



Hoja del Plan de Conducta del cuidador Nuestro Plan para Cambiar la Conducta.

Comience con solo un comportamiento, para que usted y su hijo puedan realmente enfocarse en él y tener éxito. Más tarde si es necesario usted puede usar planes de cambio de comportamiento para abordar otras conductas.

El Problema. Escriba aquí el problema en la casa, que usted está tratando de resolver (por ejemplo: siempre toma el autobús tarde, no termina con los quehaceres domésticos, pelea con la hermana):

La Conducta Positiva. Escriba aquí la conducta positiva que usted QUIERE ver, que si su hijo estuviera haciendo, no sería un problema. (Por ejemplo: estar a tiempo para tomar el camión, completar las tareas domésticas, resolver los desacuerdos con la hermana verbalmente).

Opcional: Habilidades de Construcción. Estas son las DOS razones probables por las cuales su hijo no está teniendo una conducta positiva. 1) No funciona tan bien para el niño como lo hacen los comportamientos problemáticos actuales. 2) Su niño no tiene todavía todas las habilidades para tener una conducta positiva. Si usted piensa que pudiera ser porqué él o ella no tiene las habilidades, considere tratar una de estas estrategias en su plan.

- Haga que sus expectativas sean realmente claras (Usted necesita estar afuera de la puerta de entrada con sus zapatos puestos y todo lo que necesita a las 7:25am).
- Use “configuración” (esto significa comenzar con pasos más pequeños, o una conducta más fácil por el momento).
- Proporcione apoyo adicional (solo hasta que no lo necesiten más) como:
 - Recordatorios.
 - Represente el horario, pasos por escrito.
 - Háganlo juntos.
- Practíquelo (de hecho muéstreles como se hace, haga que lo intenten en una práctica).
- Pregúnteles o tengan juntos una lluvia de ideas, que más les podría ayudar a tener éxito.

⇒ Enliste cualquier estrategia de desarrollo que pudiera intentar:

Las Recompensas. Determine algo que su hijo puede tener por tener éxito con una conducta positiva:

- ¿La recompensa es algo que su hijo tiene interés y trabajaría para ello? (Es posible que deba de involucrar a su hijo para que lo sepa con certeza).
- ¿Es la recompensa algo NUEVO (un elemento o actividad extra) o es una actividad que su hijo ya hace que usted hará un PRIVILEGIO GANADO que obtendrá por tener éxito? (Consejo: Su hijo se sentirá mejor acerca de los privilegios ganados si terminan con un poco y más de lo que obtiene normalmente).
- ¿Usted controla esta recompensa? (Si usted quita este privilegio, o retiene la recompensa, implicaría una pelea, quizá tal vez debería elegir algo más...)
- ¿Es el tamaño correcto? (Para las conductas que necesitan ser recompensadas diariamente, usted necesita cosas recompensas pequeñas/ idealmente gratis...)

⇒ Ideas de recompensa:

Posibles consecuencias. Puede ser necesario el dar consecuencias si la conducta es lo suficiente seria. (ejemplo: Quebrantar una de las reglas de la casa) Considere:

- ¿Tiene control sobre la consecuencia? ¿La consecuencia es algo a lo que usted puede dar seguimiento?
- ¿La consecuencia tiene sentido dada la conducta? (pasar tiempo sin actividad, quitar las llaves del carro, menos tiempo en la pantalla).
- ¿El tiempo de la consecuencia es razonable?

⇒ Ideas de consecuencia:

El momento. Determine con qué frecuencia usted dará una recompensa o cuánto (por ejemplos pasos) de la conducta positiva es necesario para obtener una recompensa. *La mejor recompensa ocurre pronto después de la conducta, y a menudo. Ejemplo: Un día sin golpear con patadas o insultar entre hermanos ellos tienen 20 minutos de pantalla después de la cena. Después de 4 días seguidos ellos obtienen un viaje para jugar boliche y un helado. (Consejo: evite “la tristeza sin nada que perder” al tener privilegios o recompensas que pueden ser ganadas diariamente.)*

⇒ Su momento:

Configurando la Barra. Establezca sus metas lo suficientemente bajas para que su hijo tenga que trabajar un poco pero que sea posible que gane la recompensa inmediatamente. Usted puede aumentar el nivel con el tiempo. Si empieza demasiado alto, su hijo puede darse por vencido. (Consejo: usted puede tener recompensas “adicionales” para un rendimiento superior si usted gusta).

⇒ ¿Qué es lo que su hijo necesita para ganar un premio (al principio)?

Los Desafíos. Piense en todo lo que podría salir mal. ¿Hay días en los cuales no podrá entregar la recompensa o privilegio? ¿Cómo lidiará con esto? ¿Qué pasa con la mala conducta que ocurre después de que se ganó la recompensa? (Consejo: no se la quite!) ¿Qué tal si su hijo actúa como si no le importara la recompensa? Para los adolescentes, las recompensas inmediatas son difíciles, porque se preocupan por diferentes cosas (prohibición de salir, privilegios del fin de semana); el dinero diario para la semana de estipendio puede ser efectivo, lo mismo que combinar una mezcla de recompensas inmediatas y del fin de semana. Los niños presionan nuestros botones—¿cómo va a permanecer calmado si hay discusiones acerca del plan?

⇒ ¿Cuáles son los desafíos que pueden surgir, y cómo puede manejarlos?

Aquí hay algunos ejemplos de planes que son simples o más complejos. ¿A usted, qué le funcionará?

El Contrato.

EJEMPLO 1: Tomar el camión (11 años.)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
¿Lo hizo?	_Sí X No	X Sí _No	X Sí _No	X Sí _No	Sí X No
Premio		Tiempo enfrente de la pantalla	Tiempo enfrente de la pantalla	Tiempo enfrente de la pantalla	
Notas					Despertó tarde y de mal humor.

EJEMPLO 2: Prohibición de Salir (15 años.)

La usual prohibición de salir: 6 PM en los días de escuela; 9 PM el sábado y domingo.

Para cada noche escolar, gana 15 minutos la noche siguiente. Si está tarde en las noches escolares->no hay extensión de la prohibición de salir. Tarde en el fin de semana, pierde 30 minutos la siguiente noche del fin de semana. 3 noches seguidas a tiempo durante la semana-> obtiene 30 minutos EXTRAS la noche del viernes. A tiempo la noche del viernes (ya sea 9 o 9:30 dependiendo de la semana), obtiene 30 minutos extras la noche del sábado.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
¿A tiempo?	✓	X	✓	✓	X	✓	
Gana	15 minutos Martes		15 minutos Jueves	30 minutos Viernes.		15 minutos Domingo.	
Notas							

⇒ ¿Qué monitoreo quiere hacer como seguimiento para usted y su hijo? Haga el borrador aquí :

Recuerde: Para que el plan funcione, usted necesitará de dar las recompensas como lo prometió. Si su hijo aprende que usted puede no mantener su parte del trato, el no pondrá tampoco ningún esfuerzo. Por tanto, si usted no está completamente seguro de poder seguir con el plan, cambielo hasta que sea posible!