

ABA · TÉCNICA  
CONDUCTUAL  
FAMILIAR

# Mini guía: economía de fichas en casa

7 técnicas para implementar con niños de 4 a 10 años

Por Centro Psicológico Manrique

La **economía de fichas (token economy)** es una de las técnicas más estudiadas y eficaces del Análisis Aplicado del Comportamiento (ABA). Consiste en entregar fichas (tokens) cuando el niño realiza una conducta deseada, y permitirle canjearlas luego por privilegios o recompensas previamente acordadas.

Funciona porque traduce el reforzamiento positivo a un sistema **visible, predecible y motivador**. Es especialmente útil con niños neurodivergentes (TDAH, TEA) que se benefician de estructuras claras, pero funciona también con niños neurotípicos en etapas de cambios de rutina.

## ANTES DE EMPEZAR: 3 PRINCIPIOS NO NEGOCIABLES

1) Las fichas se entregan inmediatamente después de la conducta (no horas después). 2) Las metas deben ser específicas y medibles (no "portarse bien" sino "cepillarse los dientes sin pelear"). 3) Las fichas **NUNCA** se retiran como castigo: si lo hacés, perdés toda la efectividad del sistema.

## Técnica 1: Tablero de fichas básico

### Para qué sirve

Para instalar de 1 a 3 conductas nuevas en un niño de 4-8 años (lavarse las manos antes de comer, guardar juguetes, cepillarse los dientes).

### Cómo aplicarla paso a paso

- 1 Definí **1 a 3 conductas concretas** que querés que tu hijo haga. No más.
- 2 Conseguí un tablero (cartulina, pizarra, app) con casillas donde pegar las fichas.
- 3 Conseguí fichas físicas: stickers, imanes, fichas de plástico, monedas de cartón.
- 4 Definí **cuántas fichas equivalen a un canje** (ej. 5 fichas = 15 minutos extra de pantalla / 10 fichas = un helado el sábado).
- 5 Mostráله el tablero, explicáله las reglas en lenguaje claro y ponelo en lugar visible (cocina, su pieza).
- 6 Cada vez que cumple la conducta, entregale la ficha **en el momento** con una frase corta: "Te ganaste tu ficha porque guardaste los legos sin que te diga".

### Ejemplo concreto

*Mateo (5 años) gana 1 estrella cada vez que se cepilla los dientes solo (mañana y noche). Con 7 estrellas (1 semana completa) canjea elegir la película del viernes. Con 14 estrellas (2 semanas), agregamos elegir el menú del sábado.*

## Técnica 2: Frasco visual transparente

### Para qué sirve

Para niños que necesitan **ver acumular fichas físicamente** (especialmente útil en TEA y en niños menores de 6 años, donde el conteo aún no es sólido).

### Cómo aplicarla paso a paso

- 1 Consegui un frasco transparente de tamaño mediano.
- 2 Usá canicas, pompones de colores o piedras decorativas como fichas (más visuales que stickers).
- 3 Marcá con una cinta la "línea de premio" (ej. mitad del frasco = privilegio acordado).
- 4 Cada conducta acertada, el niño **tira él mismo la canica** al frasco. Esa acción manual aumenta la motivación.
- 5 Cuando llega a la línea, hay celebración familiar y canje inmediato.

### Ejemplo concreto

*Sofía (4 años) tira una canica al frasco cada vez que se queda en su cama hasta la mañana sin venir a la de los papás. Al llenar el frasco (15 canicas, unas 2 semanas), recibe una pijamada con su prima.*

## Técnica 3: Menú de canje (menu board)

### Para qué sirve

Para mantener la motivación a largo plazo, ofreciendo **varias opciones de canje** con distintos "precios" en fichas. Funciona mejor con niños de 7-10 años.

