cuidadores podrían enseñar, recalcar y recompensar comportamientos respetuosos, responsables y seguros.

	<b>Sea respetuoso</b> <i>Ejemplo: Lenguaje amable</i>	<b>Sea Responsable</b> <i>Ejemplo: Haz tu mejor trabajo</i>	<b>Sea Cuidadoso</b> <i>Ejemplo: Lávate las manos</i>
<b>Enseñar</b>	Describa cómo se escucha el hablar amablemente (y cómo no) en su hogar. Demuestre un lenguaje cortés y pida a los niños que practiquen un lenguaje amable con usted.	Describa lo que significa "hacer lo mejor que puedas" en su hogar. Algunos ejemplos podrían ser concentrarse en su trabajo, leer/ escuchar todas las instrucciones antes de comenzar, pedir ayuda cuando sea necesario y terminar todo aquello que se empieza. Discutan cómo se demuestra (y cómo no) la conducta responsable a través de los distintos tipos de actividades de aprendizaje.	Describa y demuestre cómo lavarse las manos (utilizando varios carteles disponibles a través del CDC). Para asegurarse que sus hijos se laven las manos durante 20-30 segundos, pídeles que escojan un fragmento de su canción favorita para cantar.
<b>Recordar</b>	Al comienzo del día y en cada nueva actividad donde se espera un lenguaje amable, recuerde a los niños usar un lenguaje cortés al hablar. Por ejemplo, "Jugar juntos es divertido, y recordemos ser amables con nuestras palabras".	Al comienzo del día y al comienzo de actividades nuevas o complejas, recuérdale a los niños que "hagan su mejor trabajo".	Antes de preparar la comida, antes de comer, después de usar el baño o después de tocarse la cara, recuerde a los niños que deben lavarse las manos.
<b>Recompensar con comentarios positivos</b>	Cuando su hijo sea amable, brinde elogios específicos. Por ejemplo, "Gracias por ser amable cuando tu hermano estaba teniendo dificultades."	Cuando vea a su hijo esforzándose por hacer buen trabajo, proporcione elogios específicos. "Es genial verte haciendo lo mejor que puedes! ¡Creo que estarás orgulloso de tu trabajo!"	Cuando vea a su hijo lavándose las manos, proporcione elogios específicos, por ejemplo, "¡qué bien te lavas las manos! Gracias por mantener nuestra familia segura."

- **Además de enseñar, recalcar y recompensar, es posible que deba corregir comportamientos.** Cuando un niño cometa un error, proporcione una corrección rápida o rediríjalo. Por ejemplo, si observa a su hijo faltándole el respeto a los demás:

1. Corrija o indique rápidamente el error, ("Eso no fue respetuoso")
2. Recalque el comportamiento esperado, ("Nos hablamos amablemente los unos a los otros para mostrar respeto")
3. Provea una oportunidad para una interacción positiva, ("Intentemos eso de nuevo. ¿Cómo podrías mostrar respeto?")
4. Proporcione al niño comentarios positivos, ("Eso fue algo amable que decir.")

Las redirecciones pueden ser aún más rápidas ("Recuerda, necesitas lavarte las manos antes de sentarte a la mesa. Por favor, lávate las manos"). **El objetivo es que una corrección o redirección sea calmada, breve y brinde al niño la oportunidad de practicar el comportamiento deseado.** Además, es importante mantener una proporción de 5 a 1 y usar más recordatorios que correcciones.

- **Mantenga una relación de 5 a 1.** Es fácil entrar en un hábito de corrección, pero el objetivo es mantener una relación de 5 interacciones positivas o elogios por cada interacción negativa o corrección.
- **Recalque en lugar de corregir.** En lugar de corregir el comportamiento después de que suceda, podemos recordarle a los niños lo que nos gustaría ver antes de que suceda. Por ejemplo, podemos poner un anuncio en el baño cerca del lavamanos que lea: "Lávate las manos". Los niños pueden incluso ayudar a crear estos anuncios y crear una lista de ideas sobre que otros podrían ser necesarios.

