

● Tabla de recompensas: cómo usarla

Una tabla sirve para practicar algo nuevo con alegría, no para presionar. Sirve en casa y en clase.

1 Elegid juntos de uno a tres objetivos.

Concretos y en positivo: «Me lavo los dientes después de cenar», no «portarse bien». Si el objetivo es grande, dividiéndolo en pasos.

2 Coloread una estrella cada vez que ocurra.

Justo después y con una frase concreta: «Has preparado la mochila tú solo». Las estrellas conseguidas no se borran.

3 Decidid cómo lo vais a celebrar.

Mejor tiempo juntos que regalos: leer un cuento, ir al parque, cocinar o un juego de mesa. En la última hoja hay ideas para recortar.

4 Cuando ya sale solo, cambiad de objetivo.

La tabla es temporal. Cuando un hábito está aprendido, se celebra y se elige otro, o se deja la tabla.

Si no está funcionando

- Si casi nunca consigue estrellas, el objetivo es demasiado difícil: hacedlo más pequeño o más corto.
- Evitad las comparaciones con hermanos o compañeros: cada tabla es personal.
- Un mal día no borra lo conseguido. Al día siguiente se vuelve a empezar.

Qué hay en este PDF

Pág. 2	Tabla semanal con tres objetivos
Pág. 3	Tabla de rutinas con dibujos
Pág. 4	Tabla en blanco con cinco objetivos
Pág. 5	Ideas para celebrar: tarjetas para recortar



Mi tabla de la semana

Nombre: _____ Semana del: _____

Mi objetivo	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Dibuja tu objetivo							
Dibuja tu objetivo							
Dibuja tu objetivo							

Cuando tenga ____ estrellas,
lo celebramos con:

Pega aquí la tarjeta de la
 celebración o dibújala

Mis rutinas de la semana

Nombre: _____

Semana del: _____

Mi objetivo	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
 Me visto							
 Me lavo los dientes							
 Recojo mis cosas							
 Preparo la mochila							
 Me pongo el pijama							
 Leo un rato							

Cuando tenga _____ estrellas,
lo celebramos con:

Pega aquí la tarjeta de la
celebración o dibújala

Mi tabla de objetivos

Nombre: _____ Semana del: _____

Mi objetivo	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Dibuja tu objetivo							
Dibuja tu objetivo							
Dibuja tu objetivo							
Dibuja tu objetivo							
Dibuja tu objetivo							

**Quando tenga _____ estrellas,
lo celebramos con:**

Pega aquí la tarjeta de la
celebración o dibújala

Ideas para celebrar

Recortad las que más os gusten y pegadlas en la tabla. Las tres últimas son para vuestras ideas.



Leer juntos un cuento



Ir al parque



Cocinar juntos



Noche de película



Un juego de mesa



Hacer un pícnic



Bailar en casa



Salir en bici



Modelar con plastilina



Dibujar juntos



Hacer un puzle



Elegir una pegatina

Dibuja aquí

Dibuja aquí

Dibuja aquí