

ENCADENAMIENTO DE CONDUCTAS: DORMIR SOLO

OBJETIVO: el objetivo de este ejercicio es lograr, de una forma efectiva y fácil, que vuestro hijo duerma solo, sin la presencia del adulto en su habitación.

- Este ejercicio consiste en separar en pasos de conductas que llevan a la conducta objetivo (que mi hijo duerma solo). Reforzar cada uno de los pasos cuando se consiga cumplir. Podemos reforzar poniendo una pegatina o cara contenta al lado de la conducta descrita.
- Es importante explicar al niño que empezareis a hacer esta actividad o juego.
- Podéis saltarse o alargar pasos si consideráis que vuestro hijos esta preparado.
- Es positivo anticipar al niño de la conducta objetivo de ese día para que él se vaya preparando a cumplirla.

| DÍA | CONDUCTA | ¿LOGRO? |
|--------|---|---------|
| DÍA 1 | Se acuesta en su cama, hago rutina de dormir familiar (rezar, canción, cuento, relajación, etc.) y me quedo sentado (a) en su cama hasta que el niño se duerma. | |
| DÍA 2 | Se acuesta en su cama, hago rutina de dormir familiar (rezar, canción, cuento, relajación, etc.) y me quedo sentado (a) en su cama hasta que el niño se duerma. | |
| DÍA 3 | Se acuesta en su cama, hago rutina de dormir familiar (rezar, canción, cuento, relajación, etc.) y me quedo sentado (a) en su cama hasta que el niño se duerma. | |
| DÍA 4 | Se acuesta en su cama, hago rutina de dormir familiar (rezar, canción, cuento, relajación, etc.) y me quedo en la puerta dentro de su habitación de pie hasta que se duerma. | |
| DÍA 5 | Se acuesta en su cama, hago rutina de dormir familiar (rezar, canción, cuento, relajación, etc.) y me quedo en la puerta dentro de su habitación de pie hasta que se duerma. | |
| DÍA 6 | Se acuesta en su cama, hago rutina de dormir familiar (rezar, canción, cuento, relajación, etc.) y me quedo en la puerta dentro de su habitación de pie hasta que se duerma. | |
| DÍA 7 | Se acuesta en su cama, hago rutina de dormir familiar (rezar, canción, cuento, relajación, etc.) y me quedo en la puerta fuera de su habitación de pie hasta que se duerma. | |
| DÍA 8 | Se acuesta en su cama, hago rutina de dormir familiar (rezar, canción, cuento, relajación, etc.) y me quedo en la puerta fuera de su habitación de pie hasta que se duerma. | |
| DÍA 9 | Se acuesta en su cama, hago rutina de dormir familiar (rezar, canción, cuento, relajación, etc.) y me quedo en la puerta fuera de su habitación de pie hasta que se duerma. | |
| DÍA 10 | Se acuesta en su cama, hago rutina de dormir familiar (rezar, canción, cuento, relajación, etc.) y me voy. | |

