**Sesión 6: Estableciendo Límites: Reglas Efectivas**

***Dominio: Establecimiento de Límites Efectivos***

|  |  |
| --- | --- |
| **Meta familiar relevante:** |  |

* **Metas de la sesión** *(marque todos los que correspondan)*
  + Aprender mas sobre lo que hace que una regla sea eficaz
  + Aprender por qué es importante que los padres tengan reglas efectivas
  + Aprender las cuatro C de las reglas efectivas
  + Reflexionar sobre los factores que hacen que establecer límites sea un desafío para los padres
  + Practicar la generación de reglas efectivas
  + Aprender y practicar cómo establecer reglas de manera efectiva
* **Folletos para usar** *(marque todos los que correspondan;* [*haga clic AQUÍ*](https://thefamilycheckup.com/content/everyday-parenting-handouts#session6) *para encontrar folletos)*
  + 6A ¿Reglas claras o poco claras?, pág. 105
  + 6B Creando reglas efectivas, pág. 106
  + 6C Autoevaluación de los padres para el establecimiento de límites, págs. 107-108
  + 6D Práctica en casa: Seguimiento de reglas, pág. 109
* **Videos para compartir** *(marque todo lo que corresponda;* [*haga clic AQUÍ*](https://thefamilycheckup.com/content/parenting-videos#monitoring-limits-young) *para encontrar videos)*
* Reglas claras (niños menores/niños mayores)

**Videos de osos** *(disponibles en inglés o español)*

* Expectativas de drogas (niños mayores)
* Reglas claras (niños mayores)
* Uso del teléfono (niños mayores)
* Publicación apropiada en las redes sociales (niños mayores)
* Apoyar la alimentación saludable (niños mayores)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Proceso de enseñanza para cada habilidad elegida para la sesión**

*Agregue apuntes a continuación de su revisión del libro EDP. Se incluyen folletos y números de página para ayudarle, pero usted elegirá qué actividades, guiones, folletos, etc. específicos utilizará según las necesidades y las metas de los padres.*

* + **Revise la práctica en casa de la última reunión**
  + **Establezca la agenda para la sesión:** Confirme con los padres las metas de la sesión marcados arriba
  + **Enseñe**: Considere utilizando los videos relevantes marcados arriba; platique sobre la justificación y los beneficios de establecer límites (pág. 96).
    - **Reglas claras**: explique la importancia de las reglas efectivas y claras (pág. 97); revise los criterios para reglas claras efectivas en las 4 C a continuación, bajo "CLARAS" (págs. 97-98); facilitar la reflexión de los padres (Folletos 6A y 6B)
    - **Cuatro C para establecer reglas efectivas**: revise las 4C que se describen a continuación; proporcione un ejemplo de comunicación efectiva (págs. 98-100)
    - **Reglas sobre el uso de drogas, el uso del teléfono, las redes sociales y el apoyo a la alimentación saludable**: use videos relevantes
    - **Desafíos de los padres para establecer límites**: revise los desafíos comunes para los padres al establecer límites con sus hijos (pág. 100); discuta la importancia de que varios cuidadores tengan las mismas reglas; facilite la reflexión de los padres sobre sus fortalezas y desafíos con el establecimiento de límites, y estrategias para superar las barreras para establecer límites, y revise el Folleto 6C.
  + **Modele**: Considere lo posibilidad de utilizar los vídeos relevantes marcados anteriormente.
    - **Establecer una regla clara:** Considere usar un escenario en el manual (págs. 101-102) para modelar el Manera Incorrecta/Manera Correcta para establecer una regla clara con los jóvenes; facilitar la reflexión de los padres
  + **Práctica**: adaptar a la familia
    - **Establecer una regla clara**: Considere usar el escenario en el manual para practicar el establecimiento de una regla (pág. 102), haciendo referencia a las 4 C de Establecimiento de Reglas Efectivas a continuación; también puede apoyar a los padres en el establecimiento de 1 o más reglas para su hijo utilizando el Folleto 6D, para configurar la práctica en el hogar de rastrear si el niño sigue las reglas.
  + **Informe**: Facilite la autoevaluación de los padres y dé su retroalimentación sobre las fortalezas y los desafíos de la práctica; planifique las posibles barreras para el uso de nuevas estrategias (considere Consejos para el éxito en casa, pág. 103)
* **Práctica en casa**
  + Opciónes de tarea: Los padres pueden reflexionar sobre las reglas de la casa existentes y evaluar su efectividad actual (Folleto 6B) y sus desafíos para establecer límites (Folleto 6C); anote de 3 a 5 reglas de la casa actuales o deseadas y confirme que sean consistentes con las pautas, luego haga un seguimiento si el niño sigue las reglas (Folleto 6D)
  + Adaptar la práctica en casa al niño, al padre y a la familia, incluido el contexto cultural y general.
  + Opcional: preparación para el uso de la hoja de trabajo de seguimiento de emojis: [Tracking Parent Skills Practice Emojis – Spanish](https://thefamilycheckup.com/sites/default/files/Tracking%20Parent%20Skill%20Practice%20Emojis-%20Spanish.docx)
  + Otro:
* **Programa la próxima sesión**
  + Platique sobre qué meta y estrategia de crianza los padres quieren abordar en la próxima sesión.
  + Planifique que la sesión esté enfocada y no genere distracciones, por ejemplo, haciendo arreglos para que los niños estén ocupados. Consulte [*Establishing a Focused Environment for Sessions*](https://thefamilycheckup.com/sites/default/files/Establishing%20a%20Focused%20Environment%20for%20Sessions.docx).

**4C's de Establecimiento de Reglas Efectivas (págs. 98-99)**

1. **CLARAS:** Las reglas se especifican de antemano, son específicas, son simples, establecen el comportamiento esperado, son realistas y fáciles de seguir, son razonables y pueden ser aplicadas por los padres
2. **CONSISTENTE:** Los padres se apegan a las reglas tanto como sea posible para que las reglas sean expectativas predecibles para los niños, teniendo en cuenta que los padres son consistentes el 100% del tiempo no es realista
3. **COMUNICACIÓN:** Los padres comunican tranquilamente las reglas al niño, utilizando habilidades efectivas de comunicación y escucha. Los padres también se comunican sobre las reglas con otros padres y otros cuidadores del niño
4. **CHEQUEO:** Los padres se comunican con el niño para preguntar si están siguiendo la regla y se comunican con otros cuidadores sobre el seguimiento de las reglas del niño en otros entornos