



VALERIA

SEGURA

NEUROPSICOLOGÍA

Crianza Consciente GUÍA PARA FAMILIAS

Este documento es una guía práctica diseñada para **fortalecer la responsabilidad, autonomía y hábitos positivos en tus hijos** a través de actividades familiares estructuradas.

Esperamos que te ayude a mejorar la crianza con tus hijos. **Recuerda que los caminos que mejor funcionan al educar son los que implican constancia, paciencia y amor.** Educa con respeto y disfruta de este material pensado para ti y tu familia.

Con amor, **Valeria Segura.**

ACTIVIDADES EN FAMILIA

SEMANA 1: CREACIÓN DE UN REGLAMENTO EN CASA

OBJETIVO

Establecer un reglamento familiar claro y adaptado a la edad de los niños, promoviendo el aprendizaje de las consecuencias en lugar de castigos. Esto fomenta la responsabilidad, el respeto y el entendimiento de las acciones y sus resultados.

INSTRUCCIONES:

- 1 REUNIÓN FAMILIAR:** Los padres y el niño se reunirán para discutir las reglas más importantes de la casa, enfocándose en el respeto mutuo, el orden y la cooperación.
- 2 ADAPTACIÓN POR EDAD:** Las reglas deben ser claras y comprensibles para el niño, y deben adaptarse a su edad y capacidades. Incluir reglas sencillas como "Recoger los juguetes después de jugar" o "Cepillarse los dientes antes de dormir".
- 3 DIFERENCIA ENTRE CASTIGOS Y CONSECUENCIAS:** Explicar la diferencia entre castigos y consecuencias: revisa con detenimiento el anexo, "Enseña consecuencias en vez de castigos".
- 4 VISIBILIDAD DEL REGLAMENTO:** El reglamento debe ser escrito en una cartulina o pizarra y colocado en un lugar visible (como la sala o la cocina). Se recomienda usar dibujos o imágenes para hacerlo más accesible, especialmente si el niño es pequeño o tiene dificultades de lectura.
- 5 IMPLEMENTACIÓN Y SEGUIMIENTO:** Los padres deben seguir el reglamento con consistencia y apoyar al niño en el cumplimiento de las reglas, recordando que las consecuencias deben ser lógicas y estar relacionadas con la acción.

CONSEJO PARA LOS PADRES Y MADRES:

El enfoque en las consecuencias ayudará a los niños a entender que sus acciones tienen resultados y que el cumplimiento de las reglas es necesario para disfrutar de sus recompensas. Esto promueve la autorregulación y el aprendizaje de responsabilidades desde una perspectiva positiva.

SEMANA 2:

DELEGAR RESPONSABILIDADES DEL HOGAR

OBJETIVO

Fomentar la independencia y el sentido de responsabilidad en los niños asignándoles tareas domésticas acordes a su edad y habilidades, promoviendo su participación en el funcionamiento diario del hogar.

INSTRUCCIONES:

- 1 LISTA DE RESPONSABILIDADES:** Los padres y el niño deben trabajar juntos para crear una lista de responsabilidades que el niño puede asumir en casa. Esta lista debe basarse en su edad, habilidades y preferencias.
EJEMPLOS DE TAREAS:
 - Lavar los platos.
 - Poner la ropa en la lavadora.
 - Sacar la basura.
 - Barrer o trapear.
- 2 ASIGNACIÓN DE TAREAS:** Se recomienda que el niño tenga al menos tres responsabilidades asignadas. Los padres deben asegurarse de que las tareas sean adecuadas y seguras para la edad del niño.
- 3 CAPACITACIÓN MEDIANTE EL EJEMPLO:** Los padres deben enseñar a los niños cómo realizar las tareas domésticas mediante el ejemplo. Deben mostrarles exactamente cómo desean que se hagan y permitirles practicar hasta que se sientan cómodos con la tarea.
- 4 PLANIFICACIÓN DE HORARIOS:** Juntos, deben decidir cuántos días a la semana y en qué horarios se realizarán estas responsabilidades. Esto puede incluir la mañana, después de la escuela o en las noches antes de dormir.
- 5 VISIBILIDAD Y SEGUIMIENTO:** Las responsabilidades asignadas deben estar visibles en el hogar, ya sea en una lista en el refrigerador o en una pizarra, para que el niño pueda verlas y marcar las que ha cumplido. Esto promueve la autonomía.

