

# Cómo utilizar las recompensas

✓ **Establezca objetivos alcanzables.** Si su hijo no cree que pueda alcanzar sus objetivos, no lo intentará. Una buena regla general es que su hijo debe ganarse la recompensa un 75% de las veces.

✓ **Las recompensas deben ser deseables.** Elija recompensas que su hijo quiera. Lo admitan o no, la mayoría de los niños quieren la atención de sus padres. Nunca subestime el poder de una sonrisa o un abrazo. A veces estas recompensas pueden ser más poderosas que cualquier otra cosa.

✓ **Elogie los comportamientos en lugar de los rasgos.** Por ejemplo, si su hijo obtiene una buena calificación, elogie su esfuerzo en lugar de su inteligencia. Además, elogiar un comportamiento como el trabajo duro hará que él se esfuerce más, pero los rasgos como la inteligencia están fuera del control de su hijo.

✓ **Ofrezca recompensas con regularidad y constancia.** Intente ofrecer pequeñas recompensas a lo largo del camino. A los niños les resulta difícil esperar a recibir recompensas lejanas, lo que las hace menos eficaces. Las recompensas regulares mantienen motivados a los niños.

✓ **Observe a su hijo haciendo algo bueno.** Trate de observar a su hijo portándose bien – por poco que parezca – al menos 3 veces al día. La mejor manera de acabar con un mal comportamiento es premiar el buen comportamiento opuesto.

✓ **Siempre cumpla lo prometido.** Si promete una recompensa pero no la cumple, es posible que su hijo no le tome en serio la próxima vez. Sus promesas ganarán credibilidad cada vez que las cumpla.

✓ **Sea claro sobre las recompensas y cómo ganarlas.** Especifique en qué consistirán las recompensas (en vez de "ver más televisión", diga "30 minutos más de televisión") y qué tiene que hacer su hijo para ganárselas ("cuelga la ropa, guarda los juguetes y aspira el piso" en lugar de "limpia tu habitación").

✓ **No le quite las recompensas que ya se ha ganado.** Si su hijo se mete en problemas por algo que no tiene nada que ver, deje que conserve la recompensa. Usted puede aplicar una consecuencia para el comportamiento negativo, pero no debe afectar a la recompensa. Quitar las recompensas puede llevar a una sensación de derrota constante cuando el niño se esfuerce pero nunca vea resultados positivos.

✓ **Premie los buenos hábitos en lugar de los buenos resultados.** Por ejemplo, recompense a su hijo si estudia durante una hora cada noche, en vez de premiarle por sacar una calificación sobresaliente en un examen. Utilice las recompensas para enseñar a su hijo los hábitos que le llevarán a conseguir el objetivo final.

# Cómo utilizar las consecuencias

☑ **Establezca unas cuantas reglas y consecuencias sencillas y claramente definidas.** A los niños les cuesta trabajo entender una lista de reglas larga o compleja y no hay posibilidad de éxito si no saben cuáles son las reglas.

☑ **Siempre cumpla lo prometido.** La amenaza de una consecuencia perderá rápidamente su significado si usted no aplica las consecuencias. Es tentador sentir compasión y no aplicar la consecuencia, pero esto causará más problemas en el futuro.

☑ **No exagere.** Cuando los castigos son demasiado extremos, los padres no suelen aplicar las consecuencias una vez que se pasa el enfado o cuando el castigo resulta poco conveniente para los padres. Esto le dice al niño que las consecuencias no son graves.

☑ **Está bien ser flexible.** Usted quiere que su hijo lave los platos pero está en medio de un videojuego. En lugar de decirle que lave los platos "ahora mismo", dele un plazo razonable. Intente esto: "Necesito que termines de lavar los platos en la próxima hora".

☑ **Quite los privilegios.** Puede ser eficaz quitar los privilegios de la televisión o el teléfono. Evite quitar cosas que sean beneficiosas para su hijo. Si su hijo se calma tocando la guitarra o se esfuerza por sacar buenas calificaciones para poder jugar en el equipo de baloncesto, no le quite esos privilegios.

☑ **Nunca utilice el castigo corporal, la vergüenza o la humillación.** Los niños que reciben castigos corporales – incluyendo los azotes – aprenden que la violencia es una respuesta adecuada a sus problemas. Tienden a ser más agresivos con otros niños y eso se refleja en la edad adulta. Avergonzar y humillar a su hijo puede dañar irremediabilmente su relación y causar una gran angustia.

☑ **No pierda su ventaja.** Si usted le quita todo, no quedará nada que quitar. No ponga a su hijo en una posición en la que no tenga nada que perder.

☑ **A veces es mejor ignorar el mal comportamiento que castigarlo.** Los niños pueden utilizar el mal comportamiento a propósito para llamar la atención. Incluso la atención negativa es mejor que la falta de atención. Si el comportamiento de su hijo no es peligroso o destructivo, está bien ignorarlo hasta que deje de hacerlo.

☑ **Elija sus batallas.** Su hijo recogió su ropa y la guardó en el cajón, pero la ropa no está bien doblada. Déjelo pasar. Pregúntese: "¿Es realmente tan importante este problema en este momento?".