

Contrato de Consistencia Familiar



PROPÓSITO:

La consistencia es el fundamento de la seguridad emocional y la independencia. Este contrato asegura que todos los cuidadores (padres, abuelos, niñera, etc.) acuerden los límites clave y el lenguaje utilizado para reforzarlos. Esto previene la ansiedad y las luchas de poder en el niño.



Período de Compromiso:

(EJ. LOS PRÓXIMOS 3 MESES) _____

Sección I: Compromisos de Límites (Fronteras)

Estos son los innegociables. Nos comprometemos a hacer cumplir estas tres reglas de la misma manera, en todo momento, sin excepción.

Compromiso (La Regla)	La Consecuencia (Lo que sucede naturalmente si se rompe la regla)	Nuestra Herramienta de Acción Acordada (El Límite V.A.L.)
1. Golpear/Agresión: Las manos son para ayudar, no para golpear.	Si una parte del cuerpo golpea, esa parte del cuerpo necesita un tiempo de calma (time-in) con un adulto.	Diremos: "Veo que estás enojado. Las manos deben estar seguras. Vamos a respirar en el sofá."
2. Tiempo de Pantalla: Usamos el temporizador para las pantallas.	Si el tiempo de pantalla se pelea o protesta, el tiempo de pantalla del día siguiente se reduce automáticamente a la mitad.	Diremos: "El temporizador terminó. La pantalla se va a dormir. Seguimos el reloj, no tus gritos."
3. Recoger: Somos responsables de nuestros espacios.	El juguete/artículo que se deje fuera será recogido por el adulto y guardado en una "Caja de Descanso de Juguetes" designada por 24 horas.	Diremos: "El juguete necesita ser acostado. Recogemos lo que usamos."

Sección II: Compromisos de Lenguaje Emocional (Conexión)



Nos comprometemos a utilizar las siguientes herramientas y lenguaje consistentemente para validar y guiar los sentimientos de nuestro hijo.

Compromiso (La Herramienta)	Cuándo la Usaremos	Nuestra Herramienta de Acción Acordada (El Validar y Lograr el Enfoque V.A.L.)
1. La Pausa de 3 Respiraciones: Gestionar mi propia calma primero.	Antes de reaccionar a cualquier grito, alarido o protesta.	Me detendré, tomaré tres respiraciones profundas (usando mi Tarjeta de Anclaje) y luego me acercaré al niño.
2. Validar el Sentimiento: Reconocer su estado interno.	Cuando el niño esté llorando, enojado o frustrado, antes de establecer el límite.	Diremos: "Tienes permiso de sentirte frustrado/enojado/triste. Ese es un sentimiento grande." (Luego establecer el límite).
3. La Caja de Emociones: Externalizar sentimientos grandes.	Cuando el niño esté desbordado y no pueda usar sus palabras.	Ofreceremos: "¿De qué color es ese sentimiento? Vamos a poner la ficha [Color] en la caja. Le estamos dando un hogar seguro."

Nuestras Firmas de Compromiso



Aceptamos que no socavaremos estas reglas o elecciones de lenguaje, incluso cuando estemos cansados, a menos que exista un riesgo de seguridad genuino. Nos comprometemos a apoyarnos mutuamente.

Cuidador 1 (Padre/Tutor)

Nombre: _____
Firma: _____

Cuidador 2 (Padre/Tutor)

Nombre: _____
Firma: _____

Cuidador 3 (Abuelo/Niñera)

Nombre: _____
Firma: _____

Cuidador 4 (Abuelo/Niñera)

Nombre: _____
Firma: _____