CONSEJO PARA LOS PADRES Y MADRES:

Permitir que los niños participen en la elección de las tareas les da un mayor sentido de control y responsabilidad. El objetivo es que sientan que su contribución es valiosa para el funcionamiento del hogar, lo que a su vez refuerza su autoestima y sentido de pertenencia.

Sígueme

SEMANA 3:

CREAR UN HORARIO DE RUTINA

OBJETIVO

Desarrollar una rutina diaria clara y estructurada que ayude a los niños a organizar sus actividades y responsabilidades de manera visual y accesible, promoviendo la autonomía y el manejo del tiempo.

INSTRUCCIONES:

- 1 REUNIÓN PARA CREAR EL HORARIO:** Los padres deben reunirse con su hijo para crear juntos un horario semanal que incluya:
 - Actividades diarias (desayuno, escuela, tiempo libre).
 - Responsabilidades del hogar (las asignadas en la Semana 2)
 - Tiempo de recreación y descanso.
- 2 ADAPTACIÓN POR EDAD Y NECESIDADES:**
 - Para niños mayores de 12 años: Se recomienda crear un horario más tradicional, con horas específicas asignadas a cada actividad
 - Para niños menores de 12 años o con TDAH o Autismo: Se recomienda usar un horario visual, con imágenes o pictogramas que representen cada actividad del día, como levantarse, ir a la escuela, hacer la tarea, jugar, etc.
- 3 DIVISIÓN DEL DÍA EN MOMENTOS CLAVES:** : El horario debe estar dividido en momentos del día, como la mañana, la tarde y la noche, para que el niño pueda ver con claridad qué actividades le toca hacer en cada momento.
- 4 CUMPLIMIENTO DE LA RUTINA:** Se debe incluir un sistema para que el niño marque las actividades que ya ha cumplido, como usar un rotulador o poner una marca de verificación. Esto lo ayudará a sentirse responsable de su propia rutina.
- 5 VISIBILIDAD DEL HORARIO:** Al igual que el reglamento, el horario debe colocarse en un lugar visible para que el niño pueda consultarlo fácilmente. Se recomienda que sea de fácil acceso y se le permita al niño realizar cambios con el consentimiento de los padres si es necesario.

CONSEJO PARA LOS PADRES Y MADRES:

Es importante que los padres sigan de cerca el cumplimiento del horario, elogiando al niño cuando complete sus tareas y actividades. Esto no solo refuerza su independencia, sino que también les enseña la importancia de gestionar su tiempo y cumplir con sus responsabilidades diarias de manera autónoma.

Sígueme

PUNTOS CLAVE PARA LAS TRES SEMANAS:

- 1 CONSTANCIA Y VISIBILIDAD:** Tanto el reglamento de la casa como el horario de actividades deben estar siempre en un lugar visible para el niño. Esto le permitirá estar constantemente recordando sus responsabilidades y actividades.
- 2 SEGUIMIENTO ACTIVO DE LOS PADRES:** Los padres deben estar activos en el seguimiento del cumplimiento de las reglas, las responsabilidades del hogar y las actividades diarias. El refuerzo positivo y la constancia son clave para que el niño adquiera hábitos responsables.
- 3 CONSECUENCIAS LÓGICAS:** En todas las actividades, los padres deben mantener el enfoque en las consecuencias lógicas en lugar de castigos, lo que ayuda al niño a comprender que sus acciones tienen resultados naturales y justos.

