

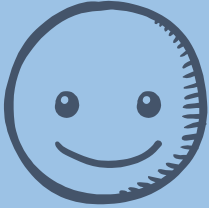
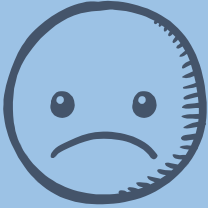




# La Tabla de Cooperación

Promover el comportamiento positivo durante el distanciamiento social

DESAYUNO		
NOMBRE: _____		
NOMBRE: _____		
NOMBRE: _____		
ALMUERZO		
NOMBRE: _____		
NOMBRE: _____		
NOMBRE: _____		
CENA		
NOMBRE: _____		
NOMBRE: _____		
NOMBRE: _____		

## La tabla de cooperación

### Instrucciones de uso:

1. Coloque la tabla en un lugar donde sea fácilmente accesible para usted y que sea visible para su hijo.
2. Por cada **comportamiento positivo** que usted observe:
  - a. Dé a su hijo un **elogio específico**. Evite el "buen trabajo" o "buen niño" en lugar de eso, sea extremadamente específico al decirle a su hijo la razón por la que se ganó la carita feliz.  
Ejemplos: "Gran trabajo en guardar tus juguetes!" o "Gracias por ayudar a tu hermano con las agujetas de los zapatos!"
  - a. Coloque una **palomita** debajo de la columna de la carita feliz 😊. (+++)
3. Por cada **comportamiento negativo** que usted observe:
  - a. Siempre que sea posible, dé a su hijo una **advertencia con opciones**.  
Ejemplo 1: (El niño está pellizcando a la hermana) Padre: "Por favor, deja en paz a tu hermana." (El niño sigue pellizcando a la hermana) Padre: "Tienes dos opciones. (Levante dos dedos) *Deja a tu hermana en paz o vas a obtener una carita triste 😞 en tu tabla.*"  
Ejemplo 2: Padre: "Por favor, ven a la mesa. (niño lo ignora) *Tienes dos opciones. Ven a la mesa o vas a obtener una carita triste 😞 en tu tabla.*"  
Si su hijo no obedece la advertencia con opciones, coloque una **palomita** debajo de la carita triste 😞.
  - b. Diga, "**No me obedeciste, así que tienes una carita triste en tu tabla.**"
  - c. Ignore las discusiones, los lloriqueos y los berrinches (por ejemplo, no le hable, aléjese, váyase a otra habitación, mantenga una expresión neutral).
4. Sume las palomitas en la tabla **tres veces al día** (después del desayuno, almuerzo y cena).
5. Incluya al menos 2 caritas felices 😊 (con elogios específicos) cada hora. Por lo tanto, cuando sume las palomitas, debe haber al menos 8 caritas felices 😊 en cada intervalo (desayuno, almuerzo y cena).
6. Proporcione una **recompensa sorpresa** si su hijo tiene más palomitas bajo de la columna de la cara feliz 😊 que de la triste 😞.

### Ideas para las Recompensas:

Las recompensas deben ser económicas y rápidas. Las mejores recompensas son actividades emocionantes que requieren solo unos minutos de su tiempo y añaden diversión a su día. También se pueden incluir pequeños premios para proporcionar variedad.

- Recompensas comestibles (galletas, dulces, paletas, patatas fritas)
- Chácharas de la tienda de dólar/supermercado

- Juegos (Tic-Tac-Toe, Uno, ¡Vete a Pescar!, Serpientes & Escaleras, Ochos locos, Las traes (juegos), jugar a las escondidillas)
- Actividades simpáticas (actúa como tu animal favorito del zoológico, carrera de tres patas)
- Hacer una tarjeta para un ser querido
- Elección de un vídeo en YouTube
- Tiempo para acurrucarse con los padres
- Llamada por FaceTime o teléfono a un amigo o con un ser querido

Para agregar misterio al juego, las recompensas deben ser [escritas en pedazos de papel y colocarlas en un tazón](#) o frasco para que el niño elija. Siéntase libre de recortar las actividades en la hoja de recompensas adjunta. Discuta las recompensas con su hijo para que sólo las recompensas preferidas se coloquen en el tazón o frasco. Al tener recompensas sorpresa se evita la necesidad de encontrar una recompensa en ese momento. También le impide negociar la recompensa con su hijo. ¡Las recompensas en un tazón también añaden un elemento de diversión y sorpresa!

### Consejos útiles:

- ❖ **¡Prepare a su hijo para el éxito!** Es posible que desee manipular la tabla (es decir, notar cuando se portan bien más a menudo, que cuando se comportan mal) para que su hijo gane una recompensa por los primeros conteos. Idealmente, se quiere que su hijo acceda al premio al menos el **75% del tiempo** para que esté motivado a comportarse bien.
- ❖ **¡Comprométase con el programa!** Espere berrinches, lágrimas y/o frustración cuando su hijo obtenga una carita triste o no gane la recompensa. Se espera que los niños se estresen cuando se les den consecuencias negativas, particularmente al principio. El estrés es necesario para motivar a su hijo a esforzarse más para evitar las caritas tristes en el futuro. Tenga en cuenta que el comportamiento puede empeorar antes de que mejore y siga con el programa. Si continúa utilizando el programa, su hijo desarrollará mejores habilidades para regular las emociones y aceptar consecuencias. Tenga en cuenta, que rara vez, el hijo mejora el mismo día en el que recibe las consecuencias negativas. En cambio, la mejoría ocurre al día siguiente o al tercer día, cuando su hijo se da cuenta de que usted seguirá adelante con las consecuencias e ignorará los berrinches. Usted sabrá que el programa está funcionando cuando su hijo elige cooperar cuando se le da la advertencia de dos opciones.
- ❖ **¡Ignore el comportamiento negativo!** Si su hijo reacciona mal ante una carita triste o no recibe una recompensa, ignore todo comportamiento negativo. Del mismo modo, si su hijo hace pucheros sobre la recompensa que se sacó del tazón, ignórelo. Evite discutir o negociar sobre la recompensa y [no saque una recompensa diferente del tazón](#). Tranquilamente diga, "Lamento que no te guste este premio. Si trabajas duro, obtendrás otra recompensa después de la cena. Espero que te guste más ese premio." Evite discutir, e incluso puede alejarse de su hijo. Preste la menor atención posible al comportamiento negativo de su hijo. Si usted se mantiene constante, su hijo mejorará en aceptar la decepción y tomará mejores decisiones en el futuro cuando se le da advertencia de dos opciones.

