Para imprimir

# Registro de conducta y tablero de recompensas

Dos herramientas para entender qué pasa antes y después de una conducta y para reforzar lo que va bien.

## 1 · Registro A-B-C

Cuando una situación se repite (por ejemplo, el estallido a la hora de los deberes), anota durante una o dos semanas **qué pasó antes (A), qué hizo el niño (B) y qué ocurrió después (C)**. Los patrones que aparezcan te dirán qué cambiar.

| Día y hora | A · Antes (¿qué pasaba justo antes?) | B · Conducta (qué hizo, de forma concreta) | C · Consecuencia (qué ocurrió después) |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Consejo:** describe lo que se ve y se oye («tiró el cuaderno y dijo "no pienso hacerlo"»), no etiquetas («se portó fatal»).

## 2 · Tablero semanal de recompensas

Elegid juntos **2 o 3 objetivos pequeños y concretos** (por ejemplo, «recojo mi mochila», «empiezo los deberes a la primera»). Cada vez que se cumple, se marca una estrella ⭐.

| Objetivo | L | M | X | J | V | S | D | Total ⭐ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

## 3 · Menú de recompensas

Pactad **antes** qué se puede conseguir y cuántas estrellas cuesta. Mejor premios pequeños y rápidos que uno enorme muy lejano.

| Recompensa | Estrellas necesarias |
|---|---|
| Elegir el juego de la tarde | 3 |
| Veinte minutos extra de su actividad favorita | 6 |
| Plan especial de fin de semana (parque, cine en casa…) | 12 |
| | |
| | |

## Reglas de oro

- Las estrellas **no se quitan** como castigo: lo ganado es suyo.
- Las recompensas son experiencias y tiempo contigo antes que objetos o dulces.
- Revisad el tablero cada semana y subid la exigencia poco a poco.
- Si no funciona, probablemente el objetivo es demasiado grande o el premio no le motiva: cambiadlo.

---

Material informativo elaborado por el equipo de TuProfesorParticular. No sustituye la valoración, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario. Si tienes dudas sobre la salud de un niño o niña, consulta con su pediatra o con un psicólogo/a.
**Referencias:** Basado en técnicas de análisis funcional de la conducta (A-B-C) y economía de fichas descritas en las guías de práctica clínica sobre TDAH.