

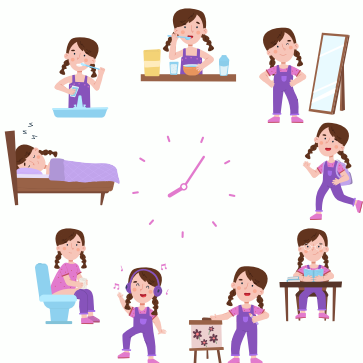
Plantilla de Tareas: 5 Días, 5 Elecciones

Propósito: Esta herramienta te ayuda a usar estratégicamente la técnica de la Elección Limitada para darle a tu hijo (2-6 años) una sensación de control durante las rutinas donde suele surgir el conflicto (ej. alistarse, comer, hora de dormir). Planificar las elecciones reduce tu estrés y la resistencia del niño.

Instrucciones:

1. Identifica la Rutina Conflictiva (ej. Prepararse por la mañana).
2. En la fila correspondiente (Lunes a Viernes), planifica una pregunta específica que ofrezca dos opciones aceptables.
3. Comprométete a hacer esta pregunta antes de dar una orden.
4. Recuerda la regla: Ofrece la elección sobre el cómo o dónde, no sobre el si de la acción.

Día	Rutina Conflictiva (ej. Prepararse por la mañana)	La Pregunta Planificada (Elección Limitada)	Lo que el Niño Controla
Lunes	Vestirse	"¿Quieres ponerte la camiseta primero o el pantalón primero?"	La Secuencia de la tarea.
Martes	Hora de comer	"¿Quieres comer el brócoli o la zanahoria primero?"	El Orden de consumo de los alimentos.
Miércoles	Recoger	"¿Quieres guardar los bloques rojos o los bloques azules?"	La Categoría de juguetes para empezar.
Jueves	Hora del baño	"¿Quieres que Mamá o Papá encienda el agua?"	El Ayudante o participante.
Viernes	Dejar el parque	"Cuando lleguemos al coche, ¿quieres escuchar música o quieres llevar el peluche?"	La Actividad de Transición (redirección).



Guía para Padres: Usando la Elección Limitada Estratégicamente

1. Identifica las "Zonas de No"

Identifica las 1-2 rutinas principales donde escuchas más a menudo la palabra "No" (ej. cepillarse los dientes, hora de dormir, ponerse los zapatos). Estos son tus objetivos para la semana. Tu meta es satisfacer la necesidad de autonomía del niño.

2. Concéntrate en Opciones Aceptables

Asegúrate de que ambas opciones sean aceptables para ti. Evita preguntas abiertas como, "¿Qué quieres ponerte?" si solo dos atuendos están limpios.

- Ineficaz (Lleva a un 'No'): "¿Quieres cepillarte los dientes ahora?"
- Eficaz (Ofrece Control): "¿Quieres usar el cepillo azul o el cepillo rojo hoy?"

3. Comprométete con la Consistencia

La consistencia es lo que transforma esto de un truco a un hábito neurológico para el niño. Cuando el niño comienza a esperar una elección, gasta menos energía luchando contra la orden y más energía tomando una decisión.

4. Practica la Pausa (Enfoque BNE)

Si encuentras resistencia, recuerda la Pausa de 3 Segundos y la Técnica V.A.L.

- **V (Validar):** "Veo que no te gusta ninguna de las opciones ahora mismo."
- **A (Aceptar el Límite):** "Entiendo, pero esas son las dos opciones. Elegiré por ti si no eliges en 5 segundos."
- **L (Lograr el Enfoque):** Si no eligen, haz la elección suavemente y procede sin emoción: "Elegí el rojo. Vamos a empezar con el cepillo rojo ahora." Sin drama, solo acción.