- **Para reducir el comportamiento no deseado del niño puede enseñarle alternativas.** Para reducir comportamiento no deseado, como tocarse la cara, puede enseñarle a su hijo a hacer algo distinto. Por ejemplo, puede darle a su hijo un juguete con el cual mantenga sus manos ocupadas y lejos de su cara o podría enseñarle a rascarse la cara utilizando una servilleta.

## Conozca los hechos y eventos corrientes y la respuesta del sistema

Asegúrese de obtener información sobre la situación actual proveniente de fuentes de confianza. Si su hijo tiene la edad suficiente y se lo pide, considere compartir información sobre el evento que sea apropiado para su edad. Resalte los pasos que su familia, escuela y distrito están tomando para mantener a los estudiantes, las familias y al personal sanos y seguros durante estos eventos.

## Comuníquese con las escuelas para recibir orientación didáctica

Manténgase en contacto con la escuela o el distrito de su hijo. Independientemente de cuánto tiempo permanecerán cerradas las escuelas, averigüe si están estableciendo oportunidades de aprendizaje en línea o virtuales para sus estudiantes. Si lo están, será importante que las familias y los cuidadores aprendan cómo acceder la información. Trate de revisar su correo electrónico, teléfono u otro medio que la escuela haya utilizado anteriormente para comunicarse con usted. Pregúntele a su hijo si la escuela ya tiene un sistema configurado para instrucción en línea que los estudiantes puedan verificar desde la casa o si sus maestros han compartido información sobre dónde

publicarán las tareas. Si usted no tiene acceso al Internet u otros dispositivos electrónicos para permitir el aprendizaje virtual y a distancia (por ejemplo, computadoras), póngase en contacto con su escuela y pida ayuda o alternativas. Si su hijo está en educación especial, comuníquese con su maestro para obtener información adicional. Si su hijo estaba recibiendo comidas escolares, verifique si la escuela, la ciudad o el distrito han establecido otras maneras para que su hijo continúe recibiendo alimentos.

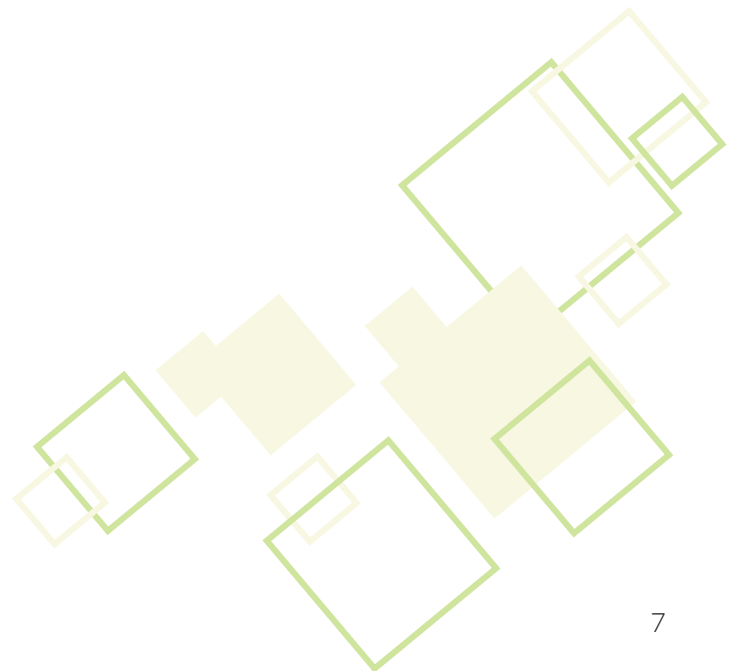
### Sea creativo

Debido al énfasis en la seguridad, es posible que sus hijos no tengan acceso a sus compañeros de juego u otros miembros de la familia en hogares separados.

