

Lección 5:

¿Cómo puedo motivar conductas más saludables?

¿Recuerda cuando su hija o hijo era pequeño/a y estaba aprendiendo a caminar? La mayoría de los padres aplauden cuando sus pequeños dan los primeros pasos. ¿Por qué celebrar y aplaudir? Porque motiva y refuerza los progresos de sus hijos desde que gatean hasta que empiezan a caminar, y cuando algo se refuerza o recompensa, es más probable que se repita.

Al igual que ocurre con los niños pequeños, sabemos por la investigación y la experiencia que los padres pueden influir en el comportamiento de sus hijos. Si su hija o hijo hace algo que usted quiere que haga y desea que vuelva a hacerlo, puede recompensarle (por ejemplo, con un elogio o una tarjeta de regalo) o quitar una responsabilidad que le resulte desagradable (por ejemplo, lavar la ropa o limpiar la caja de arena del gato).

Vamos a ayudarle a encontrar maneras de reforzar los comportamientos que desea ver con más frecuencia por medio de recompensas y afirmaciones.

Aspectos importantes a tener en cuenta sobre los reforzamientos:

- ★ Las recompensas dependen de cada persona: Lo que puede ser un reforzamiento para una persona (como jugar al minigolf); puede ser algo que desagrade a otra persona. Dedique tiempo a pensar, a hablar con su pareja o a hablar con su hija o hijo sobre lo que encuentran gratificante.
- ★ Las recompensas deben ajustarse a las necesidades de su hija o hijo en su momento de vida actual; esto puede cambiar a medida que su hija o hijo se desarrolla. Lo que puede ser un refuerzo a los diez años (pasar tiempo con papá/mamá) puede no serlo a los diecisiete (pasar tiempo lejos de papá/mamá).
- ★ Igual que en el ejemplo anterior, las recompensas deben suceder justo después del comportamiento que pretenden reforzar. El momento ayuda a vincular la recompensa con el comportamiento, así que planifique recompensas que pueda entregar inmediatamente o poco DESPUÉS (no antes) de que se produzca el comportamiento. Resista la tentación de dar algo ahora con la esperanza de que el comportamiento de su hija o hijo cambie más tarde.
- ★ Las recompensas son cosas que usted está dispuesto y es capaz de dar. Elija recompensas dentro de su presupuesto que expongan a su hija o hijo a actividades y grupos saludables. Las recompensas que elija no deben representarle una carga. Si un regalo le parece excesivo, un gesto no le parece genuino o las palabras no le parecen sinceras, siga pensando hasta que encuentre una recompensa que refuerce una actividad de su hija o hijo y no sea una carga para usted. El reforzamiento no consiste en fingir que todo va bien; recuérdese a sí mismo lo que está intentando conseguir.

Consejo útil: Utilizar estrategias de reforzamiento como formas de ayudar y apoyar a su hija o hijo puede resultar difícil a veces y representar un esfuerzo. Se ha demostrado que estas estrategias funcionan con el tiempo. Sin embargo, en los momentos en que esto parece difícil ("Estoy tan enfadada y preocupada. ¿Cómo puedo reforzar otros comportamientos cuando

sigue consumiendo?") o no le parecen satisfactorios emocionalmente ("¿Por qué debería darle recompensas por cosas que debería estar haciendo de todos modos?"), recuérdese a sí mismo lo que intenta conseguir: influir y motivar a su hija o hijo para que adopte comportamientos más saludables.

Actividad 1

El primer paso para utilizar el refuerzo positivo es identificar los reforzamientos o recompensas que resulten atractivas para su hija o hijo. A continuación, piense en cuáles reforzamientos le pueda gustar a su joven en las siguientes categorías:

Reforzamientos relacionados con la comida:

- Comprarle su almuerzo favorito.
- Hornear las galletas favoritas de su hija o hijo.
- Preparar la comida favorita de su hija o hijo.
- Salir juntos a desayunar.
- Salir juntos a tomar un café.
- Ir a una cafetería, pizzería o restaurante favorito.
- Invitar a amigos a comer pizza o a un asado
- Cocinar juntos una comida.
- Pedir comida a domicilio
- Pagarle una clase de cocina.

