

Muchos de los enfoques utilizados para ayudar a su hijo a dormir mejor involucran el refuerzo positivo. Esto se debe a que el refuerzo positivo es una de las mejores maneras de motivar a los niños a cambiar sus comportamientos. Existen cuatro tipos diferentes de refuerzos *Many of the approaches used to help your child sleep better involve positive reinforcement. This is because positive reinforcement is one of the best ways to motivate children to change their behaviors. There are four different kinds of reinforcers:*

1. **Refuerzo natural:** cuando un niño recibe recompensas naturales por su comportamiento, como el orgullo que siente al resolver un rompecabezas difícil. Esto puede motivarlo a intentar resolver más rompecabezas. *Natural Reinforcement – when a child is naturally rewarded for their behavior, such as the proud feeling a child has after solving a difficult puzzle. This may motivate the child to try to solve more puzzles.*
2. **Refuerzo social:** cuando el comportamiento de un niño se refuerza con señales sociales, como sonrisas o elogios verbales. Para los niños más pequeños, el refuerzo social es uno de los tipos de refuerzo más potentes, ya que buscan ganarse la atención y los elogios. Si le dice a su hijo: "Me gusta cómo compartes tus juguetes", será más probable que comparta juguetes en el futuro. *Social Reinforcement – when a child's behavior is reinforced with social cues, including smiles or verbal praise. For younger children, social reinforcement is one of the strongest types of reinforcement as they want to earn your attention and praise. If you tell your child "I like the way you are sharing your toys" your child will be more likely to share toys in the future.*
3. **Refuerzo con Fichas:** permite reforzar inmediatamente un comportamiento de objetivo proporcionando una ficha o puntos. Estas fichas se pueden guardar e intercambiar por una recompensa o premio más grande que el niño considere valiosa. Por ejemplo, un niño puede ganar una ficha cada vez que se cepilla los dientes antes de que suene el temporizador. Después de ganar 10 fichas, puede intercambiarlas por un libro para colorear nuevo o por elegir que va a cenar la familia. Este sistema permite que un niño tenga un mal día sin ganar una ficha, pero al día siguiente puede volver a intentarlo. Las fichas pueden ser monedas de plástico, monedas reales, billetes o algo que llene un frasco (por ejemplo, canicas, frijoles), con una línea en el frasco que indica cuándo pueden intercambiarlos por un premio. *Token Reinforcement – allows you to immediately reinforce a goal behavior by providing a token or points. These tokens can be saved and exchanged for a larger reward that is considered valuable to the child. For example, a child can earn a token each time they brush their teeth before the timer goes off. After they earn 10 tokens, they can exchange them for a new coloring book or choose what the family has for dinner. This system allows a child to have a bad day where they don't earn a token, but the next day they can try again. Tokens can be plastic coins, real coins, tickets, or something that fills up a jar (e.g., marbles, beans). For the last one, a line on the jar can signal when the tokens can be exchanged for a prize.*
4. **Refuerzo Tangible:** proporciona una recompensa física por el comportamiento de objetivo. Esto puede incluir pequeñas recompensas encontradas en un cofre del tesoro, un dulce, juguetes o incluso dinero. Los refuerzos tangibles no siempre tienen que ser caros (un paquete de 10 juguetes de fiesta de una tienda de todo a un dólar o de descuento puede usarse para 10 recompensas diferentes), pero sí deben ser motivadores para su hijo, es decir, que quiera esforzarse para ganarlos. *Tangible Reinforcement – provides a physical reward for the goal behavior. This can include small rewards found in a treasure chest, treats, toys, or even money. Tangible reinforcers do not always need to be expensive (a 10 pack of party favor toys from a dollar or discount store can be used for 10 different rewards), but they do need to be motivating for your child, meaning your child wants to work to earn them.*

Algunas cosas importantes de tener en cuenta al utilizar el refuerzo positivo: *A few important things to keep in mind when using positive reinforcement:*

