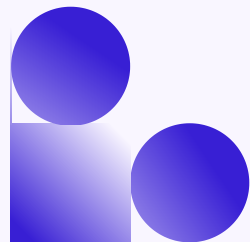


PAUTAS DE CRIANZA PSICOLOGÍA



LUCÍA SERNA G.



01. Rutinas y estructura en casa

Las rutinas son la rampa de acceso que le permite a tu hijo usar su energía en aprender y relacionarse, y no en adivinar qué pasará.

- **Claves para una buena rutina**
 - Hazla visible: Coloca el horario en un lugar visible para tu hijo, con fotos, dibujos, o palabras según su edad.
 - Avisa los cambios: Antes de pasar de una actividad a otra o de realizar cambios en el horario, avisa con tiempo: “en 5 minutos terminamos”.
 - Empieza por lo que funciona: Consolida primero los momentos del día que van bien, poco a poco vas agregando nuevas tareas.
 - Los fines de semana: Son una versión relajada de la rutina.
- Practicar la rutina guiando al niño la primera semana.
- Identificar qué paso puede ser más difícil y ajustar.
- Involucrar al niño (según la edad) en el diseño de su rutina.

02. Regulación emocional

Regularse no es NO sentir emociones fuertes, es poder gestionarlas sin un alto impacto en la conducta. Es una habilidad que se APRENDE; y los cuidadores son el primer ejemplo.

- Usa: el semáforo de las emociones - el rincón de la calma - objeto regulador - monstruo de las emociones - emociones de intensamente.
 - También puede ayudar utilizar elementos visuales con colores y dibujos, y practicarlo en momentos tranquilos entre todos los integrantes del hogar.
- **En las crisis:**
 - Antes: Aprende las señales y pistas de tu hijo que anteceden a la crisis.
 - Durante: Reduce estímulos. No des instrucciones ni órdenes, ni consecuencias. Acompaña y haz presencia desde la calma.
 - Después: Cuando esté calmado, conecta desde el afecto. Si lo consideras pertinente, habla de lo ocurrido.

- Siempre: Tu sistema nervioso ayuda a regular el de tu hijo, que tu estés calmado y lo transmitas puede ser la mejor herramienta.

03. Manejo de conductas desafiantes

La conducta es la comunicación de un problema. Hay que preguntarnos qué nos está queriendo decir, o qué necesita. La conducta se presenta comunmente en 4 situaciones: 1. obtener atención, 2. Escapar o evitar algo, 3. Conseguir algo, 4. Regularse.

- **Análisis ABC:**

- **A-Antecedente:** ¿Qué pasó justo antes?: Contexto, lugar, personas, actividad en curso, cambio inesperado, estímulo sensorial.
- **B-Behavior (Conducta):** ¿Qué hizo exactamente?: Describir sin interpretar o suponer.
- **C-Consecuencia:** ¿Qué pasó después?: Cómo respondieron los adultos, qué obtuvo el niño, qué cambió.

- **Estrategias:**

- Modificar el estímulo: Observar si una situación se presenta a la misma hora o en el mismo contexto, y buscar ajustar o cambiar.
- Primero - entonces: “Primero recoges y luego tomas el algo”. Le damos una estructura y claridad frente a lo que debe hacer.
- Enseña que Sí hacer: Dile que puede hacer en cambio de lo que le niegas, dale pistas, señales, o una actividad alternativa.
- Refuerza lo positivo: Cuando haga algo bien, nómbralo, felicítalo. Que sea inmediato y sé específico.

04. Límites y disciplina

Disciplina positiva NO es dejar hacer todo. Son límites claros dentro de una relación de respeto. El objetivo es el aprendizaje.

- **Jerarquía de límites:**

- Innegociables (se cumplen sin excepción): No pegar, no hacerse daño, no correr en la calle, no alejarse de papá o mamá.
- Importantes (Son consistentes, pero pueden ser flexibles en el cómo): Hablar sin gritar, recoger lo que usaste, esperar tu turno.
- Negociables (Aquí podemos dar autonomía): Qué ropa ponerse, en el orden para realizar algunas actividades, qué película ver.

- Explica de manera breve porqué pones ese límite.
- Deben haber consecuencias inmediatas y proporcionales.
- Comunicación, consistencia y coherencia entre todos los integrantes del hogar.

- **Estilos de crianza:**

- **Autoritario “positivo”:** Exigencia+calidez. Límites claros con explicación. Consecuencias lógicas.

- **Elementos de los límites:**

- Claro y concreto
- Anticipado
- Consistente
- Sostenible
- Aplicado con calma

- **Consecuencias lógicas:** Deben tener relación directa con la conducta, se aplica con calma, lograr conectar acción y resultado, y preservar la relación afectiva.

- **Herramientas:**

- Acuerdo de convivencia según la edad, definiendo 3 -5 reglas básicas en casa que sean escritas y visibles.
- Sistema de puntos o economía de fichas para niños de 5-12 años, donde el niño acumula puntos por conductas deseadas y las puede canjear, pero también puede perder puntos según la conducta.
- El tiempo fuera en positivo, donde el niño tiene un espacio para regularse con la compañía del adulto, sin que este intervenga.

05. Sueño

El sueño tiene un impacto importante y real en la regulación, el aprendizaje, y el comportamiento. Cuando un niño no duerme bien, hay dificultades en la regulación, se presentan las conductas desafiantes y problemas de atención, y en la consolidación de la memoria y el aprendizaje.

- Horario fijo para acostarse y levantarse todos los días.
- Eliminar el uso de pantallas 1 hora antes de acostarse. Utiliza herramientas como cuentos, charlas, o canciones suaves.
- Rutina nocturna y preferiblemente visual, incluyendo: baño, pijama, dientes, cuento, luces apagadas.
- Crea un ambiente adecuado que sea oscuro, fresco, libre de estímulos y ruidos que puedan interrumpir el sueño.

06. Uso de pantallas

Cada día hay más investigaciones que demuestran la importancia de retrasar la exposición a pantallas en los niños menores de 6 años, pues dicha exposición puede generar comportamientos negativos como exigencias, frustraciones relacionadas con el uso de pantallas y dificultades en autoregulación, dificultades atencionales y socioemocionales, así mismo puede interferir en el desarrollo cognitivo y del lenguaje.

- **0 a 6 años:** No se recomienda el uso de ninguna pantalla. En un caso excepcional, se podría utilizar con un fin claro relacionado con el contacto social, como videollamadas, cuentos o canciones que generen aprendizaje, y siempre acompañado del adulto.
- **7 a 12 años:** El tiempo máximo recomendado es 1 hora diaria. Limitar el acceso a internet, al contenido y lugar de uso. Siempre supervisado por el adulto.

- **13 a 16 años:** El tiempo máximo recomendado son 2 horas diarias. Siempre supervisado por el adulto, incluso con herramientas de control. Retrasar la edad del primer celular.

Cada vez que logras mantener la calma, que intentas entender antes de corregir, cada vez que lo sigues intentando. Lo estás intentando, y lo estás haciendo bien.