**Considere establecer tiempo para chatear o jugar virtualmente con amigos (por ejemplo, FaceTime, Skype) o comunicarse con familiares.** Hay varios recursos gratuitos o descontados de aprendizaje en línea para que los estudiantes de Pre-K-12 puedan mantenerse al día desde la casa. Es posible que los parques, las áreas comunitarias y las bibliotecas no estén accesibles físicamente, pero puede haber actividades divertidas disponibles en línea. Mantenga a los niños conectados con sus compañeros y los miembros distantes de la familia virtualmente y tome descansos a través del día si se siente agobiado.

### Modelar y promover el bienestar emocional

**Usted o su hijo podrían experimentar estrés y ansiedad durante el cierre prolongado de las escuelas.** Todos reaccionamos de manera diferente a las situaciones estresantes y la forma en que usted responde tendrá un impacto en su hijo y las otras personas en su hogar. Tome descansos de las noticias y las redes sociales. Cuide de su cuerpo practicando ejercicios de respiración, estirándose, haciendo ejercicio físico y durmiendo bien. Saque tiempo para actividades agradables y conéctese con otros a través de la conversación. Modelar estos comportamientos no solo le ayudará a usted, sino que le mostrará y enseñará a su hijo cómo afrontar situaciones estresantes. Es importante seguir monitoreando sus necesidades y las de su hijo, y comunicarse con su proveedor de salud si tiene preocupaciones inmediatas o continuas.



## Recursos adicionales

- [Centro de Intervenciones y Apoyos Conductuales Positivos \(PBIS en inglés\)](#)<sup>13</sup>
- [Centro de Información y Recursos para Padres \(CPIR en inglés\)](#)<sup>14</sup>
- [Centro Nacional para Innovaciones del Modelo Piramidal \(NCPMI\)](#)<sup>15</sup>
- [Departamento de Educación: Recursos para Escuelas y Personal Escolar sobre COVID-19](#)<sup>16</sup>
- [Proveyendo servicios a estudiantes con discapacidades durante COVID-19](#)<sup>17</sup>
- [Consejos para padres durante el receso escolar](#)<sup>18</sup>
- [Lista para Maestros y Padres](#)<sup>19</sup>
- [Preguntas Comunes](#)<sup>20</sup>

## Enlaces

1. <https://kidsactivitiesblog.com>
2. <https://www.gonoodle.com>
3. <https://www.khanacademy.org>
4. <https://classroommagazines.scholastic.com/support/learnathome.html>
5. <https://outschool.com>
6. <https://pbskids.org>
7. <https://www.ageoflearning.com>
8. <https://www.myplayhomeapp.com>
9. <https://www.ablenetinc.com/soundingboard>
10. <https://www.letterschool.org>
11. <https://apps.apple.com/us/app/tales2go/id458539653>
12. <https://apps.apple.com/us/app/epic-kids-books-and-videos/id719219382>
13. <https://www.pbis.org>
14. <https://www.parentcenterhub.org/>
15. <https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/Implementation/family.html>
16. <https://www.ed.gov/coronavirus>
17. <https://www2.ed.gov/policy/speced/guid/idea/memosdcltrs/qa-covid-19-03-12-2020.pdf>
18. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/children.html>
19. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/checklist.html>
20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/schools-faq.html>



Este documento fue creado con fondos proporcionados por el Centro de Intervenciones y Apoyos Conductuales Positivos (PBIS en inglés) y el Centro de Información y Recursos para Padres (CPIR en inglés) con subvenciones de la Oficina de Programas de Educación Especial (OSEP) del Departamento de Educación de EE.UU. (H326S180001 y H328R180005). La Dra. Renee Bradley (PBIS) y Carmen Sánchez (CPIR) ejercen como las oficiales del proyecto. Las opiniones expresas en este documento no representan necesariamente las posiciones o políticas del Departamento de Educación de EE.UU. No se debe inferir el respaldo oficial por parte del Departamento de Educación de EE.UU. en relación a cualquier producto, mercancía o empresa mencionada en este documento.

**Suggested Citation for this Publication**

Center on Positive Behavioral Interventions and Supports, Center for Parent Information & Resources. (March, 2020). Supporting Families with PBIS at Home. University of Oregon. [www.pbis.org](http://www.pbis.org).

