

# Contrato de conducta entre padres e hijos

Este contrato entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_  
inicia 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 inicia 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, lo que lo ayudará a pensar antes de actuar.
2. Cuando Edgar intente explicar por qué está molesto, mamá se enfocará en él 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 no esté cansado cuando las haga.
3. Mamá usará un temporizador para ayudar a Edgar a ver 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

siga 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 a su 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 le dará un aviso a Silvia 10 minutos antes de que tenga que 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 cualquier actividad, Silvia hablará con papá para saber cómo se espera que ella se comporte.
2. Después de la actividad, Silvia hablará con papá sobre cómo lo hizo. Los dos hablarán, escucharán y compartirán su punto de vista.
3. Silvia ofrecerá una disculpa cuando sus acciones 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 siga

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

tiempo en pantalla.

### Consecuencias (por no haber usado las estrategias):

Llegar tarde a la escuela significa que Silvia perderá sus privilegios de uso

del teléfono esa noche. Si Silvia no sigue las estrategias, estará castigada el

siguiente fin de semana.

## Firmas:

Silvia

y

Papá