**FOLLETO 7E Aplicando la fórmula de las consecuencias**

A continuación se presentan cuatro pasos que recomendamos para aplicar las consecuencias efectivamente. Recuerde esperar un buen momento para aplicar las consecuencias. De acuerdo con las pautas de C-A-L-M, los padres no deben aplicar consecuencias si están demasiado enojados o molestos.

En un tono de voz tranquilo pero firme ...

1. Identifique el comportamiento problemático en términos de la regla. Por ejemplo: “La regla es no jugar videojuegos después de la escuela hasta que termines tu tarea.”
2. Expresa claramente la consecuencia. Por ejemplo, “La consecuencia de romper la regla es que no habrá videojuegos mañana. Rompiste la regla, así que no hay videojuegos mañana.”
3. Evite discutir. Si el niño discute con el padre, él puede repetir la regla y las consecuencias de romper la regla con una voz tranquila, firme y neutral, pero debe abstenerse de discutir con su hijo, justificar la consecuencia o negociar una alternativa.
4. Ignora los berrinches o las respuestas emocionales negativas. Por ejemplo, el niño podría alejarse y decir: “Esa regla es una tontería.” La mejor respuesta es que los padres practiquen ignorar consciente en esta situación.

**Pautas C-A-L-M**

* Considera tus sentimientos y pensamientos (¿estás tenso, enojado, asustado?)
* Evalúa si te sientes demasiado mal para dar una consecuencia en este momento
* Sal si te sientes incontrolablemente enojado o molesto
* Haga un plan para lidiar con esta situación y haz un seguimiento para dar las consecuencias en las próximas 24 horas