- **No está sobornando a su hijo.** Una recompensa es algo que usted planea antes de que el niño se comporte mal ("Puedes ganar una ficha si te cepillas los dientes antes de que suene el temporizador") y se utiliza para reforzar el comportamiento deseado. *You are not bribing your child. A reward is something you plan before the child's behavior occurs ("You can earn a token if you brush your teeth before the timer goes off"), while a bribe typically happens when you are trying to stop a behavior already in progress ("If you stop crying and brush your teeth, I will give you a token").*

(continúa)

- **Los elogios verbales son una de las recompensas más poderosas.** Los niños buscan con frecuencia la atención de sus cuidadores. Sin embargo, la atención negativa (como gritarle a su hijo) también puede ser gratificante, ya que su hijo sigue recibiendo su atención. Por lo tanto, intente ignorar los comportamientos no deseados, pero elogie con regularidad los comportamientos de objetivo. *Verbal praise is one of the most powerful rewards as children regularly seek attention from caregivers. However, negative attention (such as yelling at your child) can also be rewarding if your child is seeking attention. So try to ignore unwanted behaviors but regularly praise goal behaviors.*
- **Las recompensas son más efectivas que las consecuencias.** Una vez que se usa una consecuencia, como quitarle un juguete o tiempo frente a la pantalla, el niño tiene poca motivación para cambiar su comportamiento negativo (como un berrinche). Con recompensas, como un sistema de fichas, el niño puede perder una ficha por un comportamiento no deseado (levantarse de la cama), pero puede recuperarla si cambia su comportamiento (volver a la cama y esperar hasta la siguiente revisión). *Rewards are more effective than consequences. Once you use a consequence, such as taking away a toy or screen time, your child has little motivation to change their negative behavior (like a tantrum). With rewards, like a token system, the child may lose a token for an unwanted behavior (getting out of bed), but they can earn the token back if they change their behavior (get back in bed and wait until the next check).*
- **Los comportamientos de objetivo o meta deben ser específicas.** Decirle a su hijo que se "porte bien" para ganar una recompensa no es útil, ya que no sabe lo que significa "portarse bien". Por lo tanto, es mejor usar metas específicas, como ganar una ficha por compartir juguetes con otro niño o comerse las verduras antes de que suene el temporizador. *Target or goal behaviors need to be specific. Telling your child to "be good" to earn a reward is not helpful as your child does not know what it means to "be good." So it is better to use specific goals, like earning a token for sharing toys with another child or eating their vegetables before the timer goes off.*
- **Los comportamientos de objetivo o meta deben ser algo que su hijo pueda lograr.** Si la meta es demasiado grande, el niño podría darse por vencido antes de obtener una recompensa. Por ejemplo, un niño que moja la cama debería ganarse una recompensa cada noche que no se moje, aunque no sea todas las noches. De igual manera, pedirle a un niño ansioso que duerma en su cama toda la noche durante 5 noches seguidas antes de obtener una recompensa probablemente no le convenga para cambiar sus protestas a la hora de dormir. *Target or goal behaviors need to be something your child can do. If the goal is too big, the child may give up before earning a reward. For example, a child with bedwetting should earn a reward each night they are dry, even if this is not every night. Similarly, if you ask an anxious child to sleep in their bed all night for 5 nights in a row before they earn a reward, it will likely not be worth it to the child to change their bedtime protests.*

Aunque sería fantástico que los niños simplemente cambiaran su comportamiento cuando se les pide, a menudo necesitan algún tipo de motivación, como el refuerzo positivo. Ofrecer refuerzo positivo repetidamente con el comportamiento de objetivo aumenta la probabilidad de que se vuelva a observar. Con el tiempo, los nuevos comportamientos se volverán más automáticos y ya no necesitarán recompensas. El refuerzo positivo es eficaz tanto durante el día como para los comportamientos relacionados con el sueño por la noche. While it would be great if children simply changed their behavior when asked, they often need some sort of motivation, like positive reinforcement. Repeatedly providing positive reinforcement with the goal behavior makes it more likely that you will see the goal behavior again. Over time, the new behaviors will become more automatic and will no longer need to be rewarded. Positive reinforcement is effective during the day as well as for sleep-related behaviors.