

Ganando Recompensas

Los sistemas de manejo de contingencias permiten que los adolescentes reciban recompensas tangibles por su comportamiento valiente y deben usarse junto con otros métodos positivos de refuerzo social y verbal (por ejemplo, entusiasmo, elogio específico).

Además de las recompensas tangibles típicas (p. ej., dinero, crédito de videojuegos, comida), los adolescentes pueden ganar recompensas o privilegios no materiales como tiempo adicional frente a la pantalla, irse a la cama más tarde, no tener que hacer una tarea de casa o tiempo de calidad con amigos.

Para motivar y reforzar al adolescente de manera eficaz, es importante que haya **consistencia, colaboración, previsibilidad** y **seguimiento** dentro del sistema.

- **Consistencia:** Monitorear y etiquetar constantemente el comportamiento que será recompensado.
- **Colaboración:** trabaje en colaboración con el adolescente para desarrollar una lista (razonable) de recompensas a fin de garantizar su opinión sobre qué tipo de recompensas son lo suficientemente significativas para que trabajen.
- **Previsibilidad:** Asegúrese de que todos los involucrados tengan claro cómo el adolescente obtendrá recompensas y de qué manera será recompensado.
- **Seguimiento:** Proporcionar la recompensa lo antes posible y solo si la recompensa se gana (es decir, cuando se demuestra el comportamiento deseado [o la aproximación acordada])

Una tabla se puede usar para monitorear y reforzar el comportamiento valiente y orientado al enfoque de un adolescente. Una forma en que se utilizan estas tablas es que el adolescente recibe una marca o un punto en su tabla cada vez que demuestra un comportamiento valiente (por ejemplo, habla audible). Estos puntos o cuentas se intercambian por privilegios o recompensas de su lista.

Tabla de [Nombre]		
✓	✓	✓
✓		
Nota: cada vez que la tabla se llena de marcas, [nombre] gana 1 punto.		
Puntos:		
Recompensas: 5-10 puntos = _____		
10 + puntos = _____		

El sistema de gestión de contingencias del adolescente debe evolucionar con el tiempo para reflejar el progreso del adolescente, de tal manera que a medida que el adolescente demuestra éxito en el cumplimiento de sus metas, posteriormente se obtienen recompensas por alcanzar metas cada vez más desafiantes.