

COMO ESTABLECER UN SISTEMA DE PUNTOS

¿Porqué Usar un Sistema de Puntos?

- ⇒ Para fortalecer la conducta social y también disminuir la mala conducta.
- ⇒ Para poner énfasis en lo que los niños hacen bien.
- ⇒ Para fomentar la igualdad y la consistencia.
- ⇒ Para ayudar a los niños a que aprendan que su comportamiento hace la diferencia.
- ⇒ Para dar estructura a las rutinas diarias de los niños.
- ⇒ Para establecer ocasiones en que se pueda sorprender a los niños portándose bien.

En la mayoría de los casos, el sistema de puntos es apropiado para los niños de 8 años o más.

Pasos Para Utilizar el Sistema de Puntos

Los padres deben indicar lo que quieren que sus hijos hagan.

Deben entonces consultar con ellos.

Finalmente, deben hacer una lista de las conductas deseables, y qué tan seguido quieren los padres que estas ocurran.

Los padres deben examinar qué tan razonables son sus expectativas.

Los padres deben indicar ciertas conductas negativas. Luego deben consultar con sus hijos y hacer una lista de conductas inapropiadas.

Después, los padres deben explicar cuánto quieren que disminuya la mala conducta.

Los padres deben hacer una lista de algunas cosas favoritas de los niños, eventos, o actividades.

Luego deben darle cierto valor a las cosas que pueden controlar.

Deben entonces seleccionar ciertos eventos o cosas que pueden dar a sus hijos como premios diario y sin mucho esfuerzo.

Los padres deben definir con detalle las conductas aceptables e inaceptables.

Los padres deben hacer nota de estas definiciones en una hoja de registro y mantenerlas como referencia.

Los padres deben indicar las conductas aceptables e inaceptables y los privilegios para sus niños en un registro semanal.

Los padres deben tomar decisiones sobre los puntos otorgados por el buen comportamiento.

El valor más alto debe darse a la conducta que ambos padres e hijos consideran más importantes y que ocurren menos.

Es buena idea designar valores altos a conductas apropiadas para poner las cosas a favor del niño.

Luego, los padres deben asignar valores a la conducta inaceptable.

Estos puntos se pueden substraer cada que los niños se portan mal. El valor substraído por mala conducta debe ser menor que el valor agregado por buena conducta.

Los valores bajos deben asignarse a la mala conducta.

Los padres deben asignar valores más altos a cosas que puedan hacer más daño al niño y/o a otros, como la agresión.

Los padres deben asignar valores más bajos a comportamiento negativo que no tiene mayores consecuencias, como las malas palabras o interrupciones.

Los padres deben asignar valores bajos a conductas que ocurren con frecuencia para disminuir la posibilidad de que el niño no pierda más puntos de los que gana cada día.

Los padres deben asignar puntos a las actividades favoritas de los niños, para que de esa forma ellos puedan diario intercambiar puntos por uno o más privilegios.

Por ejemplo, un privilegio no debería costar siete puntos cuando se ganan puntos de cinco en cinco por buena conducta. Si los padres tienen dudas, deberían asignar puntos más bajos por los privilegios.

Los padres deben permitir que sus hijos intercambien diariamente los puntos que han ganado.

Durante los conteos, los cuales deberían planearse por adelantado, los padres deberían describir el comportamiento del niño, entregar las recompensas y determinar la hora para los intercambios.

Los padres no deben discutir estos temas a cualquier otra hora. Esto disminuirá la posibilidad de que los niños ganen puntos manipulando las cosas.

Los padres no deben permitir que los niños guarden puntos ganados para otro día.

Los padres deberían planear oportunidades para que los niños ganen premios si el número de puntos ganados indica que se han estado comportando mejor de lo que se esperaba.

Después, cuando los niños se portan consistentemente mejor de lo que los padres esperaban, los padres pueden aumentar la frecuencia necesaria para el buen comportamiento para que los niños puedan ganar puntos (o disminuir la frecuencia de la conducta negativa necesaria para ganar puntos), o espaciar las oportunidades para ganar premios(ej: semanal o mensualmente).

Los padres deben revisar con frecuencia el comportamiento de los niños. Cuando el nivel del buen comportamiento es mas alto de lo que se esperaba, los padres pueden disminuir gradualmente el valor de tal comportamiento y/o pueden empezar a felicitar al niño un poco menos, por ejemplo, cada otra vez que se porta bien. Poco a poco, los padres deben substituir una conducta nueva por una que ocurre frecuentemente .

Cuando los niños se portan mal con más frecuencia de la que se esperaba, los padres pueden mantener las mismas condiciones para esa conducta y establecer condiciones para otra conducta inaceptable.

Los padres deben revisar a menudo la frecuencia con la que los niños intercambian puntos ganados por ciertos privilegios. Si los niños rara vez escojen cierto privilegio, los padres pueden platicar con ellos al respecto y reemplazarlo con otro privilegio.

