



# Consecuencias Grandes y Pequeños

## Directrices para las consecuencias

Puede ser difícil pensar en consecuencias adecuadas, especialmente cuando estamos enojados. Tomar tiempo en un momento de calma para pensar en ideas le ayudará. Para que sean más útiles (y ayudar en el aprendizaje) algunas prácticas recomendadas incluyen:

- **Específicas a una acción positiva:** vincule la consecuencia a la acción negativa. Si tiene un mal hábito de gritar, pierde un privilegio (juguete o algo) y deben demostrar que pueden controlar los gritos para recuperarlo. Se ven obligados a centrarse en el comportamiento que usted desea.
- **Específicas en el tiempo** – vincular la consecuencia a un cierto período de tiempo razonable. El mismo ejemplo de gritos: el niño debe demostrar no gritar durante 2 horas. Si grita de nuevo dentro de las 2 horas, vuelve a empezar la cuenta.

Algunos ejemplos:

- Golpear a un hermano  
| pérdida de un juguete durante 2 horas Y no debe golpear al hermano durante ese tiempo  
| debe dibujar algo bonito para el hermano
- Continuar jugando (en el aparato electrónico) después de; tiempo acordado  
| aumentar el tiempo de "descanso" para tiempo adicional (1 minuto por cada minuto)
- No levantarse a tiempo (después de indicaciones repetidas para despertar)  
| antes de acostarse  
| tiempo de despertar antes  
| pérdida de otro privilegio por el tiempo que se quedaron en la cama

**Contribuciones Positivas**<sup>1</sup> – en algunos casos puede ser difícil designar una tarea o tiempo específico. A veces simplemente pueden "restaurar el equilibrio" del bien y del mal contribuyendo al hogar de alguna manera.

- Crear una lista de tareas (idealmente NO tareas diarias o semanales), con valores de puntos basados en el tiempo que toma, dificultad o desagradable
- Designar qué comportamiento llevaría a una tarea (hablarle mal a los padres, negarse a seguir una dirección o instrucción)
- Cuando el niño demuestra el comportamiento negativo, el adulto simplemente anuncia que el niño 'ganó una tarea' y lo marca en un lugar prominente
- El niño es responsable de completar la tarea a una hora o día especificado.

Wash mirrors	1
Sweep Kitch/DR	1
Vacuum LR & Hall	2
Dust LR & Hall	3
Clean a toilet	2
Clean bathroom sink	1
Clean bathroom floor	2
Scrub tub	3
Scrub Kitchen floor	4
Prep a meal	5
Wash a load of laundry (includes sort, wash, t-fer to dryer, empty, fold)	4
Iron shirts	1/shirt
Wash bags 3 bags	1
Clean under kitchen counters	3/area
Clean under DR counters (both)	2
Vacuum Fit	2
Wipe/dust window sills (whole house)	3

<sup>1</sup> Concepto adaptado del Programa de Fortalecimiento de Las Familias de la Universidad Estatal de Iowa