Cheryl B. McNeil, Ph.D.  
cmcneil@wvu.edu

- ❖ **¡Invierta el tiempo!** Cuando esté cansado y estresado, es posible que sienta que toma demasiado tiempo dar elogios, caritas felices y recompensas. Pero, si usted le da al menos dos caras felices cada hora y le da a su hijo recompensas después de cada comida, su hijo estará motivado para comportarse mejor. Si pone atención al tiempo, verá que pasa mucho más tiempo regañando, amenazando y castigando sin la tabla de lo que pasa en los elogios y recompensas al usar el plan. Cuando lo hace constantemente (recompense al niño tres veces al día, dar al menos dos caras felices cada hora). ¡La Tabla de Cooperación **AHORRA TIEMPO y ENERGIA!**

## Hoja de Recompensas de la Tabla de Cooperación

<b>Premio comestible</b>	<b>Premio comestible</b>	<b>Premio comestible</b>
<b>Premio comestible</b>	<b>Premio comestible</b>	<b>Premio comestible</b>
<b>Jugar afuera por 20 minutos</b>	<b>Desfile de modas</b>	<b>Guerra de Pulgares</b>
<b>Las traes (juego)</b>	<b>Jugar a las escondidillas</b>	<b>Ver un video en YouTube por 20 minutos</b>
<b>Tic Tac Toe</b>	<b>FaceTime con un amigo</b>	<b>Uno</b>
<b>Ochos Locos</b>	<b>Adivinanzas</b>	<b>Carreritas con un hermano/a</b>
<b>Simón dice</b>	<b>¡Vete a Pescar!</b>	<b>Ver quién puede saltar con un pie más tiempo</b>
<b>Veo, veo</b>	<b>Hacer un avión de papel</b>	<b>Colorear un dibujo</b>

<b>Concurso de caras simpáticas</b>	<b>Concurso de no parpadear</b>	<b>El primero que se ría (intenta mantenerse serio)</b>
<b>Sillas musicales</b>	<b>Patata caliente</b>	<b>Hacer de burbujas</b>
<b>Pato, Pato, Ganso</b>	<b>Tiburones y pececillos</b>	<b>Juega sardinas</b>
<b>Leer un libro</b>	<b>Dibujar con tiza o gis</b>	<b>Lucha de Brazo</b>
<b>Espectáculo de marionetas</b>	<b>Piedra, Papel y Tijeras</b>	<b>Jugar con canicas</b>
<b>Jugar con plastilina</b>	<b>Jugar con Legos</b>	<b>Pintar un Cuadro</b>
<b>Pintar una roca</b>	<b>Canta el Alfabeto</b>	<b>Tener un Concierto</b>
<b>Saltar por toda la casa</b>	<b>Fiesta de Baile</b>	<b>Construir un fuerte</b>
<b>Pretende que eres un mono</b>	<b>Concurso de Limbo</b>	<b>Sigue al Líder</b>
<b>Juego de fútbol</b>	<b>Lanzar una pelota a una lata</b>	<b>Luz roja, Luz verde</b>

<b>Avienta la Pelota</b>	<b>Serpientes y Escaleras</b>	<b>Crea una Tarjeta</b>
<b>Acurrucarse con un padre</b>	<b>Gira el tiempo que puedas</b>	<b>Carrera de Carretillas</b>
<b>Pararte de mano el tiempo que puedas</b>	<b>Competencia de Salto Alto</b>	<b>Espectáculo de Talento</b>
<b>Carrera de Ranas Saltadoras</b>	<b>Pretender ser un animal</b>	<b>Libro para colorear</b>
<b>Rompecabezas</b>	<b>Hacer una Máscara de Superhéroe</b>	<b>Hacer una Torre</b>
<b>Juega un Juego en el Teléfono</b>	<b>Ver una Película</b>	<b>Juego de búsqueda de tesoros</b>
<b>Pista de Obstáculos</b>	<b>Jugar Twister</b>	<b>Baño de Burbujas</b>
<b>Hacer Yoga</b>	<b>Tiempo de manualidades</b>	<b>Juega “El piso es lava”</b>
<b>Hacer una fiesta de té</b>	<b>Pelea de almohadas</b>	<b>Juega el Juego del Ahorcado</b>
<b>Karaoke</b>	<b>Jugar Memoria</b>	<b>Decorar la habitación</b>

<b>Quién puede contar hasta 10 más rápido</b>	<b>Tiempo de Gimnasia</b>	<b>Quién puede estar callado más tiempo</b>
<b>Baile Congelado</b>	<b>Sigue al Líder</b>	<b>Crear un tren “choo choo” alrededor de la casa</b>
<b>Escribir una carta</b>	<b>Inventar una obra de teatro</b>	<b>Postre</b>
<b>Premio (Juguetito)</b>	<b>Premio (Juguetito)</b>	<b>Premio (Juguetito)</b>

**Cree sus propias recompensas**
