# Plan de recompensas y consecuencias

## Comportamiento no deseado

Antes de intentar cambiar un comportamiento, es necesario definirlo con claridad. Identifique las acciones específicas en vez de ideas generales (p. ej. "golpear a otros" en vez de "portarse mal").

**Describa algún comportamiento de su hijo(a) que desea cambiar.**

## Comportamientos de reemplazo

Enseñe a su hijo(a) comportamientos adecuados para reemplazar el comportamiento no deseado. Por ejemplo, "realizar respiraciones profundas" o "contar hasta 10" en vez de "golpear a otros" cuando él/ella esté enojado(a).

**Anote 3 comportamientos de reemplazo que desee fomentar en su hijo(a).**

| |
|---|
| **1** |
| **2** |
| **3** |

## Consecuencias

El uso consistente de las consecuencias—tales como los tiempos fuera y retirar los privilegios—ayuda a eliminar los comportamientos no deseados. Asegúrese de hablar con su hijo(a) para que entienda por qué no es adecuado el comportamiento.

**Anote 3 consecuencias que pueda utilizar para disuadir el comportamiento no deseado.**

| |
|---|
| **1** |
| **2** |
| **3** |

## Recompensas

Es más eficaz recompensar el comportamiento adecuado que aplicar consecuencias al comportamiento no deseado. Las recompensas no tienen que ser elaboradas o costosas. La atención positiva (una sonrisa, palabras amables o un abrazo) es una excelente recompensa que puede ser utilizada a diario.

**Anote 3 recompensas que pueda utilizar para motivar los comportamientos de reemplazo.**

| |
|---|
| **1** |
| **2** |
| **3** |

© 2019 Therapist Aid LLC