



8 DE AGOSTO DE 2024

Consejos para construir una estructura

LO QUE HAY QUE SABER

- La estructura se crea mediante la coherencia, la previsibilidad y el seguimiento.
- Las rutinas enseñan a los niños qué esperar a lo largo del día.

Visión general

Es normal que los niños pequeños pongan a prueba los límites. Así es como aprenden lo que está bien y lo que está mal. ¡Pero puede ser frustrante y realmente poner a prueba nuestra paciencia como padres! Una forma de mantener el control y ayudar a los niños a aprender es crear una estructura. La estructura se crea mediante rutinas y reglas consistentes. Las reglas enseñan a los niños qué comportamientos están bien y cuáles no. Las rutinas enseñan a los niños qué esperar a lo largo del día.

Tres ingredientes clave para construir la estructura en el hogar son la **consistencia**, la **previsibilidad** y el **seguimiento**.

Utilice la coherencia, la previsibilidad y el seguimiento

La consistencia significa que usted responde al comportamiento de su hijo de la misma manera cada vez, sin importar lo que esté sucediendo o cómo se sienta. Es menos probable que los malos comportamientos vuelvan a ocurrir si siempre usa la misma consecuencia, como ignorar o tiempo fuera. Es probable que los buenos comportamientos se repitan si le hace saber a su hijo que le gustan. Esto no significa que deba prestar atención constante a TODOS los comportamientos de su hijo. Piense en algo que quiera que su hijo haga con más frecuencia. Esto podría ser compartir, limpiar o seguir instrucciones. Para aumentar esos comportamientos, elogie los comportamientos cada vez que los vea ocurrir. Su respuesta constante ayudará a que esos comportamientos ocurran con más frecuencia.



Ejemplos

Ejemplo 1: Usted usa el tiempo a solas en casa y en la tienda de comestibles cada vez que su hijo golpea a su hermana. Lo hace incluso cuando estás cansado de un día estresante de trabajo.

Ejemplo 2: Elogias a tu hijo cada vez que comparte con un nuevo amigo mientras juega. Lo haces incluso si estás ocupado con otra cosa y necesitas hacer un esfuerzo especial para elogiarlos.

La previsibilidad significa que su hijo sabe lo que sucederá y cómo responderá usted. Cuando sus rutinas diarias son predecibles, su hijo sabe qué esperar para el día. Cuando sus reglas son predecibles, su hijo sabe cómo reaccionará a su comportamiento.



Ejemplos

Ejemplo 1: Su hijo sabe que si golpea a un amigo mientras juega, entrará en tiempo fuera cada vez.

Ejemplo 2: Su hijo sabe que se siguen ciertos pasos cada noche a la hora de acostarse, como bañarse, cepillarse los dientes, leer un cuento, meterse en la cama y apagar las luces.

Seguir adelante significa que usted hace lo que dice que hará en respuesta a los comportamientos de su hijo. A esto a menudo se le llama "di lo que quieras decir y quiere decir lo que dices". Si le dices a tu hijo que un comportamiento tendrá consecuencias, le das la consecuencia cada vez que sucede. Si le dice a su hijo que será recompensado por un comportamiento, le da la recompensa después de que haya hecho lo que le pidió. Para ser coherentes y predecibles, tenemos que seguir adelante. El seguimiento es importante para TODOS los comportamientos. Esto incluye comportamientos que nos gustan y los que no nos gustan.



Ejemplos

Ejemplo 1: Su hijo no sigue sus instrucciones y usted le advierte que perderá tiempo de juego si no sigue sus instrucciones. Su hijo sigue sin hacer lo que usted le indicó. Pierden tiempo de juego.

Ejemplo 2: Si le promete a su hijo una golosina por quedarse en el carrito de compras en la tienda de comestibles, su hijo sabe que recibirá una golosina de la máquina de dulces o juguetes al salir de la tienda.

¿Por qué es importante la estructura?

