

Rewards and Responsibilities

Some kids need more help to display behaviors we want to see. Rewards are something you give your child for doing something you want them to do. Rewards *increase* the likelihood of that behavior happening again! Many parents have informal reward systems, and developing a consistent method will make it clear to the child and parent when a reward is earned and for what behaviors.

Rewards increase good behaviors and decrease bad behaviors IF provided in a clear, consistent way!

Rewards can help with:

- Completing homework
- Doing chores
- Being polite
- Remembering important things
- Completing morning or nighttime routines
- Sharing
- Any other behavior that you think is important

When thinking about rewards:

- Think of rewards in 3 categories: daily, weekly, and monthly (small, medium, big).
- Rewards vary based on age
- Rewards do not need to cost money (e.g., extended bedtime, special treat, play with you)
- Rewards **must** be motivating to the child or it will NOT work

Make a list of responsibilities:

- Think of responsibilities in 3 categories: behaviors my child does well, does sometimes, and never does but I want them to.
- Make clear, measurable, observable responsibilities
- Make behaviors easier initially, so your child earn rewards and sees the benefits of the system

Introduce Rewards and Responsibilities to your child:

- Choose a time when everyone is calm, cool, and collected
- Let child know they will have opportunity to earn rewards by completing responsibilities list
- Review responsibilities and rewards to make clear everyone understands the expectations

Rewards are a fundamental concept of society--You have to work hard to earn rewards!

Rewards/Responsibilities Example

Only provide reward after the desired behavior! Always provide positive, enthusiastic praise along with the rewards!

RESPONSIBILITIES LIST	
Great things your child already does	# points
Get dressed independently	1
Great things your child does sometimes (want to see more)	
Put backpack on hook when get home from school	2
Reach behaviors you would love to see your child do	
Unpack backpack when get home from school	3

REWARDS LIST	
Things you could provide daily (may already be getting)	# points
15 minutes later bedtime	1
Things you could provide weekly	
Sleepover at a friend's house	10
Big ticket items you are willing to let your child work toward	
Day hiking trip	30

Remember, reward systems only work if provided consistently and frequently! Sometimes it can take some time to find the system that works - not too many rewards, and not too few.

Premios y Responsabilidades

Algunos niños necesitan más ayuda para demostrar conductas deseadas. Premios son cosas que les da Ud. a su hijo/a para hacer lo que Ud. quiere. ¡Premios *aumentan* la probabilidad que la conducta buena ocurra otra vez! Muchos padres tienen sistemas informales de premios. Desarrollar un método consistente hará claro para el hijo/a y para los padres cuando debería recibir un premio y para cuáles comportamientos.

Premios suben comportamientos buenos y bajan comportamientos malos SI sean prevenidos en una manera clara y consistente.

Los premios pueden ayudar en:

- Cumplir tareas
- Hacer quehaceres
- Ser cortéz
- Recordar cosas importantes
- Cumplir rutinas matutinas y nocturnas
- Compartir con otros
- Otros comportamientos que le importen a Ud.

Hacer una lista de responsabilidades:

- Pensar en responsabilidades de tres categorías: comportamientos que ya hace bien su hijo/a, comportamientos que hace a menudo, comportamientos que nunca hace pero quiere Ud. que los haga.
- Las responsabilidades debe ser claras, cuantificables, y observables.
- Los comportamientos deben ser más fáciles al inicio, para que su hijo/a pueda ganar premios y vea los beneficios del sistema.

Como pensar en los premios:

- Pensar en tres categorías de premios: diario, semanal, mensual (pequeño, mediano, grande)
- Premios depende de la edad del niño.
- No necesitan usar dinero como premios (ej., más tiempo antes de acostarse, una comida especial, tiempo para jugar con Ud.)
- Los premios solo funcionan si motivan a su hijo/a.

Introducir los premios y responsabilidades a su hijo/a:

- Escoja Ud. un tiempo en que todos están calmados, de cabeza fría, y compuestos.
- Deje saber a su hijo/a que tendría la oportunidad para ganar premios por cumplir las responsabilidades en la lista.
- Revisar las responsabilidades y premios para aclarar que todos entiendan las expectativas.

**Los premios son un concepto fundamental de nuestra sociedad --
¡Necesita trabajar duro para ganar premios!**

Ejemplo de Premios y Responsabilidades

Sólo provenir el premio después del comportamiento deseado! Siempre proveer elogios positivos y entusiastas con los premios!

LISTA DE RESPONSABILIDADES	
Cosas buenas que ya hace bien su hijo/a	# points
Vestirse independientemente	1
Cosas buena que hace su hijo/a a menudo (y que quisiera Ud. que hace más)	
Poner la mochila en el gancho cuando llega a la casa de la escuela	2
Comportamientos difíciles que te encantaría que hiciera su hijo/a	
Desempacar la mochila cuando llega a la casa de la escuela	3

LISTA DE PREMIOS	
Cosas que proveería diaria (Quizás ya reciba)	# points
15 minutos más tarde al acostarse	1
Cosas que proveería semanalmente	
Fiesta de pijamas con amigos	10
Premios grandes que Ud. está dispuesto a permitir para que su hijo/a se esfuerza	
Viaje de excursionismo	30

¡Recuérdese que el sistema de premios sólo funcionaría si proveas los premios consistentemente y con frecuencia! Tal vez sería difícil algún sistema que funciona bien - ni demasiado poco premios, y ni bastantes.