

Contrato de conducta entre padres e hijos

Este contrato entre _____ y _____
comienza el _____. Hicimos juntos este contrato y lo revisaremos el _____
para ver si necesitamos cambiar algo.

Metas

Meta:

Estrategias:

1.

2.

3.

Meta:

Estrategias:

1.

2.

3.

Contrato de conducta entre padres e hijos

Recompensas y consecuencias

Recompensas (por haber usado las estrategias):

Consecuencias (por no haber usado las estrategias):

Firmas:

y

Contrato de conducta entre padres e hijos

Este contrato entre Edgar y Mamá comienza el 10 de abril. Hicimos juntos este contrato y lo revisaremos el 1 de mayo para ver si necesitamos cambiar algo.

Metas

Meta:

Edgar usará palabras en lugar de tirar cosas cuando se enoje con mamá.

Estrategias:

1. Cuando mamá levante 5 dedos como señal, Edgar contará hasta 5 para ayudarse a pensar antes de actuar.
2. Cuando Edgar intente explicar por qué está molesto, mamá le prestará atención y realmente lo escuchará.
3. Edgar brincará en su trampolín para calmarse.

Meta:

Edgar terminará sus tareas de la casa sin discutir.

Estrategias:

1. Edgar tomará un descanso cuando se sienta frustrado.
2. Edgar comenzará sus tareas más temprano para que esté menos cansado cuando las haga.
3. Mamá usará un reloj para ayudar a Edgar a darse cuenta de cuánto se tarda en terminar las tareas.

Contrato de conducta entre padres e hijos

Recompensas y consecuencias

Recompensas (por haber usado las estrategias):

Mamá pondrá una marca en el pizarrón cuando Edgar cumpla una meta o

use una de las estrategias. Cuando haya 5 marcas, Edgar tendrá 5 minutos

adicionales para videojuegos.

Consecuencias (por no haber usado las estrategias):

Mamá le dirá a Edgar que vaya al área designada para calmarse. Después de

calmarse, limpiará todo lo que haya tirado y hará sus tareas antes de jugar

videojuegos o tener tiempo libre.

Firmas:

Edgar

y

Mamá

Contrato de conducta entre padres e hijos

Este contrato entre Silvia y Papá inicia el 10 de abril. Hicimos juntos este contrato y lo revisaremos el 1 de mayo para ver si necesitamos cambiar algo.

Metas

Meta:

Silvia llegará a la escuela a tiempo.

Estrategias:

1. Silvia dejará preparada su mochila y su ropa la noche anterior.
2. Papá avisará a Silvia 10 minutos antes de que sea la hora de irse.
3. Silvia revisará su email y redes sociales únicamente después de haberse vestido.

Meta:

Silvia se hará responsable de sus acciones.

Estrategias:

1. Antes de una actividad, Silvia hablará con papá para saber cómo debería comportarse.
2. Después de la actividad, Silvia hablará con papá sobre cómo lo hizo. Los dos hablarán, escucharán y harán comentarios.
3. Silvia ofrecerá una disculpa cuando sus actos tengan un efecto negativo en otras personas.

Contrato de conducta entre padres e hijos

Recompensas y consecuencias

Recompensas (por haber usado las estrategias):

Papá pondrá una marca en el pizarrón cuando Silvia cumpla una meta o

use una de las estrategias. 10 marcas equivalen a 30 minutos adicionales de

tiempo de pantalla.

Consecuencias (por no haber usado las estrategias):

Llegar tarde a la escuela significa que Silvia no podrá usar el teléfono esa noche.

Si Silvia no usa las estrategias, estará castigada el siguiente fin de semana.

Firmas:

Silvia

y

Papá