Si el comportamiento de los niños está bajo el nivel que los padres esperaban, se deberían revisar los siguientes puntos.

- * La consistencia y precisión con la que los padres observan a sus niños.
- * El control que los padres tienen sobre el acceso a los privilegios.
- * La tendencia en el comportamiento de sus hijos.
- * La frecuencia y condiciones para intercambiar puntos por privilegios.
- * La manera en que los privilegios han sido seleccionados por padres e hijos.

Como Dar y Quitar Puntos

Dar y quitar puntos debería ser tan placentero como sea posible. Hay ciertas cosas que padres e hijos deben considerar cuando se intercambian puntos.

Reglas Para Los Padres Cuando Dán Puntos

- * Los padres deben estar cerca de los niños y poder tocarlos (no 10 metros de retirados o en otro cuarto).
- * Los padres deben mirar a sus hijos y sonreír.
- * Los padres deben hablar con una voz placentera.
- * Los padres deben asegurarse de que sus niños estén de frente y con la mirada hacia ellos.
- * Los padres deben elogiar a sus hijos. Pueden decirles algo como "¡Oh, qué bien. Has hecho un buen trabajo. Esto me ayuda mucho!" Los padres deben entonces recompensar a sus hijos con puntos. Pueden decir algo como "Porqué no te apuntas veinte puntos por portarte tan bien."
- * Los padres deben describir el buen comportamiento a sus hijos para que ellos sepan exactamente la razón (por cuál conducta) por la que se ganaron el premio.
- * Los padres deben ocasionalmente dar a sus hijos una palmada en la espalda o acariciar su cabello – ¡A los niños les encanta!
- * Los padres deben

asegurarse de que sus hijos les respondan. Los niños pueden decir algo como "Gracias mamá", o "Muy bien".

Reglas Para Los Padres Cuando Quitan Puntos

- *Los padres deben estar cerca de sus hijos para poder tocarlos.
- *Los padres deben mirar a sus hijos y sonreír.
- *Los padres deben hablar con voz placentera. Los niños no deberían ser capaces de notar si los padres les van a dar o a quitar puntos, por medio del tono de voz o la expresión de su cara.
- *Los padres deben asegurarse de que sus hijos estén de frente y con la mirada hacia ellos.
- *Los padres deben explicar con voz calmada cuál conducta fue inapropiada.
- *Los padres deben luego cobrar los puntos malos.
- *Los padres deben asegurarse de que sus niños acepten el castigo de forma apropiada. (Vea las "Reglas Para Los Niños" a continuación.
- *Señalando la respuesta apropiada puede ser necesario algunas veces, por ejemplo, "Vamos, mírame a los ojos. Así está mejor."
- *Si los niños aceptan la pérdida de puntos de buen modo, es bueno que los padres devuelvan parte de los puntos.
- *Si los niños están muy disgustados o molestos cuando los padres les quitan los puntos, los padres no deberían forzar el tema. En cambio, pueden darle al niño un tiempo de descanso (para que se calmen) y substraerles los puntos.

Reglas Para Los Niños Cuando Ganan Puntos

- *Los niños deben estar frente a los padres. Deben mirarlos y sonreír.
- *Los niños deben responder cuando se les otorga los puntos diciendo "Muy bien,", "Gracias," o algo agradable.
- *Los niños deben anotar sus puntos buenos en un papel en menos de cinco minutos. Si no lo hacen en ese tiempo, los puntos no cuentan. Si están ocupados, es aceptable que les pidan a sus padres que anoten los puntos por ellos.
- *Los niños deben traer en menos de cinco minutos, su hoja de registro a uno de los padres para que la firme.
- *Una vez que los padres han firmado la hoja de registro, los niños deben responder a esto diciendo "Gracias," y deben luego regresar la hoja al lugar donde la guardan.

Reglas Para Los Niños Cuando Pierden Puntos

- *Los niños deben estar frente a sus padres. Deben mirarlos y sonreír. No deben hacer gestos.
- *Los niños deben responder a la pérdida de puntos diciendo algo como "Muy bien," o "Traeré mi hoja de registro." Los niños deben continuar mirando a los padres y deben comportarse de forma placentera.

*Los niños deben anotar los puntos perdidos en su hoja de registro. Si se olvidan, deben perder el doble de puntos después de cinco minutos.

*Los niños deben luego pedirle a uno de los padres que les firme la hoja. Deberían seguir comportándose de forma placentera.

*Después de que los padres han firmado la hoja de registro, los niños deben responder a esto diciendo "Gracias," o algo parecido. Deben luego regresar la hoja a donde la guardan.

Escrito por Kristin Zolten, M.A. & Nicholas Long, Ph.D. Departamento de Pediatría, Universidad de Arkansas para Ciencias Médicas. Arte de Scott Snider. Traducido por Jorge N. Amaral, Centro Para el Padre Efectivo. Springdale, Arkansas.

©1997