TuProfesorParticular.es

TERAPIA FAMILIAR

Normas y acuerdos en casa

Cómo poner normas claras y consecuencias justas, y un contrato familiar para rellenar entre todos.

Para imprimir · Contrato familiar

Normas que se cumplen

ANTES DE EMPEZAR

Este material es informativo y lo ha elaborado el equipo de TuProfesorParticular.es. **No sustituye** la evaluación ni el tratamiento de un profesional de la psicología o de la medicina. Si el malestar es intenso, dura semanas o te impide hacer tu vida, pide ayuda a un profesional.

Las normas dan seguridad a los niños y tranquilidad a los adultos, pero solo funcionan si son pocas, claras y se aplican de forma coherente. Estas son las claves:

Mejor así	En lugar de así
Pocas normas (3–5), las importantes	Una lista interminable que nadie recuerda
Concretas: «la ropa sucia va al cesto»	Vagas: «sé ordenado»
En positivo: lo que sí hay que hacer	Solo prohibiciones
Consecuencias acordadas antes, proporcionadas y cercanas en el tiempo	Castigos improvisados en pleno enfado
Los adultos de acuerdo entre sí	Cada adulto con su criterio
Reconocer cuando se cumplen	Fijarse solo en cuando se incumplen

CONSECUENCIAS, NO CASTIGOS

Una buena consecuencia está relacionada con la conducta: si no recoge los juguetes, esos juguetes se guardan hasta mañana. Aplícala con calma, sin gritos ni sermones.

Normas orientativas por edades

Edad	Ejemplos de responsabilidades
3–5 años	Recoger juguetes, poner su plato en la encimera, vestirse con ayuda
6–9 años	Hacer la cama, preparar la mochila, poner y quitar la mesa
10–13 años	Organizar sus deberes, ayudar a cocinar, cuidar de una mascota
14 años o más	Gestionar su horario, hacer la compra, cocinar una comida a la semana

Nuestro contrato familiar

Rellenadlo entre todos en una reunión familiar. Colgadlo en un lugar visible y revisadlo cada mes.

Norma (lo que sí hacemos)	Quién	Si se cumple…	Si no se cumple…

Lo que los adultos nos comprometemos a hacer

Firmas: _____

Fecha: _____ Próxima revisión: _____

Registro semanal

Norma	L	M	X	J	V	S	D

Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.