### Cómo aplicarla paso a paso

- 1 Armá con tu hijo un cartel tipo "menú de heladería" con 6-8 opciones.
- 2 Asigne precios distintos: 5 fichas, 10 fichas, 20 fichas, 40 fichas.
- 3 Mezclá premios baratos y accesibles con premios grandes (que requieran ahorrar).
- 4 Aclará reglas: las fichas no caducan, se pueden ahorrar, no se prestan entre hermanos.
- 5 Revisá el menú cada mes con tu hijo: agregá opciones nuevas, jubilé las que ya no motivan.

### Ejemplo concreto

*Joaquín (9 años) tiene un menú: 5 fichas = elegir cena / 10 fichas = 30 min de pantalla extra / 20 fichas = ir a la juguetería a mirar / 40 fichas = salida solo con papá un sábado en la mañana.*

## Técnica 4: Refuerzo grupal (hermanos en equipo)

### Para qué sirve

Para reducir la rivalidad entre hermanos y construir colaboración en lugar de competencia. Especialmente útil cuando uno de los hermanos tiene diagnóstico y los otros sienten celos del sistema individual.

### Cómo aplicarla paso a paso

- 1 Definí **una conducta grupal**: ej. "todos guardan los juguetes antes de la cena".
- 2 Usá un solo frasco familiar. Las fichas son del "equipo", no individuales.

- 3 Cuando se cumple, todos celebran y todos canjean juntos.
- 4 Importante: no se castiga al grupo si uno falla. Si uno no cumple, simplemente no hay ficha ese día.
- 5 Combiná con sistemas individuales si querés mantener metas personales además.

### Ejemplo concreto

*Tomás (7) y Lucía (5) ganan 1 ficha familiar cuando ambos terminan de comer sin pelear. Con 10 fichas familiares hay noche de pizza casera donde ellos eligen los ingredientes.*

## Técnica 5: Fichas de bonus por iniciativa

### Para qué sirve

Para reforzar **conductas espontáneas no pedidas**: ayudar a un hermano, ofrecerse para una tarea, manejar bien una frustración. Es el "bonus" del sistema.

### Cómo aplicarla paso a paso

- 1 Usá una ficha de color distinto (ej. fichas doradas vs fichas normales azules).
- 2 Entregala solo cuando vos detectás iniciativa espontánea, no cuando el niño cumple algo que estaba pedido.
- 3 Acompañá la entrega con una frase específica: "Te ganaste una ficha dorada porque ayudaste a tu hermano sin que nadie te lo pidiera".
- 4 La ficha dorada vale más que una normal en el canje (ej. 1 dorada = 3 normales).
- 5 No abuses: 1-2 doradas por día máximo, para que mantenga valor.

### Ejemplo concreto

*Ana (6 años) recibe una ficha dorada el domingo cuando, sin que se lo pidan, levanta su plato y el de su mamá. Esa ficha dorada le sirve para acceder al "canje premium" que es elegir el lugar para almorzar el sábado.*

## Técnica 6: Contrato conductual visible

### Para qué sirve

Para niños de 8-10 años, donde el tablero infantil ya no motiva. Funciona como un **compromiso escrito** entre niño y padres, con firma incluida.

### Cómo aplicarla paso a paso

- 1 Sentate con tu hijo y redactá un "contrato" en una hoja.
- 2 Incluí: 2-3 conductas a cumplir, cómo se miden, qué se gana al cumplirlas, qué pasa si no se cumplen (sin castigos, solo "no hay ficha").
- 3 Firmen los dos al pie. Pegalo en lugar visible.
- 4 Revisión semanal de 5 minutos: ¿cómo vamos? Ajustá si hace falta.
- 5 Renová el contrato cada mes con metas nuevas.

### Ejemplo concreto

*Diego (10 años) firma un contrato donde se compromete a: dejar la mochila lista la noche anterior, hacer tarea sin recordatorios entre 6 y 7 pm. Por cada día cumplido recibe 1 ficha. Con 15 fichas mensuales canjea una salida con su mejor amigo al cine.*

## Técnica 7: Refuerzo intermitente (avanzado)

### Para qué sirve

Es la etapa final del sistema: cuando la conducta ya está instalada, se reducen las fichas para que el niño **mantenga la conducta sin depender de la recompensa**. Es el paso para "retirar el andamiaje".

