



EL PLAN SI-ENTONCES

Comunicación

Un Plan Si–Entonces le ayuda a prepararse para situaciones que pudieran causarle conflictos familiares, como cuando no se comentan las reglas y responsabilidad por anticipado.

SI planea cómo va a reaccionar ante algo,
ENTONCES sabrá qué hacer cuando suceda.



Recuerde

SI es una señal específica a la que puede reaccionar con rapidez.

ENTONCES es una acción o acciones específicas que puede tomar de inmediato.



Ejemplo

Situación: Tiempo libre vs. tarea

SI (O CUANDO) termine mi tarea,

ENTONCES le avisaré a mi mamá, para que no me lo tenga que preguntar.

Situación: _____

SI (O CUANDO) _____

ENTONCES _____