Una estructura que ayuda a su hijo a aprender a comportarse tiene rutinas y reglas que son consistentes, predecibles y que deben cumplirse. Hay una rutina básica que sigues y reglas por las que vives la mayoría de los días de la semana. Usted establece expectativas y límites apropiados para el comportamiento de su hijo. Su hijo aprende cómo va a responder a los comportamientos que están bien o que no están bien.

La estructura ayuda a los padres y a sus hijos. Los niños se sienten seguros y protegidos porque saben qué esperar. Los padres se sienten seguros porque saben cómo responder, y responden de la misma manera cada vez. Las rutinas y las reglas ayudan a estructurar el hogar y hacen que la vida sea más predecible.

Crear una estructura a cualquier edad puede ayudar a su hijo y a usted. Los niños pueden comenzar a aprender rutinas y reglas a una edad muy temprana. Puede comenzar con rutinas para las actividades importantes del día, como las comidas, la hora de acostarse o por la mañana.

Ejemplos de rutinas familiares

Creating structure at any age can help your child and you. Children can begin learning routines and rules at a very young age. You can begin with routines for important activities of the day, like meals, bedtime, or in the morning.

Family with a three-year-old

Daily schedule

- 6:30 a.m.: Wake up and get out of bed.
- 6:50 a.m.: Get dressed, brush teeth, and leave for daycare.
- 7:00 a.m.: Eat breakfast or a snack in the car.
- 4:00 p.m.: Pick up from daycare.
- 4:30 – 5:30 p.m.: Playtime while parents prepare dinner.
- 5:45 p.m.: Eat dinner.
- 6:30 p.m.: Bath time and brush teeth.
- 7:00 p.m.: Read or play a game together.
- 8:00 p.m.: Bedtime.

Family with two kids, a two-year-old and four-year-old

Preschool days

- 7:30 – 8:00 a.m.: Get kids out of bed.
- 8:00 a.m.: Eat breakfast – no screen time.
- 8:15 a.m.: Get kids dressed for preschool, brush teeth and hair, and play until 8:35 a.m.
- 8:40 a.m.: Leave house for preschool.
- 12:00 p.m.: Pick up kids from preschool.
- 12:30 p.m.: Lunch and a book before nap.
- 1:00 p.m.: Nap time (plan the afternoon during this time including starting dinner).
- 3:30 – 4:00 p.m.: Get up from nap and have a snack.
- 4:00 – 5:15 p.m.: Play.
- 5:30 p.m.: Watch a television show while parents prepare dinner.

- 6:00 – 6:15 p.m.: Eat dinner.
- 6:30 p.m.: Bath time, brush teeth, and get pajamas on.
- 7:00 p.m.: Do something fun together letting children lead.
- 7:15 p.m.: Book and cuddle time.
- 7:30 p.m.: Bedtime.

Non-preschool days:

- 8:00 a.m.: Get kids out of bed.
- 8:30 a.m.: Eat breakfast.
- 9:00 – 10:00 a.m.: Kids play inside or watch television while parents get ready for the day.
- 10:15 a.m.: Get kids dressed and ready for any activities for the day.
- 10:30 a.m.: Snack on the way to activity.
- 10:30 a.m.– 12:15 p.m.: Activity.
- 12:30 p.m.: Lunch.
- 1:00 p.m.: Naptime
- 3:30 – 4:00 p.m.: Get up from nap and have a snack.
- 4:00 – 5:15 p.m.: Play.
- 5:30 p.m.: Watch a television show while parents prepare dinner.
- 6:00 – 6:15 p.m.: Eat dinner.
- 6:30 p.m.: Bath time, brush teeth, and get pajamas on.
- 7:00 p.m.: Do something fun together letting children lead.
- 7:15 p.m.: Book and cuddle time.
- 7:30 p.m.: Bedtime.

Resources

Watch videos and practice your skills for creating structure and rules by visiting [Practice Parenting Skills: Structure and Rules](#).

SOURCES

CONTENT SOURCE:

National Center for Injury Prevention and Control