ANEXO "ENSEÑA CONSECUENCIAS EN VEZ DE CASTIGOS"

DIFERENCIA ENTRE CASTIGOS Y CONSECUENCIAS

El concepto de castigos y consecuencias es fundamental para fomentar un entorno de aprendizaje positivo y eficaz en el hogar. Mientras que los castigos suelen ser punitivos y a menudo no están directamente relacionados con la acción que el niño ha realizado, las consecuencias están diseñadas para ayudar al niño a comprender el impacto de sus acciones de una manera lógica y respetuosa. Esto promueve la autorregulación, la responsabilidad personal y el aprendizaje basado en la reflexión.

CASTIGOS

El castigo es una respuesta negativa a una conducta que los padres o cuidadores consideran inapropiada. A menudo, el castigo busca "enseñar una lección" a través de una experiencia desagradable o la eliminación de un privilegio, pero no necesariamente está relacionado con la conducta problemática.

CARACTERÍSTICAS DE LOS CASTIGOS:

- **DESCONECTADOS DE LA CONDUCTA:** Los castigos a menudo no guardan relación directa con la conducta que el niño realizó. Esto hace que el niño no siempre entienda por qué está siendo castigado, lo que puede generar frustración o rebeldía.
- **EFFECTO EMOCIONAL NEGATIVO:** Los castigos pueden generar resentimiento, miedo o vergüenza en los niños, en lugar de ayudarles a entender y corregir su comportamiento.
- **FALTA DE APRENDIZAJE:** Los niños que son castigados pueden estar más centrados en la injusticia percibida del castigo que en el aprendizaje sobre cómo mejorar su conducta en el futuro.

EJEMPLOS DE CASTIGOS:

- "Como no comiste tu comida, ahora no puedes ver tus videos."
- "Te portaste mal en la tienda, así que esta semana no tendrás postre."

CONSECUENCIAS:

Las consecuencias son resultados lógicos o naturales que están directamente relacionados con la conducta del niño. El objetivo de las consecuencias es que el niño comprenda el impacto de sus acciones y aprenda a tomar decisiones más conscientes en el futuro.

CARACTERÍSTICAS DE LAS CONSECUENCIAS:

- **CONEXIÓN DIRECTA CON LA CONDUCTA:** A diferencia de los castigos, las consecuencias tienen una relación directa con la acción del niño, lo que facilita que el niño comprenda el vínculo entre su comportamiento y el resultado.
- **FOMENTO DEL APRENDIZAJE:** Las consecuencias enseñan al niño cómo sus acciones tienen un impacto real, lo que lo motiva a corregir su conducta para obtener mejores resultados en el futuro.
- **DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA:** Las consecuencias promueven la responsabilidad personal y la autorregulación. Los niños aprenden a hacerse cargo de sus acciones y a tomar decisiones más reflexivas.

TIPOS DE CONSECUENCIAS:

- **CONSECUENCIAS NATURALES:** Son los resultados que ocurren naturalmente como consecuencia de una acción, sin la intervención directa de los padres. Por ejemplo, "Si no llevas abrigo, tendrás frío". Sin embargo, es importante que los padres intervengan si la consecuencia natural es peligrosa o potencialmente dañina.
- **CONSECUENCIAS LÓGICAS:** Son impuestas por los padres, pero están directamente relacionadas con la conducta del niño. Por ejemplo, "Si no terminas tu tarea, no tendrás tiempo para jugar con tus amigos después".

CÓMO APLICAR CONSECUENCIAS LÓGICAS:

1. CONEXIÓN CLARA ENTRE LA ACCIÓN Y LA CONSECUENCIA:

Las consecuencias deben estar directamente relacionadas con la conducta. Por ejemplo, si un niño no recoge sus juguetes, la consecuencia podría ser que esos juguetes se guarden durante el resto del día, lo que le enseña que no puede disfrutar de ellos si no los cuida.

EJEMPLO: “Como no recogiste tus juguetes cuando te lo pedí, ahora no podrás jugar con ellos durante la tarde. Cuando los recojas, podrás volver a usarlos mañana”.