Reforzamientos para las relaciones:

- Ver una película o un programa de televisión juntos.
- Permitir que los amigos vengan a casa a ver un programa, a hacer deporte o a jugar videojuegos.
- Permitir que llegue más tarde a casa.
- Visitar a un amigo o familiar con su hija o hijo.
- Dar un abrazo.
- Dar una palmada de afecto en la espalda.
- Enviar un mensaje de texto que exprese que está pensando en ellos o desearles suerte en un examen, evento deportivo, etc.
- Dejar una nota con un mensaje de cariño en el espejo del baño.
- Decirle a su hija o hijo que está orgulloso/a de él/ella.
- Ofrecer un cumplido.
- Regalarle una tarjeta con un significado especial.
- Felicitarle por un logro.

Reforzamientos basados en actividades:

- Permitir a su hija o hijo evitar una de las tareas que menos le agradan.
- Ir a pescar, jugar al basquetbol, ir de excursión.
- Ir de vacaciones juntos o ayudarle, si ya un adulto, a ir de vacaciones sin usted.
- Ir juntos a un concierto, una obra de teatro o un evento deportivo.
- Participar en uno de los pasatiempos de su hija o hijo.

Reforzamientos materiales:

- Dar una tarjeta de regalo para su restaurante o cafetería favorita.

- Obsequiar una tarjeta regalo para una tienda minorista o en línea.
- Comprar un videojuego o accesorios.
- Ofrecer una sesión de manicura/pedicura.
- Comprar una aplicación o actualización para el teléfono.
- Comprar una prenda de ropa como una camisa, un sombrero, un pañuelo, una blusa.
- Comprar un pequeño artículo accesorio (por ejemplo, brillo de labios, calcetines).
- Comprar artículos para un pasatiempo o interés (por ejemplo, materiales para proyectos de artesanías, herramientas para trabajar la madera, cuerdas o plumillas para la guitarra).
- Comprar entradas para un concierto/obra de teatro/evento deportivo/película.
- Permitir el uso de su coche.
- Adquirir una suscripción a Spotify.
- Llenar el tanque de gasolina, ayudar con las reparaciones.
- Pagar por una clase.
- Ayudar a pagar el seguro del carro.
- Pagar Netflix/Hulu/Amazon Prime.
- Ayudar a pagar tratamientos dentales, acupuntura, masajes.
- Pagar la membresía de un mes a un gimnasio.
- Pagar una clase en línea.

Actividad 2: Cambios de conducta. Reforzamientos para motivar

El siguiente paso consiste en identificar los comportamientos que desea motivar y el reforzamiento que desea utilizar para ello. He aquí algunos ejemplos.

Comportamiento que se buscan reforzar	Reforzamiento
Volver a casa a la hora de llegada establecida.	Ofrecerle pagar por un tanque de gasolina. Ofrecerle pagar una película y palomitas.
Levantarse a tiempo.	Preparar su desayuno favorito.
Lavar y doblar su ropa.	Ofrecer comprarle una prenda de ropa especial.

Actividad 3 Ponerlo todo en orden

Es importante informar a su hija o hijo cuál será la recompensa o el reforzamiento por una conducta determinada y, en caso de que se cumpla, proporcionar la recompensa lo antes posible.

Si utilizamos el ejemplo del horario de llegada establecido, un padre podría decir: "Si vuelves a casa todos los días de esta semana a la hora establecida, te lleno el tanque de gasolina el domingo". Para reforzar la puntualidad, un padre puede decir: "Si te levantas a tiempo mañana por la mañana, te haré huevos con tocino para desayunar".

Piense qué conducta quiere reforzar, cuál será el reforzamiento y qué le dirá a su hija o hijo. A veces es más fácil empezar por una conducta pequeña. Escriba a continuación lo que le va a decir:

Comprobar la comprensión:

1. La diferencia entre el reforzamiento y el soborno depende del momento; el reforzamiento se establece con anticipación antes de que se produzca cualquier comportamiento, mientras que el soborno suele producirse en medio de los comportamientos desafiantes. (Verdadero)
2. Si usted encuentra que tomar un baño o dar largos paseos por la naturaleza le ayudan a reducir el estrés y lo relajan, es seguro que le funcionan a su hija o hijo. (Falso, los reforzamientos sólo funcionan si son específicos para su hija o hijo).

Acuérdese: ¡La práctica ayuda!

En las próximas semanas, practique el uso de reforzamientos. Tómese la libertad de utilizar los comportamientos y recompensas que utilizamos como ejemplo en este vídeo si considera que son apropiados para su hija o hijo.

¿Necesita ayuda? Si necesita ayuda, póngase en contacto con nuestros especialistas de la línea de ayuda, que le proporcionarán orientación y apoyo. Envíe un texto con la palabra CONECTAR al 55753 o visite <https://drugfree.org/recursos> para enviar su pregunta por correo electrónico o mensaje de texto.
