



REGLAS DEL HOGAR

Algunos ejemplos:

1. La hora de acostarse es a las 8:00 p.m.
2. No se permite golpear.
3. Siempre se debe usar el cinturón de seguridad en el carro.
4. Se debe usar el casco cuando se ande en la bicicleta.
5. Una hora de Televisión ó computadora al día.

Su lista para las reglas del hogar:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Cada hogar necesita un número limitado de “reglas del hogar.”

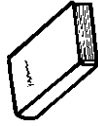
Si la lista se hace muy larga, nadie recordará las reglas.

Limpiar mi cuarto

Poner la ropa sucia en la canasta de lavandería.



Poner los libros en el librero.



Poner los juegos en el closet. .



Tender la cama



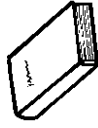
Gráfica de la rutina

Limpiar mi cuarto

Poner la ropa sucia en la canasta de lavandería.



Poner los libros en el librero.



Poner los juegos en el closet. .



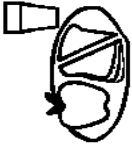






Tender la cama





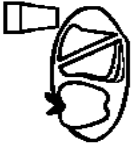




Gráfica de la rutina

Rutina a la hora de acostarse

- Guardar los juguetes. 
- Ponerse la pijama. 
- Merienda. 
- Cepillarse los dientes. 
- Lavarse la cara y las manos 
- ¡¡Cuento!! 
- Quedarse en cama. 
- La hora de acostarse es a las _____ p.m.

Gráfica de la rutina

Rutina a la hora de acostarse

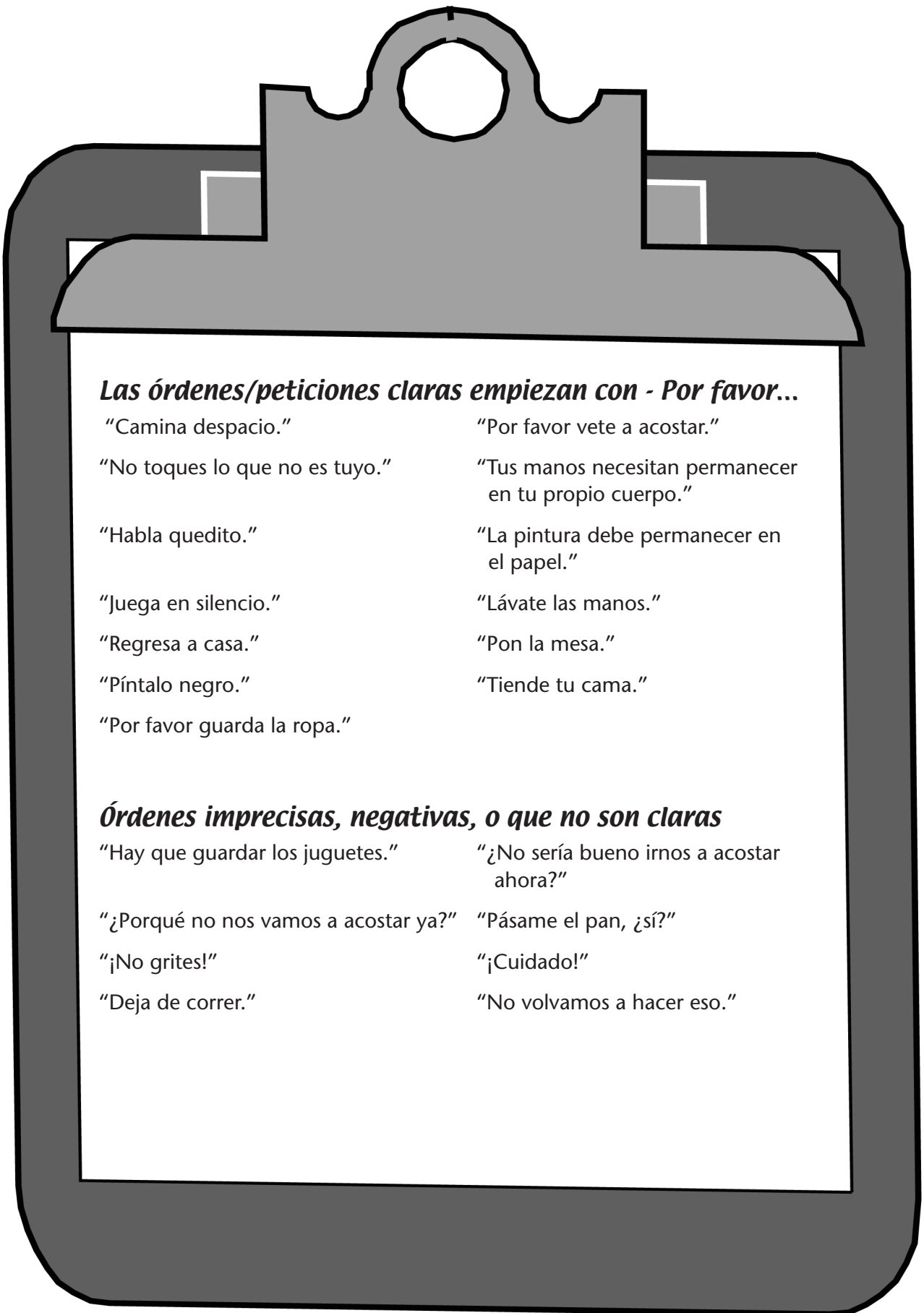
- Guardar los juguetes. 
- Ponerse la pijama. 
- Merienda. 
- Cepillarse los dientes. 
- Lavarse la cara y las manos 
- ¡¡Cuento!! 
- Quedarse en cama. 
- La hora de acostarse es a las _____ p.m.

Gráfica de la rutina



Notas recordatorias **ESTABLECIENDO LOS LÍMITES**

- No dé órdenes innecesarias.
- Dé una sola orden a la vez.
- Sea realista en sus expectativas y dé órdenes apropiadas de acuerdo a la edad del niño.
- Use órdenes que indiquen lo que tiene que hacer el niño.
- Que sus órdenes sean positivas y corteses.
- No use órdenes que indiquen que el niño tiene que dejar de hacer algo.
- Dele al niño suficiente tiempo para obedecer.
- Dele al niño advertencias y recordatorios útiles.
- No amenace a los niños; use órdenes de “cuando—entonces.”
- Ofrézcales opciones a los niños cuando sea posible.
- Que sus órdenes sean cortas y directas.
- Apoye las órdenes de su pareja.
- Elogie el cumplimiento o imponga consecuencias ante el incumplimiento.
- Adopte un punto de equilibrio en el control entre ambos padre e hijo.



Las órdenes/peticiones claras empiezan con - Por favor...

- | | |
|--------------------------------|---|
| "Camina despacio." | "Por favor vete a acostar." |
| "No toques lo que no es tuyo." | "Tus manos necesitan permanecer en tu propio cuerpo." |
| "Habla quedito." | "La pintura debe permanecer en el papel." |
| "Juega en silencio." | "Lávate las manos." |
| "Regresa a casa." | "Pon la mesa." |
| "Píntalo negro." | "Tiende tu cama." |
| "Por favor guarda la ropa." | |

Órdenes imprecisas, negativas, o que no son claras

- | | |
|--------------------------------------|--|
| "Hay que guardar los juguetes." | "¿No sería bueno irnos a acostar ahora?" |
| "¿Porqué no nos vamos a acostar ya?" | "Pásame el pan, ¿sí?" |
| "¡No grites!" | "¡Cuidado!" |
| "Deja de correr." | "No volvamos a hacer eso." |