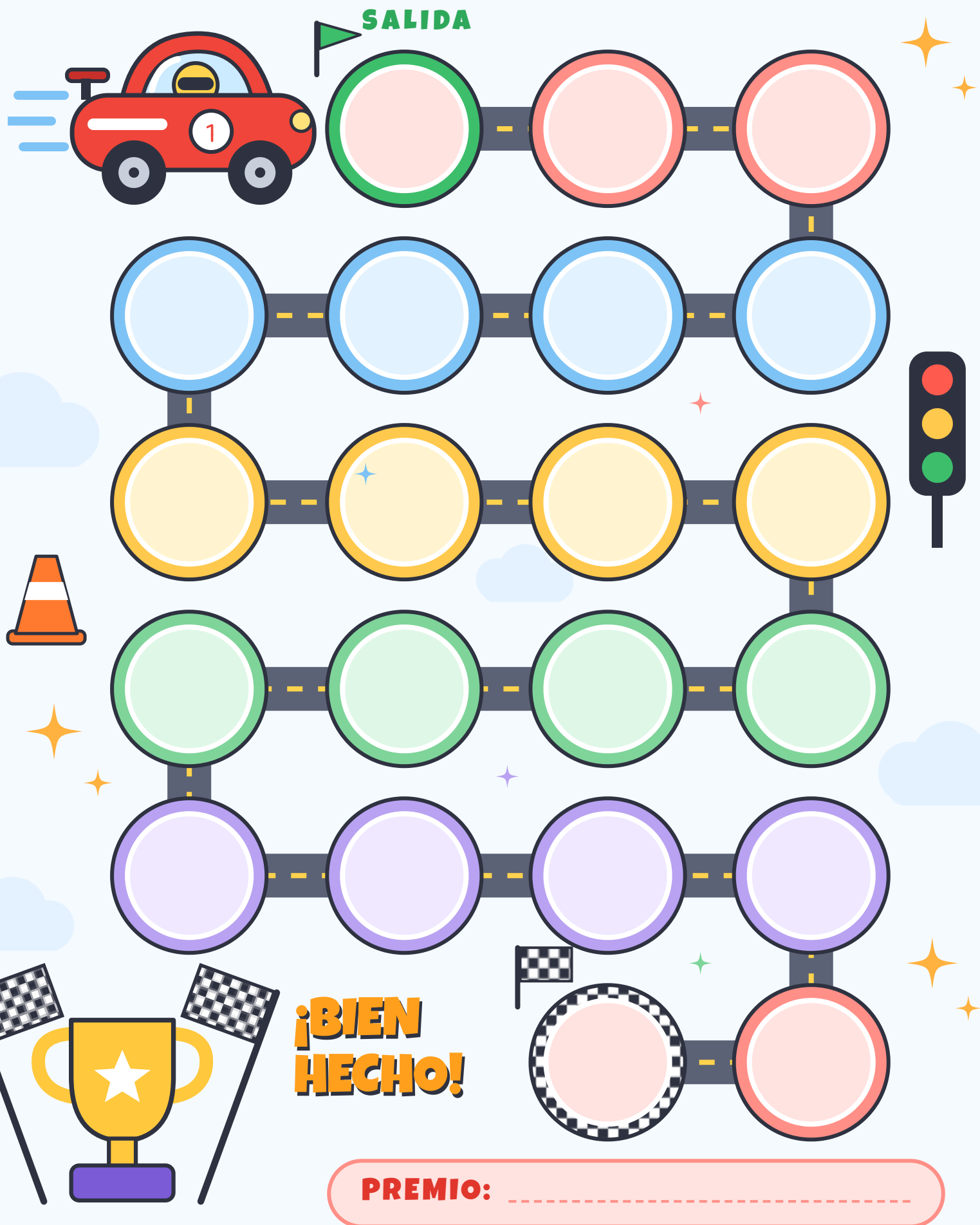


¡TÚ PUEDES!



CÓMO USAR TU TABLA DE CARRERAS



1

ELIGE UNA META

Escoge un comportamiento para trabajar, como lavarse los dientes, guardar los juguetes o acostarse a tiempo. Explícalo de forma sencilla para que tu hijo sepa qué gana una pegatina.

2

ELIJAN EL PREMIO JUNTOS

Acuerden una recompensa y escríbanla en la línea de PREMIO. Los premios pequeños y especiales funcionan mejor: ir al parque, elegir la cena, una actividad juntos.

3

EMPIEZA EN LA BANDERA VERDE

Cada vez que cumpla la meta, pon una pegatina o colorea un círculo. Empieza en SALIDA y sigue la carretera, un círculo a la vez.

4

CELEBRA EN EL MOMENTO

Pon la pegatina justo después del buen comportamiento y dile exactamente qué hizo bien: "¡Guardaste todos tus juguetes tú solito!"

5

SIEMPRE ADELANTE

Nunca quites pegatinas. El auto de carreras solo avanza; un día difícil es solo una parada en boxes.

6

¡CRUZA LA META!

Cuando el auto llegue al círculo a cuadros, celebren y entregue el premio. ¡Luego imprime una tabla nueva y empiecen otra carrera!

CONSEJOS PARA LOS ADULTOS

Cuelga la tabla a la altura de los ojos de tu hijo para que vea su progreso. Para los más pequeños (3–5 años), elige metas fáciles para que lleguen a la meta en una o dos semanas. Trabajen una meta a la vez.