

Sesión 7

EL REFUERZO POSITIVO Y LAS TABLAS DE CALCOMANÍAS

¡El refuerzo positivo consiste en descubrir que su hijo/a se porta bien! Es la manera más efectiva de **enseñar a los niños a repetir comportamientos que queremos ver más.**

Cuando usted elogia o presta atención positiva por un comportamiento específico, los niños aprenden que **este tipo de comportamiento es importante para usted y es más probable que lo repitan.** Los elogios ayudan a los niños a trabajar duro para aprender nuevas habilidades y seguir intentándolo incluso cuando están frustrados. Los niños que son elogiados por su esfuerzo aprenden a **animarse a trabajar duro.**

Una tabla de calcomanías es una forma específica de darles refuerzo positivo. Usando esta herramienta, puede enumerar los comportamientos que desea que su hijo/a realice con más frecuencia y darle calcomanías cuando realice esos comportamientos.

APRENDA



Hay tres tipos de refuerzo positivo:

- 1 **Elogio:** cualquier expresión de aprobación. Los elogios pueden enseñar perseverancia. Elogiar a los niños por no darse por vencidos los alienta a realizar tareas desafiantes para que, cuando tengan éxito, aprendan que el esfuerzo puede conducir al éxito. **Ejemplos:** sonrisas, chocar la mano, decir “¡excelente trabajo!” o “¡Guau, lo lograste!”
- 2 **Privilegios:** una actividad u oportunidad que su hijo/a no siempre tiene, algo especial que le entusiasmará. **Ejemplos:** ir juntos al parque o un cuento extra a la hora de dormir.
- 3 **Recompensas materiales:** cualquier cosa que su hijo/a pueda ver o sostener y que le entusiasme. **Ejemplos:** calcomanías o juguetes pequeños.

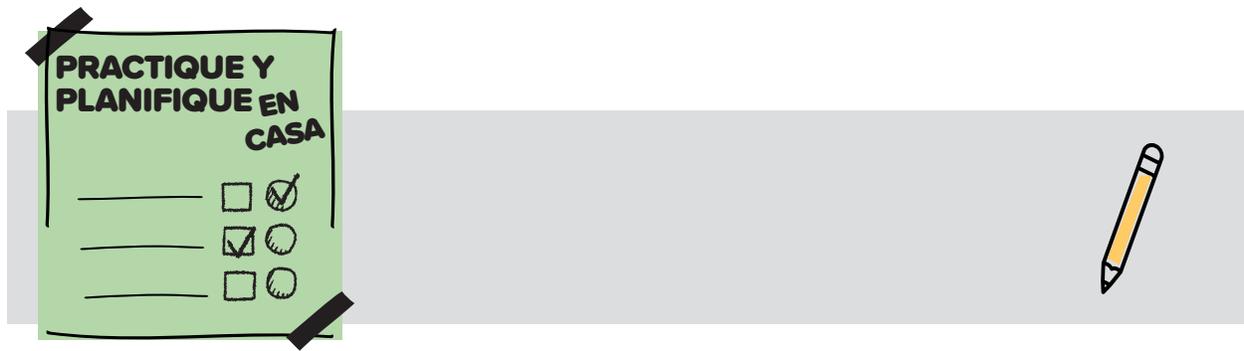
Con todos los tipos de refuerzo positivo es importante entender la diferencia entre una recompensa y un soborno.

- ⇒ **Las recompensas se otorgan DESPUÉS** del comportamiento deseado (“*Cuando limpies tus juguetes, podrás ver ese episodio*”). Esto motiva a los niños a hacer lo que se espera.
- ⇒ **Los sobornos vienen ANTES del comportamiento deseado.** (“Bueno, está bien, pero si te dejas mirar ahora, ¡tendrás que recoger tus juguetes después!”). Con los sobornos, los padres pueden perder el poder de motivar.

Es importante decidir qué buenos comportamientos desea ver más y recompensar a su hijo/a cuando vea estos comportamientos. Concéntrese en nuevas habilidades y esfuerzos (en lugar de cualidades como ser inteligente).



