

El Uso de Recompensas Para Mejorar el Comportamiento

¿Cuál es el problema?

Con frecuencia, los niños no realizan las tareas sencillas que se les piden diariamente. Como resultado, la vida familiar puede ser difícil o interrumpida. Muchas veces, cuando los niños hacen lo que los padres les piden, los padres no hacen nada. Pero el buen comportamiento puede desaparecer si nunca recibe atención o una recompensa. Los padres pueden utilizar recompensas para ayudar a los niños a incrementar los comportamientos deseados y reducir los comportamientos no deseados.

¿Qué es un sistema de recompensas?

Las recompensas no son los sobornos. Los padres recompensan el comportamiento deseado cuando los niños respetan las reglas, siguen las indicaciones, o demuestran un mejor comportamiento. Son los padres quienes establecen las recompensas, no los niños. Las recompensas se pueden utilizar para incrementar los comportamientos positivos o reducir un comportamiento negativo.

¿Qué tipos de recompensas puedo utilizar?

- **Las recompensas sociales** incluyen la dedicación del tiempo y la atención de alguna persona. La atención de los padres puede ser lo más gratificante para un niño. Demuestre atención con recompensas físicas, como besos y abrazos, y con recompensas verbales, como un elogio. Utilice recompensas en forma de actividades, como jugar, leer un cuento, o dar un paseo juntos en bicicleta. Todas estas recompensas requieren una pequeña cantidad de tiempo y atención, pero ayudan a mantener el comportamiento deseado con el tiempo.
- **Las recompensas simbólicas** son aquellos que se pueden “ahorrar,” como calcomanías o stickers en una tabla, fichas de póquer, o monedas en un frasco. El niño obtendrá un premio por buen comportamiento. Después, a medida que el niño junte más, “comprará” una actividad como recompensa. Por ejemplo, irse a dormir 15 minutos más tarde podría costar 15 calcomanías/stickers o media hora extra de su juego favorito podría costar 10 calcomanías/stickers. Cada vez que le entregue uno de estas calcomanías/stickers, fichas, o monedas, felicite a su hijo por su buen comportamiento.
- **Las recompensas tangibles** están formados por pequeños gustos, juguetes, o dinero. Asegúrese de combinar los elogios con estos tipos de recompensas. Es conveniente utilizar estas recompensas cuando comienza a enseñarle a su hijo algo nuevo o difícil. Deje que su hijo escoja qué recompensas recibirá. Recuerde que las recompensas no tienen por qué ser grandes o costosos para surtir efecto. Para muchos niños, el dinero es la recompensa menos efectiva.

Muchas recompensas pequeñas funcionan mejor que un premio grande. Su hijo tendrá más éxito si tiene la oportunidad de ganar pequeñas recompensas todos los días. Al comenzar, recompensa el comportamiento deseado cada vez que ocurra. Después, a medida que pase el tiempo, entréguele recompensas con menor frecuencia.



Consejos Para Recordar:

- Esté atento al buen comportamiento.
- Involucra a su hijo por dejar que ayude a escoger las recompensas y también a decorar las tablas para las calcomanías/stickers o los frascos para las monedas.
- Comience por recompensar los comportamientos deseados cada vez que ocurran.
- Asegúrese de felicitar a su hijo cuando lo premie por su buen comportamiento.
- Con el tiempo, a medida que el comportamiento mejore, puede entregar las recompensas con menor frecuencia.
- Si estas sugerencias no le resultan útiles, consulte con su pediatra para obtener más ideas.

By Doug Tynan, PhD
Deborah Miller, PhD
Lynn Chaiken, MSW