### Cómo aplicarla paso a paso

- 1 Esperá hasta que la conducta esté estable durante al menos 4 semanas seguidas.
- 2 Empezá a dar fichas solo algunos días, no todos. No avises cuáles.
- 3 Aumentá los elogios verbales y bajá las fichas: "Qué bien que te cepillaste solo".
- 4 Cuando el niño deja de preguntar por las fichas y la conducta sigue, el sistema se puede retirar.
- 5 Mantené el reforzamiento verbal de por vida: nunca dejes de reconocer las conductas positivas.

### Ejemplo concreto

*Después de 6 semanas con el tablero, Mateo ya se cepilla solo. Sus papás bajan las fichas a 3 veces por semana, después a 1 vez por semana, después solo elogio verbal. La conducta queda instalada como hábito.*

## Semana modelo: una propuesta para empezar

Día	Meta del día	Fichas posibles	Fichas obtenidas
Lunes	Cepillado AM + PM / Vestirse solo / Guardar juguetes	3	_____
Martes	Cepillado AM + PM / Vestirse solo / Guardar juguetes	3	_____
Miércoles	Cepillado AM + PM / Vestirse solo / Guardar juguetes	3	_____
Jueves	Cepillado AM + PM / Vestirse solo / Guardar juguetes	3	_____
Viernes	Cepillado AM + PM / Vestirse solo / Guardar juguetes	3	_____
Sábado	Cepillado AM + PM / Ayudar a poner la mesa	3	_____
Domingo	Cepillado AM + PM / Tender la cama	3	_____
TOTAL SEMANAL	Máximo posible: 21 fichas	21	_____

**Canje sugerido:** 15-21 fichas = elegir película familiar el domingo + chocolate caliente. 10-14 fichas = elegir cena del domingo. Menos de 10 = sin canje pero **sin reproches:** se vuelve a empezar el lunes.

### Errores frecuentes que invalidan el sistema

- **Quitar fichas como castigo:** convierte el sistema en una amenaza y rompe la confianza.
- **Olvidar entregar la ficha:** si entregás de a ratos, el niño aprende que no es confiable.
- **Premios demasiado grandes:** si el premio es un juguete caro, perdés escalabilidad. Mejor "experiencias" (tiempo, elecciones, salidas) que "cosas".
- **Sistemas eternos:** la economía de fichas es un andamiaje temporal (2-6 meses), no un estilo de crianza permanente. Hay que retirarla.
- **Aplicarlo sin acuerdo entre cuidadores:** si uno entrega fichas y el otro no, el niño aprende a manipular el sistema.

### CUÁNDO NO USAR ECONOMÍA DE FICHAS

No es la técnica indicada para todos los casos. Si tu hijo tiene crisis emocionales intensas (no son rabietas comunes sino dificultades de regulación), si está atravesando un duelo, una separación reciente, o tiene un cuadro emocional activo (ansiedad, depresión), las fichas pueden generar frustración adicional. En esos casos, primero trabajar el plano emocional con un profesional y después introducir herramientas conductuales.

### ¿PRÓXIMO PASO?

Si querés implementar un sistema de economía de fichas adaptado al perfil específico de tu hijo (especialmente si tiene TDAH, TEA o dificultades conductuales sostenidas), nuestro equipo te puede acompañar a diseñarlo. En 1-2 sesiones de asesoría personalizada armamos juntos el tablero, las metas y el sistema de canje. Escribinos al +51 919 486 997 o reservá en manriqueabanza.com.

## ¿Necesitás una orientación clínica?

En Centro Psicológico Manrique evaluamos con instrumentos validados y devolvemos un informe técnico con plan de pasos a seguir. Respondemos por WhatsApp en menos de 24 horas.

[Agendar por WhatsApp →](#)

*Este material es educativo y no reemplaza una evaluación clínica. El diagnóstico de TDAH, TEA, dificultades de aprendizaje u otros trastornos del neurodesarrollo requiere evaluación profesional por psicólogo colegiado CPSP con instrumentos validados.*