

Orientaciones para el uso de la pizarra ¡YO PUEDO! (*Yo puedo*)

1. Expresad de manera clara y concisa qué objetivo (qué conducta) se quiere alcanzar y escribidlo en las casillas de la izquierda.
2. Comenzad con uno o dos objetivos; os recomendamos no fijar más de cuatro a la vez.
Algunos **ejemplos de objetivos** posibles: *cepillarse los dientes, poner la ropa para lavar, hacer los deberes en el horario establecido, llevar la agenda a casa, prepararse la cartera, no gritar, respetar el turno, etc.*
3. Estableced claramente que se conseguirá cuando se alcancen los objetivos. Es importante utilizar refuerzos positivos, tanto para mantener la motivación del niño/a durante la semana, como para consolidar los logros.
4. Especificad, para cada objetivo, cuando se obtiene un 0, un 1 o un 2.
5. Determinad qué puntuación hay que obtener para conseguir la recompensa que se ha establecido.
6. Haced una valoración diaria con el niño/a de la consecución de los objetivos fijados. Al final de la semana, sume los puntos conseguidos y mantenga el que se haya acordado.

Ejemplos de refuerzos positivos

- a) **Sociales:** comentario positivo, reconocimiento de la tarea, sonrisa, felicitación, elogio, contacto físico (beso, abrazo, apretón de manos, palmada en la espalda...), expresión de satisfacción, reconocimiento individual (frente a los hermanos/los compañeros de clase), reconocimiento colectivo (familia/compañeros), ponerlo de ejemplo, elegirlo para determinadas actividades, darle atención, un punto extra, etc.
- b) **De actividad:** salir a jugar un tiempo establecido (en el parque/patio), disfrutar de tiempo libre, sentarse junto a..., leer, escuchar música, fue el encargado de ... (repartir material, borrar la pizarra, ayudar al profesor...), hacer encargos, fue el primero en..., hacer algún deporte, tiempo de descanso, juegos didácticos, juegos recreativos (ordenador, *wii*... mejor si puede ser con alguien, en todo caso establecer el tiempo que se podrá utilizar), reducción de las tareas que le cuestan, ampliación de las tareas que le gustan, salir a la pizarra, compartir algo con un hermano/compañero, cantar, bailar, representar, demostrar habilidades, contar chistes, dirigir el juego o las actividades de grupo, charlar (contar una película, eventos...), etc.
- c) **Materiales:** juguetes, cromos, cómics, revistas, recortables, material para hacer manualidades (plastilina, barro, pinturas, papeles...), material de escritura (rotuladores, lápices colores, libretas...), globos, pelotas, llaveros, adhesivos, carteles, libros (de imágenes, de lectura, del interés del niño/a...), rompecabezas, puzzles, construcciones, juegos recreativos, etc.

El objetivo final es pasar de la **motivación externa** (padres > pizarra > refuerzos positivos), a la **automotivación interna**.

Ejemplos de reforzadores internos

Sentimiento de orgullo, satisfacción por el trabajo realizado; ser más rápido/mejor en ..., tener pensamientos positivos (*¡Lo he hecho bien!*, *¡Fantástico!*, *¡Conseguido!*, *¡Lo estoy consiguiendo!*, *¡Realmente soy capaz de..!*, *¡He mejorado!*, *¡Se fijan en mí!*, *¡Voy bien!*, *¡Soy un artista!*, *¡Soy un crack!*), sentimiento de superación de un reto, tener el maestro o los padres contentos, experimentar un éxito, sentirse bien consigo mismo, sentirse capaz, etc.

Estos pensamientos y sentimientos deberían ser suficiente para mantener la conducta deseada una vez se haya incorporado y automatizado.

En el **ámbito escolar** se puede usar la pizarra para trabajar actitudes, objetivos y retos de grupo.