



Uso de afirmaciones como reforzamiento positivo

Las afirmaciones son declaraciones y comentarios que señalan y reconocen los aspectos positivos que están sucediendo en la vida de sus hijos. Al igual que otros reforzamientos, pueden ayudar a aumentar los comportamientos que desea ver más en su ser querido.

Por ejemplo, si desea que su hija o hijo se desempeñe mejor en el trabajo, puede decirle:

“Me gusta que hayas llegado temprano para ayudar en el trabajo. Eso demuestra que eres parte del equipo”.

O quizás quiera que su hijos se lleven mejor con su padre y eviten discutir. Cuando su hija o hijo maneje bien una conversación con el padre, usted puede notarlo y decir:

“Me gustó mucho la forma en que manejaste la discusión de esa situación con tu papá”

Las afirmaciones efectivas son genuinas y vienen del corazón. Es importante que sean específicas para su ser querido y sus logros. Las afirmaciones pueden:

- **Reconocer el esfuerzo:** "Mostraste mucha voluntad al solicitar empleo esta semana".
- **Expresar su agradecimiento:** “Agradezco que hayas lavado tus platos. Fue una gran ayuda.”
- **Observar que su ser querido está haciendo algo bien:** “Me gustó lo paciente que fuiste con tu papá esta tarde”.
- **Ofrecer un cumplido:** “Estoy orgulloso de ti por participar en la terapia”
- **Expresar esperanza, cariño y apoyo:** “Espero que te vaya bien en el examen”. “Se nota que realmente estás tratando de reducir tu consumo (de sustancias)”.

EJERCICIOS

Lea las frases a continuación y compare las respuestas con la declaración afirmativa resaltada en azul.

"Llegué al trabajo a tiempo hoy".

A. Ya era hora. Estoy cansado de dar excusas por ti en el trabajo.

B. ¿Cómo le hiciste?

C. Genial. Sé que te toma mucho esfuerzo levantarte de la cama y salir de casa temprano para llegar a tiempo.

"Yo saqué la basura."

A. Bueno, casi todo eran desperdicios tuyos.

B. ¿Por qué te tardaste tanto tiempo?

C. Gracias por haber sacado la basura hoy. Es una gran ayuda.

“No he fumado marihuana en tres días”.

A. ¿Qué? ¿Ya no tienes dinero para comprarla?

B. Gracias por el esfuerzo que haces por dejar de fumar.

C. Solo avísame cuando hayas dejado de fumar por completo.

“Tomé los \$20 de tu billetera sin decírtelo”.

A. Gracias por ser honesto.

B. ¿Cómo me los vas a pagar?

C. ¿Crees que soy un cajero automático?

“Llamé al terapeuta para hacer una cita”.

R. Ya era hora.

B. ¿Qué hizo que te decidieras?

C. Maravilloso. Espero que te llesves bien con ella y que te ayude a enfrentar tu ansiedad.

Consejo

Aquí hay algunas otras formas útiles en que puede iniciar las afirmaciones:

- “Verte _____ me hace sonreír.”

(por ejemplo: cuidar al perro/gato, practicar la batería, hablar con tu abuela)

- “Eres muy bueno para _____ “

(por ejemplo: hacerme reír, saber cómo me siento, dibujar, comportarte como un buen amigo)

- “Realmente me ayudas cuando _____”

(por ejemplo: cuidas a tu hermanita, lavas los platos, paseas al perro, compras la comida cuando salimos)

- “Me inspira la forma en que _____ “

(por ejemplo: defiendes a tus amigos, piensas fuera de las convenciones, resuelves las tareas de la escuela)

- “Realmente tienes un don para _____”

(por ejemplo: los idiomas, la música, el deportes, rapear, hacer nuevos amigos).

- “Me encanta _____”

(por ejemplo: pasar tiempo contigo, salir a caminar juntos, jugar juegos de mesa contigo, cocinar tu comida preferida, cómo te preocupas por tu hermana)