- ⇒ Cuando los niños aprenden nuevos comportamientos por primera vez, es necesario reforzarlos cada vez que los practican. Puede ayudar a establecer esta conexión cuando elogie agregando “¡GUAU! ¡Eso es algo de lo que debes estar orgulloso!” o “¡Apuesto a que se siente muy bien!” Gradualmente, **los niños desarrollan una motivación intrínseca (o interna) para comportarse bien.** Con el tiempo, no será necesario animarlos cada vez con elogios y calcomanías.
- ⇒ Es mejor no utilizar la comida como premio por el buen comportamiento. Dar dulces como recompensa puede enseñar a los niños a comer incluso cuando no tienen hambre. También puede resultar confuso para los niños. La comida no es algo que los niños deben ganarse. Queremos que los niños confíen en que recibirán comidas y meriendas a horas regulares todos los días, pase lo que pase.



Los niños pequeños aprenden mejor cuando se les dice exactamente qué comportamientos les gustaría ver a sus cuidadores. Se sienten motivados a trabajar duro cuando saben que ganarán calcomanías y elogios. Las tablas de calcomanías lo hacen divertido porque pueden ver su progreso.

¡Cree una tabla de calcomanías! Puede utilizar una tabla de calcomanías impresa o simplemente una hoja de papel.

- ➡ **Elija tres comportamientos.** Incluya al menos un comportamiento que su hijo/a haga bien y al menos un comportamiento que sea nuevo o difícil.
- ➡ **Escriba los comportamientos en la tabla.** Los comportamientos deben ser específicos, positivos (dígale a su hijo/a qué hacer en lugar de qué no hacer) y fáciles de observar, para que quede claro cuándo su niño/a realizó el comportamiento y obtuvo una calcomanía.
En lugar de: “Ten cuidado en la calle”.
Decir: “Vamos a tomarnos de la mano hasta que estemos a salvo en el parque”.
- ➡ **Utilice imágenes,** por ejemplo, si pone “cepillarse los dientes” en la tabla, dibuje (o recorte de una revista) una imagen de un cepillo de dientes. Invite a su hijo/a a decorar la tabla con usted.
- ➡ **Sea consistente.** Cada vez que su hijo/a haga algo en la tabla, ¡dele un elogio específico y una calcomanía!
- ➡ **No elimine ninguna calcomanía obtenida.** Quitar las calcomanías obtenidas (o amenazar con hacerlo) puede disuadir a los niños de continuar trabajando duro para obtener sus calcomanías.
- ➡ **Revise el progreso de su hijo/a** todas las noches como parte de su rutina. Esta es una oportunidad para elogiar su progreso y animarlos a seguir trabajando duro.
- ➡ **Recuerde que toma tiempo** para que los niños dominen nuevos comportamientos.
- ➡ Después de haber utilizado una tabla de calcomanías durante dos semanas o más, es posible que desee agregar un “menú de recompensas” para mantener a sus hijos motivados. Un menú de recompensas les muestra a los niños lo que pueden ganar con una determinada cantidad de calcomanías.
Ejemplo: *dos calcomanías = cuento extra a la hora de dormir, cinco calcomanías = noche de cine.*

Las tablas funcionan muy bien para los pasos de una rutina u otras responsabilidades, como poner la mesa, tender la cama o guardar la mochila. También puede incluir habilidades sociales y emocionales, cómo por ejemplo, usar palabras para expresar sentimientos.

¡Aquí hay un ejemplo de una tabla de calcomanías!

Tabla de Calcomanías

Nombre: Maite

Conducta	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
Tiende tu cama	★	★		★		
Respira cuando estés molesto/a		★	★		★	
Ayuda a tu hermana a guardar los juguetes.	★		★	★		

1 ¿Qué tres comportamientos incluirán en una tabla de calcomanías para tu hijo?



Si tuviera su propia tabla de calcomanías:

- ① **Qué comportamiento o habilidad incluiría en la que le está yendo muy bien?**

- ② **¿En qué comportamiento o habilidad está todavía trabajando?**

- ③ **¿Qué incluiría su propio menú de recompensas?**

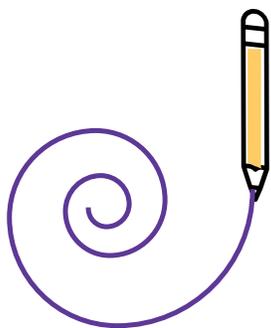
En momentos de mucho estrés, es posible que tenga menos paciencia y menos capacidad para reforzar positivamente. Y los niños bajo estrés tienen más probabilidades de “comportarse mal”. Es importante ser paciente consigo mismo, nombrar lo que está haciendo bien, reconocer sus límites y ¡hacer lo mejor que pueda!



Complete esta frase...

Un elogio que me encanta escuchar es

•



Exprésese.
Escriba. Dibuje.
¡Este libro es suyo!