2. SER CONSISTENTES Y JUSTOS:

Es importante que los padres sean consistentes al aplicar las consecuencias. Si un niño sabe que las consecuencias son justas y se aplican de manera constante, será más probable que internalice las reglas.

EJEMPLO: Si la regla es que debe terminar su tarea antes de jugar, entonces debe aplicarse siempre, sin excepciones que generen confusión.

3. IMPLICAR AL NIÑO EN LA RESOLUCIÓN:

Para que las consecuencias sean más efectivas, los niños deben estar involucrados en el proceso de resolución. Preguntarles cómo pueden corregir su error o qué creen que sería una consecuencia justa puede ayudarles a reflexionar sobre sus acciones.

EJEMPLO: “No terminaste tu tarea, lo que significa que no tendrás tiempo para ver tus videos. ¿Qué crees que podrías hacer mañana para asegurarte de que terminas a tiempo?”

4. CONSECUENCIAS APROPIADAS PARA LA EDAD:

Las consecuencias deben ser apropiadas para la edad y el desarrollo del niño. Los niños más pequeños requieren consecuencias inmediatas y simples, mientras que los niños mayores pueden entender consecuencias más complejas.

Para niños pequeños: Las consecuencias deben ser inmediatas y visibles. Si no recogen sus juguetes, no podrán usarlos durante el resto del día.

Para niños mayores: Pueden tener consecuencias más a largo plazo, como no salir con amigos si no completan sus responsabilidades de la semana.

5. USO DEL REFUERZO POSITIVO:

Es importante que las consecuencias no solo sean negativas. Los padres también deben reconocer y reforzar el comportamiento positivo, lo que ayudará a los niños a entender que las buenas decisiones tienen resultados agradables.

EJEMPLO: "Como terminaste tu tarea antes de lo previsto, ahora tendrás tiempo extra para ver tus videos".

EJEMPLOS PRÁCTICOS DE CONSECUENCIAS VS. CASTIGOS:

EJEMPLO 1: No completar la tarea:

- **Castigo:** "Como no terminaste tu tarea, no verás televisión por el resto de la semana".
- **Consecuencia lógica:** "Para poder ver televisión después de la escuela, primero debes terminar tu tarea. Como no la terminaste hoy, no podrás ver televisión hasta que la completes mañana".

EJEMPLO 2: No cumplir con una responsabilidad en casa:**

- **Castigo:** "No lavaste los platos, así que esta semana no podrás ir al parque".
- **Consecuencia lógica:** "Parte de tu responsabilidad es lavar los platos. Como no lo hiciste, mañana tendrás que lavarlos además de secarlos para compensar".

EJEMPLO 3: No respetar el tiempo de pantalla:

- **Castigo:** "Como no apagaste la tablet cuando te lo pedí, te la voy a quitar por dos días".
- **Consecuencia lógica:** Tuviste tiempo para usar la tablet, pero no respetaste el límite de tiempo. Mañana, tu tiempo de pantalla se reducirá a la mitad para que aprendas a manejarlo mejor".

BENEFICIOS DE USAR CONSECUENCIAS LÓGICAS EN LUGAR DE CASTIGOS:

- 1. MAYOR COMPRENSIÓN POR PARTE DEL NIÑO:** El niño comprende mejor la relación entre su comportamiento y el resultado, lo que lo ayuda a regular su comportamiento en el futuro.
- 2. PROMUEVE LA AUTORREFLEXIÓN Y EL APRENDIZAJE:** Las consecuencias lógicas animan al niño a reflexionar sobre cómo sus decisiones influyen en su vida cotidiana.
- 3. FORTALECE LA RELACIÓN PADRES-HIJO:** Evitar los castigos punitivos y, en su lugar, aplicar consecuencias lógicas fortalece la confianza y la comunicación entre los padres y el niño.
- 4. DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA:** El niño aprende a asumir la responsabilidad de sus acciones y las consecuencias que conllevan, lo que fomenta la independencia y el autocontrol.