

Formando conductas adecuadas en personas con síndrome de Down



Silvia Maravilla Ávila y José Alberto Alonso García Psicólogos Asesores en Conducta Adaptativa, Centro de Asesoría Psicológica Integral (API), Monterrey, NL México



El carácter y los hábitos se moldean con las actitudes y comportamientos de los padres que le dan la formación a las persona con síndrome de Down. La formación se desarrolla a lo largo de la vida. Cada gesto o comentario influye en la formación de las conductas, se aprende con el ejemplo.

La consistencia y coherencia del comportamiento de los padres y los valores que ellos les enseñan marcan la vida de los hijos. Para poder transmitirlo será

necesario hacerlo a través de ejemplos prácticos, cotidianos de actividades y conductas. Habremos de exponerlos a experiencias constantes que los lleven adquirir y desarrollar las habilidades necesarias para interactuar adecuadamente con el medio ambiente.

Con la formación; nos referimos al establecimiento de límites, reglas, hábitos, valores, responsabilidad entre otros, esta requiere de establecer límites y reglas claras bien definidas que lleven al desarrollo de conductas, comportamientos y hábitos que lo dirijan a la independencia.

Fortaleciendo las áreas fuertes, las debilidades se convierten en áreas de oportunidad; para ello hay que tomar en cuenta lo siguiente de las personas con síndrome de Down:

- Su desarrollo evolutivo es más lento.
- Permanecen más tiempo en cada etapa.
- Les cuesta atender a instrucciones verbales.
- Su latencia de respuesta es más lenta.
- Tienen dificultad para fijar y mantener la atención.
- Se le dificulta generalizar.

La formación va a depender de: Las actitudes, acciones, valores, creencias, auto control del padre.

Esta formación inicia en casa y es necesario enseñarla a los demás ambientes para generalizarla.

Iniciando siempre en casa, familia extensa, centros comerciales, fiestas, escuela, clases extra, entre otras. Es importante mencionar que los límites y las reglas se pueden transmitir de forma adecuada e inadecuada.

Inadecuada: conducta y emoción incongruente del modelo.

Adecuada: conducta y emoción congruente del modelo.



Un límite claro va a tener la función de proteger a la persona, ya que si el niño o joven sabe seguir instrucciones, respetar, tiene capacidad de espera; es un joven que va a ser bien recibido en los diferentes ambientes donde lo lleven a interactuar haciendo en él una formación de valores firmes; si por el contrario es de los que no han aprendido a regular sus emociones y acciones; entonces va a ser rechazado y no va a ser aceptado. Por ejemplo si enseñamos a un niño desde

pequeño a que permanezca sentado en la hora de comida, desde que inicia, hasta que termina; con esto el padre está desarrollando en Él las habilidades de capacidad de espera, seguimiento de instrucciones, el respeto a la regla, aceptar el no; todo esto favoreciendo su conducta adaptativa, la cual influye en todos sus niveles de vida como son el familiar, social, emocional, académico repercutiendo así en la adolescencia y vida adulta.

Iremos viendo los conceptos que requerimos para formar una conducta.

¿Qué es un límite?, ¿Qué es una regla?

Un límite es hasta dónde puede llegar una persona; una regla es lo que nos dice como se realicen las cosas.

Las reglas están formadas por conductas y comportamientos. La conducta es la acción y el comportamiento una cadena de acciones.

Por ejemplo; bañarse es un comportamiento formado por una cadena de acciones. Es importante conocer y dividir un comportamiento en partes para saber cuál es la acción que mi hijo requiere reforzar. Veamos el siguiente ejemplo.

La conducta social de saludar se puede desglosar de la siguiente forma:

- llegar a la reunión
- hacer contacto visual
- cuidar la distancia con la persona
- sonreír
- dar la mano
- decir hola

Todas estas conductas y comportamientos se aprenden por imitación, observación y escuchando; tanto las adecuadas como las inadecuadas se aprenden de un modelo. La repetición de estas acciones va hacer que se logre la formación de una conducta adecuada o inadecuada; por ejemplo, permitirle al adolescente que azote la puerta, permitirle al niño que deje sus juguetes fuera de lugar, aceptar que el niño o adolescente pida las cosas con un tono de voz irrespetuoso o elevado.

Canales de aprendizaje

Existen 3 canales para aprender:

- Visual -ver
- Auditivo-escuchar
- Sensitivo – gusto, tacto, olfato

Hemos encontrado que la combinación de los tres canales son efectivos para formar conductas; desglosaremos cada uno para ver lo que se requiere al establecer una instrucción.

En el canal visual, es necesario que el niño o joven vea del padre una cara neutra que le trasmite que es una instrucción sin que le quede duda, esto al mismo tiempo dándole seguridad.

