

Consistencia

Para padres de niños en edad preescolar (de 3 a 5 años)

Por qué es importante

Los niños pequeños se desarrollan mejor cuando saben qué esperar. La constancia les ayuda a sentirse seguros, reduce la ansiedad y fomenta la confianza. Cuando las rutinas se mantienen y los adultos responden de forma predecible, los niños aprenden cómo funciona el mundo y qué comportamiento se espera de ellos.

Beneficios de la consistencia

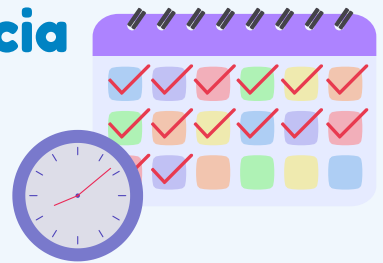
- Fomenta la seguridad emocional
- Favorece el desarrollo saludable del cerebro
- Reduce las rabietas y las luchas de poder.
- Ayuda a los niños a desarrollar la autorregulación y la independencia.

Lo que enseña el seguimiento

Respetar los límites, las rutinas y las expectativas enseña a los niños que las palabras tienen significado. Les muestra que los adultos son confiables y les ayuda a comprender los límites.

Formas prácticas de mantener la coherencia

- Mantén las rutinas simples y predecibles (comidas, hora de acostarse, rutina matutina).
- Utilice instrucciones claras y breves.
- Establece límites que puedas respetar.
- Evite negociar una vez que se haya establecido un límite.
- Continúa con calma y amabilidad.



Ejemplos de seguimiento constante

- Si dices: “Recogemos los juguetes antes de ir a la cama”, cúmplelo todas las noches.
- Si estableces un límite como "La tableta se apaga después de un programa", apágala cada vez que termine el programa.
- Si le dices a tu hijo que necesita usar zapatos para salir, espera a que se los ponga antes de salir.

Consejos para el éxito

- ✦ Mantén las expectativas adecuadas a la edad
- ✦ Prepare a su hijo mediante advertencias sencillas (“quedan 2 minutos”)
- ✦ Mantén la calma: la constancia funciona mejor con un tono firme
- ✦ Elogia a tu hijo cuando siga una rutina o un límite

Recuerda: No pasa nada si el progreso es lento. ¡Los pequeños pasos firmes marcan la diferencia!

Último aliento

La constancia no significa perfección. Lo más importante es intentar responder de forma predecible y con calma. Tu hijo aprende mediante la repetición, la rutina y sabiendo que cumplirás con lo prometido.