

TÉCNICA DE ADMINISTRACIÓN DE FICHAS

Al momento de inculcar nuevos hábitos alimenticios, de aseo o escolares asumimos una conducta firme e incluso autoritaria, tendiendo a ser mas “regañones”, pero hay efectos muy positivos y a largo plazo cuando los implementamos con otras estrategias donde nos enfocamos en la recompensa intrínseca (la que se da por medio de palabras de afirmación, frases motivaciones, etc.) y extrínseca (regalitos, un helado, un carrito, etc.).

La estrategia de administración de fichas es un método muy útil donde facilitamos la implementación de nuevos hábitos, a continuación, te mostraré paso a paso cómo llevarlo a cabo:

1. Realiza una lista de las conductas que desees que comience a realizar o que sustituya por otras que desees eliminar.
2. Enumera las conductas que anotaste siendo el número #1 la conducta que tu observas que se le resultará más fácil realizar (por ejemplo: ir a lavarse las más es más fácil para tu hijo que recoger los juguetes, así que lavarse las manos será la numero #1) hasta la conducta que es más difícil de implementar.
3. Descarga el formato en PDF que se llama TABLA DE ADMINISTRACIÓN DE FICHAS, ahí anotarás la conducta número #1 y #2 debajo de la columna llamada TAREAS.
4. Se le pegará un stickers o pintará una carita feliz por día
5. Al cumplir 7 stickers o caritas felices (es decir, que ya tiene de 7 días realizando la conducta deseada), el niño pegará o coloreará una estrella en donde correspondería que vaya el stickers del día #7.
6. Deberá reunir 3 estrellas (lo que equivale a más 15 días) para que pueda obtener un premio previamente escogido.
7. Te recomiendo darle tres opciones de premios y el niño deberá escoger la que desee, por ejemplo: “Cuando consigas las tres estrellas tendrás uno de estos



- premios, puedes escoger entre: vamos a comer tu helado favorito, tendremos una pijamada papá, mamá y tu o cocinaremos juntos galletas".
8. Al llegar a las 3 estrellas, imprime nuevamente la tabla y sigue con las otras conductas que faltan abordar.
 9. Recuerda que los premios deben estar relacionados con actividades o cosas que sean del agrado del niño y deben ser proporcionales a la actividad de la administración de fichas.
 10. Se comenzará con dos conductas para trabajar y cada semana se incluirán una o dos conductas que se encuentren en la lista inicial. La segunda semana el niño deberá cumplir con 4 conductas (las dos de la semana pasada y las dos de la semana presente).
 11. Se empezarán por conductas que no sean tan difíciles de conseguir, de hecho, que haya logrado hacerlas en algunas ocasiones.
 12. La tabla de administración de fichas puede estar ubicado en la pared de su habitación, lugar de estudio o un sitio accesible que pueda observar constantemente.
 13. Se puede pautar una hora específica, después de alguna actividad puntual o antes de dormir, para dirigirse a la zona donde se encuentra la tabla y evaluar si se ganó el stickers de ese día o no.
 14. Si estamos frente a un niño que se le dificulta posponer las gratificaciones o necesita motivación constante, se recomienda cortar el stickers en dos y evaluar dos veces al día si logró la conducta para formar el stickers completo.
 15. Si tu hijo es pequeño (menor a 5 años) o crees que para iniciar 7 días es mucho, puedes colocar como meta para una estrella 5 días.
 16. El día que el niño no cumpla con una de las conductas meta, no podrá recibir el stickers.
 17. Si el niño presenta una conducta inapropiada, pero cumplió con las conductas meta, deberás igualmente premiar y colocarle el stickers.
 18. Esta actividad también puede ser utilizado dentro de un salón de clases, promoviendo su desempeño académico o comportamiento con compañeros.
 19. Puedes hacer los cambios que desees, eres tu quien conoce mejor a tu hijo o alumno, **ADAPTALO CÓMO CREAS QUE A TU HIJO LE GUSTARÁ.**



Lo siguiente es un ejemplo de cómo podrías implementarlo.

La primera semana tiene un gris claro de fondo y la segunda semana tiene el fondo de color blanco.

TAREAS	DOM	LUNES	MARTES	MIERC	JUEVES	VIER	SAB	TOTAL
Cepillarse los dientes	😊	😊	☹️	😊	☹️	😊	😊	5
Apagar el TV sin llorar	😊	★	😊	😊	😊	☹️	😊	
Cepillarse los dientes								
Apagar el TV sin llorar								
Recoger los juguetes								
Prohibido pegarle al hermanito								

TABLA DE: Johanna Escobar
 Tabla elaborada por @psicoinfantil_Escobar para www.clicking4kids.com

Si tienes alguna duda, puedes escribirme y con gusto podré acompañarte en esta aventura.

Mucho éxito y que la creatividad te guie