En el canal auditivo, es importante que el tono de voz sea firme, con volumen medio, usando un mensaje claro, específico y positivo que le indique que se espera de él, evitando el uso del no; es importante que este mensaje tenga congruencia con la expresión de la cara, en lo que ve y lo que escucha.

En el canal sensitivo es el puente que trasmite la intención de la instrucción, en el cual requerimos ayudar físicamente a que se complete o realice la instrucción.

Estos tres canales combinados necesitan aplicarse en el primer ensayo con constancia y congruencia de la emoción de la persona que da la instrucción.

Establecer conductas.

Para establecer una conducta el padre necesita el uso y práctica de la:

- Repetición
- Constancia
- Paciencia
- Elogios adecuados
- Y regular el estado emocional



La formación de conductas se tiene que enseñar, practicar y dominar en base a ensayos constantes de lo que desea establecer; requerimos la constancia de 21 días consecutivos para establecer un comportamiento. El objetivo va a ser buscar que el niño o joven, en base a esta constancia, una vez que domine el comportamiento, solo requiera de la instrucción misma, sin necesidad de ayudas sensitivas o físicas.

Es importante mencionar que la cadena de conductas o acciones me va a llevar a formar comportamientos; la repetición del comportamiento a través de los ensayos va a formar los hábitos que va a llevar al joven al desarrollo de la responsabilidad que es clave para la independencia de las personas con síndrome de Down.

Es necesario considerar la influencia que tienen ciertas variables que pueden afectar la implementación y mantenimiento de las conductas; como son:

- El sueño
- La alimentación
- El clima
- El uso de medicamentos.

Factores que intervienen en la formación de un límite sano.

- Lenguaje
- Etiquetas
- Y regulación del estado emocional.

Recordemos que la formación va a depender de las acciones, actitudes, valores, creencias y el auto control del padre. Estos elementos influyen directamente al establecer y formar el comportamiento.

- Lenguaje; el lenguaje es un factor importante al momento de establecer una conducta, cuando damos instrucciones, correcciones o felicitaciones; interviene directamente nuestro tono de voz, pausa, gesticulación etc.

Es importante mencionar que el lenguaje tiene dos componentes a la hora de transmitir un mensaje; el verbal y el no verbal. El lenguaje verbal tiene que ver con la palabra hablada a la hora de comunicarnos, este tiene un porcentaje del 7% de intervención en el mensaje que damos; al contrario del lenguaje no verbal, el cual tiene un 93 % de influencia, esto dividido en el 38% en el tono de voz y el 55% en el lenguaje corporal. En este componente intervienen, desde el ritmo del habla, velocidad al hablar, tono de voz, volumen, movimiento de cabeza, respiración, postura corporal.

Etiquetas; las etiquetas las podemos describir como afirmaciones que se hacen de cierta conducta de una manera positiva o negativa. Es frecuente escuchar etiquetas como; es agresivo, no sabe, berrinchudo, tranquilo, cooperador. Por lo regular se utilizan más las etiquetas negativas que positivas. Es esencial que el padre esté atento a los mensajes que utiliza para dirigirse a su hijo.

Hay etiquetas adecuadas e inadecuadas; la mayoría son accidentales y se asocian a un comportamiento; las etiquetas confunden a la persona para aprender un comportamiento nuevo, limitando el desarrollo emocional, familiar, social y académico de la persona; así mismo afecta la autoestima, ya que la autoestima inicia por lo que los demás dicen de mí.

“Lo que dicen de mí es lo que yo aprendo que soy por lo tanto así me comporto.”

Es necesario cuidar en todo momento los mensajes que damos a las personas con síndrome de Down, ya que estos marcan su carácter y personalidad.

- Regulación de emociones; este factor es uno de los más complicados de regular en los padres; ya que generalmente reaccionan con facilidad ante la presencia de conductas inadecuadas de su hijo. Por ejemplo; cuando repite la instrucción y el niño o joven no la realiza, genera en el padre una

alteración emocional que desencadena una corrección que puede realizar con intensidad, desgaste y en muchas ocasiones enojo. Desgaste para el joven y desgaste para el padre.

Es importante que los padres aprendan a conocer el cómo comienzan a molestarse para poder regular su estado emocional alterado. Una de las herramientas que se pueden utilizar es hacer consciente lo siguiente:

- Reconocer su lenguaje verbal y no verbal
- Identificar las etiquetas que utiliza con su hijo y con el mismo.
- Identificar la postura que usa para molestarse
- Conocer sus patrones de respiración
- Detectar los tipos de pensamientos que utiliza.

Todo esto con el objetivo de que el padre aprenda estrategias que favorezcan la regulación emocional del mismo y a su vez la formación de conductas en la persona con síndrome de Down.

Gracias por permitirnos compartir...