

El reto del mes

El refuerzo positivo es una estrategia útil para lograr que tu hijo (a) cumpla con una tarea o hábito que le esté siendo difícil.

Para utilizarlo haces un contrato con tu hijo (a). Él (ella) cumplirá diariamente por un mes y tú programarás a cambio una recompensa que puede ser un privilegio: un juguete, un permiso para una actividad, realizar una actividad en familia que le ilusione, etc.

Toma en cuenta:

1. La recompensa debe ser sumamente atractiva para el niño (a) mas no necesariamente debe hacerte incurrir en gastos.
2. Durante el mes en que usarás el reforzador tu hijo (a) no puede realizar la actividad prometida o actividades parecidas. Por ejemplo, si la recompensa es ir a comer a un restaurante, durante ese mes no coman comida rápida en casa y no visiten ningún restaurante.

Instructivo:

1. Imprime, si deseas hacerlo más grande puedes usar la opción de poster de las impresoras.
2. Pega en un lugar visible e importante. Por ejemplo, el refrigerador, la puerta del cuarto de tu hijo (a), etc.

¿Cómo se usa?

1. Explica a tu hijo (a) el reto y su recompensa.
2. Cada día verifica que cumplió su reto y pega en la casilla correspondiente una calcomanía o dibuja una marca atractiva (como una estrella o una carita feliz).
3. Celebra y felicítalo efusivamente cada día que cumpla el reto. Si un día no lo cumple, no le llames la atención, ni lo regañes. Simplemente no pongas la respectiva señal.
4. Al final del mes, sé flexible si cumplió la mayor parte del tiempo.
5. Cumple con la recompensa de inmediato, no la postergues o perderá efecto para cuando quieras utilizarlo otra vez.

Mi reto del mes



L	M	M	J	V	S	D



Reto: _____

Si lo cumplo ganaré: _____
