**FOLLETO 7F Reglas y consecuencias apropiadas**

Primero, identifique una regla que tenga actualmente o le gustaría tener en casa. Escriba esa regla a continuación. Como se discutió en la sesión 6, es importante que los padres establezcan reglas que puedan monitorear o verificar. En el espacio de abajo, indique cómo comprobará que se ha seguido o se ha infringido la regla. Luego, seleccione una consecuencia apropiada para romper esa regla y escriba esa consecuencia a continuación. Al identificar una consecuencia, elija la pérdida de un privilegio, una acción correctiva o una tarea de trabajo. Compruebe que la consecuencia es lógica o está relacionada a la regla, que se puede aplicar de forma coherente y que cumple con las pautas de SANE.

Regla: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Cómo comprobarlo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Consecuencia: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

La consecuencia...

* Es lógica o está vinculada a la regla
* Se puede aplicar de forma coherente
* Cumple con las pautas de SANE

S= Lo pequeño es mejor: Es mejor dar una pequeña consecuencia de manera consistente que una gran consecuencia de manera inconsistente. Las pequeñas consecuencias son más fáciles de dar. Un tiempo fuera corto es mejor que un tiempo fuera largo e infructuoso. Una restricción prolongada y severa puede poner al niño en una situación sin salida que conduzca a más problemas de comportamiento.

A = Evita castigarse a usted mismo: Algunas consecuencias también pueden castigar a los padres. Una restricción de 2 semanas puede ser un castigo para que un padre la haga cumplir. Tener un niño enojado en la casa durante 2 semanas puede ser una agonía para los padres.

N= La acción no emocional funciona mejor: Dar consecuencias cuando no está molesto/a funcionará mejor y será más útil para su relación con su hijo/a.

E - Las consecuencias efectivas están bajo el control de los padres y no son gratificantes: Las consecuencias que están bajo su control y que no son gratificantes son efectivas. Las consecuencias más efectivas simplemente eliminan las actividades positivas. También deben ser lógicos y estar relacionada a la regla.