



EL PLAN SI-ENTONCES

Responsabilidad

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.



Example

Situación: Comentar las reglas en frente de los amigos

SI (O CUANDO) voy a salir con mis amigos,

ENTONCES discutiré las reglas con mis padres por anticipado.

Situación: _____

SI (O CUANDO) _____

ENTONCES _____