



Escuela de padres
Liceo Santa Bernardita

¿CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS A REGULAR LA CONDUCTA?

Herramientas prácticas para acompañar desde la comprensión emocional, la empatía y
los límites claros en el hogar.

Registro de asistencia y participación

Apreciadas familias, su participación es fundamental para el proceso formativo de nuestros estudiantes. Al terminar de leer la información, por favor registren su participación en el siguiente enlace:

<https://forms.gle/QgSe5Yb9eVr8aHzd6>

1

Ingresar al enlace

Haga clic en el enlace para abrir el formulario institucional.

2

Diligenciar datos

Seleccione el nombre, curso y realice la encuesta.

3

Desarrolle la actividad en el cuaderno de ética

Revise el material formativo y desarrolle la actividad



| Comprendiendo la regulación de la conducta

Más allá de la obediencia ciega

La autorregulación no consiste en reprimir las emociones ni en lograr que el niño obedezca por temor, sino en la capacidad progresiva de **identificar lo que siente, modular su respuesta y tomar decisiones constructivas**.

Entre los 7 y 13 años, los niños y preadolescentes experimentan transformaciones biológicas y sociales clave:

- Mayor búsqueda de autonomía e identidad propia.
- Sensibilidad a la opinión de sus pares y amigos.
- Transición gradual de la dependencia adulta a la toma de decisiones.



| El cerebro en desarrollo: Emoción vs. Razón

🔥 El cerebro emocional (amígdala)

Madura de forma temprana: Es el centro de alarma del cerebro. Frente al estrés, la frustración o el cansancio, reacciona de manera automática con gritos, llanto o desafío.

Cuando un niño o adolescente está "desbordado", su cerebro emocional ha tomado el control y no puede razonar con lógica hasta que vuelva a la calma.

🧠 El cerebro racional (corteza prefrontal)

En constante construcción (hasta los 25 años): Encargado de planificar, evaluar consecuencias, tolerar la frustración y controlar impulsos.

Los padres actuamos como su "corteza prefrontal externa", prestándoles nuestra calma y estructura mientras ellos terminan de madurar.

Pilares para acompañar la conducta



1. Conexión afectiva

Validar la emoción antes de corregir la conducta.

"Entiendo que estés molesto, pero no permito que tires las cosas".

Sentirse comprendido baja la resistencia.



2. Límites y firmeza

Los límites brindan seguridad.

Deben ser **claros, constantes y conocidos de antemano**, no establecidos al calor del enfado o la improvisación.



3. Modelamiento adulto

No podemos exigir calma gritando.

Nuestra propia autorregulación es el espejo principal donde nuestros hijos aprenden a resolver tensiones.

Límites vs. Castigos



Dr. Álvaro Bilbao · Neuropsicólogo · BBVA Aprendemos Juntos

Haga clic  Aquí para reproducir el video

Preguntas para reflexionar

1. Límites que protegen vs. Castigos que alejan:

¿Nuestras normas actuales ayudan a mi hijo/a a entender qué se espera de él/ella, o se aplican únicamente cuando perdemos la paciencia?

2. Firmeza con afecto:

¿De qué manera puedo sostener un límite necesario en casa sin recurrir a gritos ni a la humillación verbal?

3. Consistencia familiar:

¿Qué regla fundamental debemos acordar hoy para que no cambie según nuestro estado de ánimo?

Estrategias prácticas para el día a día

1. La pausa de enfriamiento

Cuando la tensión sube, hacer una pausa acordada.

Respirar y retomar la conversación únicamente cuando ambos estén tranquilos.

3. Reparación en vez de castigo

Si se comete una falta (ej. romper algo, faltar al respeto), enfocar la consecuencia en reparar el daño físico o el vínculo afectivo.

2. Nombrar la emoción

Ayudarles a poner en palabras lo que sienten: "¿Sientes frustración porque la tarea es larga?".

Nombrar la emoción reduce su intensidad biológica.

4. Rutinas y anticipación

Anticipar transiciones y horarios (pantallas, estudio, descanso).

Las reglas conocidas disminuyen las disputas constantes.

| El impacto de la anticipación y la calma

A blue rounded rectangle containing the text '80%' in large, light blue font, and 'Reducción de conflictos familiares' in smaller, white font below it.

80%

Reducción de conflictos familiares

La consistencia genera seguridad

Diversos estudios en psicología del desarrollo evidencian que cuando las familias implementan **rutinas estructuradas, anticipación de normas y respuestas no reactivas**, los episodios de desbordamiento conductual disminuyen notablemente.

Los niños y preadolescentes que aprenden a autorregularse en casa desarrollan mayor rendimiento académico, mejor autoestima y relaciones sociales más sanas.

| La clave de la regulación

"Un niño o preadolescente no puede regularse solo si no cuenta primero con un adulto que lo corregule con calma, afecto y coherencia."

— Enfoque de disciplina positiva y neuroeducación

Guía de respuestas en momentos de tensión

Situación cotidiana	Respuesta reactiva (evitar)	Respuesta reguladora (recomendada)
Berrinche / Desafío verbal	Gritar y amenazar "¡Te callas ya o te quito todo por un mes!"	Contener y calmar "Veo que estás enojado. Hablemos cuando los dos estemos tranquilos."
Resistencia a hacer tareas	Crítica destructiva "¡Siempre eres perezoso y dejas todo para el final!"	Enfoque en soluciones "¿Qué parte te parece más difícil? Hagamos 25 min de foco y 5 de descanso."
Exceso de pantallas	Quitar sin aviso Desconectar abruptamente generando confrontación violenta.	Anticipar y acordar "Te quedan 5 minutos para apagar según el horario acordado."



¡Gracias por su compromiso y participación!

Educar con afecto y límites claros es la mejor inversión para el presente y el futuro de sus hijos.

No olviden verificar el registro en el formulario de Google y la actividad en el cuaderno de ética.

Departamento de orientación escolar

Sede A: Ana Jaimes. ana.jaimes@lsb.edu.co

Sede B: Loren Correa. Loren.correa@lsb.edu.co

Sede C: Johanna Lancheros. johanna.lancheros@lsb.edu.co