

CLÍNICA PÉREZ-VIECO

Los cimientos

Escuela de familias
0 a 3 años · Seis sesiones

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico

CLÍNICA PÉREZ-VIECO

Los cimientos · Programa completo

Programa de crianza para la primera infancia (0 a 3 años)

Diseño y dirección: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113, y sexólogo clínico. Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966 · info@sexologosvalencia.es

Primera edición, octubre de 2026. Gratuita para uso familiar y docente. Puede imprimirse y compartirse citando la fuente. Para impartirlo en un centro o entidad, escribe a info@sexologosvalencia.es

Aviso. Material educativo: no sustituye la formación reglada ni una intervención clínica. Ante sospecha de abuso, no interrogues al menor y consulta cuanto antes. ANAR: 900 20 20 10 (familias) y 116 111 (menores). Riesgo inmediato: 112.

Índice

1 El marco

De dónde salen estos contenidos

2 Sesión 1 · Responder, que es lo que educa

Entender qué necesita de verdad un bebé y qué construye el vínculo.

3 Sesión 2 · El sueño en los tres primeros años

Ajustar expectativas y construir una rutina sostenible.

4 Sesión 3 · Llanto y primeras rabietas

Acompañar la desregulación sin entrar en ella.

5 Sesión 4 · Hablarle y jugar con él

Estimular el lenguaje y el vínculo con lo que ya hay en casa.

6 Sesión 5 · Comer sin batallas

Repartir los papeles en la mesa y reducir el conflicto.

7 Sesión 6 · Cuidar a quien cuida

Sostener a los adultos, que es lo que sostiene al bebé.

8 Competencias

Qué se espera al terminar la etapa

9 Preguntas que harán

Con respuesta lista para usar

CAPÍTULO UNO

El marco

De dónde salen estos contenidos, y por qué este orden.

En los tres primeros años no se educa con normas: se educa estando disponible y respondiendo. Lo que se construye aquí —que el mundo responde cuando llamas— es la base sobre la que se apoya todo lo que venga después. Seis sesiones sobre sueño, llanto, lenguaje, comida y, sobre todo, sobre cuidar a quien cuida.

Referencia	Qué aporta
Orientaciones técnicas de UNESCO	Contenidos por franjas de edad y la revisión de la evidencia: los programas integrales no adelantan el inicio de las relaciones.
Estándares de la OMS para Europa	Una matriz de educación sexual holística desde la primera infancia, centrada en derechos y bienestar.
Normativa española	La educación afectivo-sexual está recogida en la normativa educativa y en la ley de protección integral a la infancia.

Los dos criterios de todas las sesiones

Responder a lo que se pregunta **sin adelantar lo que no toca**, y tratar la sexualidad como parte de la salud y de los derechos, no como una lista de peligros.

CAPÍTULO DOS

Sesión 1 · Responder, que es lo que educa

40 min · 0 a 3 años

Objetivo

Entender qué necesita de verdad un bebé y qué construye el vínculo.

Desarrollo

- 1 Explicar el ciclo: el bebé señala, el adulto responde, el bebé aprende que el mundo contesta.
- 2 Diferenciar responder de anticiparse: no hace falta adivinar, hace falta estar.
- 3 Desmontar la idea de malcriar: atender el llanto de un bebé no crea dependencia, crea seguridad.
- 4 Ejercicio: identificar tres momentos del día en que ya ocurre ese ida y vuelta.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que los adultos nombren qué señales usa su bebé y cómo responden.	Hablar de rutinas antes de hablar de vínculo: el orden importa.

CAPÍTULO TRES

Sesión 2 · El sueño en los tres primeros años

45 min · 0 a 3 años

Objetivo

Ajustar expectativas y construir una rutina sostenible.

Desarrollo

- 1 Explicar qué es normal a cada edad: despertares, siestas y cambios por etapas.
- 2 Rutina de noche breve, repetida y predecible, siempre en el mismo orden.
- 3 Repartir la noche entre los adultos: quién se levanta y cuándo, acordado de antemano.
- 4 Cuándo consultar: ronquidos, pausas respiratorias o un cansancio que no cede.

Ha funcionado si...

Que salgan con una rutina escrita de cuatro pasos y un reparto acordado.

Qué evitar

Prometer que un método concreto funciona en todos los bebés.

CAPÍTULO CUATRO

Sesión 3 · Llanto y primeras rabietas

45 min · 0 a 3 años

Objetivo

Acompañar la desregulación sin entrar en ella.

Desarrollo

- 1 Explicar que a esta edad el freno aún no existe: el adulto presta la calma que falta.
- 2 Secuencia: bajar el tono, bajar el cuerpo, pocas palabras, esperar.
- 3 Qué hacer después, cuando ya está calmado, y qué no hace falta decir.
- 4 Práctica por parejas con una escena real que traiga el grupo.

Ha funcionado si...

Que puedan describir qué harán la próxima vez, en orden.

Qué evitar

Razonar o negociar en mitad de la explosión.

CAPÍTULO CINCO

Sesión 4 · Hablarle y jugar con él

40 min · 0 a 3 años

Objetivo

Estimular el lenguaje y el vínculo con lo que ya hay en casa.

Desarrollo

- 1 Narrar lo que se hace mientras se hace: vestir, bañar, cocinar.
- 2 Esperar su turno: dejar silencio después de hablar, aunque todavía no hable.
- 3 Leer juntos desde el primer año, aunque sea medio minuto.
- 4 Quitar la pantalla de fondo: compite directamente con el lenguaje.

Ha funcionado si...

Que identifiquen dos momentos diarios que ya existen y pueden aprovecharse.

Qué evitar

Convertirlo en una lista de actividades que nadie va a hacer.

CAPÍTULO SEIS

Sesión 5 · Comer sin batallas

40 min · 0 a 3 años

Objetivo

Repartir los papeles en la mesa y reducir el conflicto.

Desarrollo

- 1 El adulto decide qué, cuándo y dónde; el niño decide cuánto y si come.
- 2 Qué hacer con el rechazo a lo nuevo: ofrecer sin presionar, muchas veces.
- 3 Quitar premios, castigos y aviones: convierten la comida en moneda de cambio.
- 4 Señales que sí preocupan: pérdida de peso, atragantamientos, rechazo total de texturas.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que la familia identifique qué parte le toca a cada uno.	Dar cantidades o pautas cerradas: cada niño come distinto.

CAPÍTULO SIETE

Sesión 6 · Cuidar a quien cuida

45 min · 0 a 3 años

Objetivo

Sostener a los adultos, que es lo que sostiene al bebé.

Desarrollo

- 1 Nombrar lo que casi nadie dice: agotamiento, culpa, pérdida de la vida de antes.
- 2 Repartir la carga invisible: quién piensa las cosas, no solo quién las hace.
- 3 Pedir ayuda concreta a la red, con tareas y horarios, no en general.
- 4 Señales de depresión posparto, en la madre y también en el otro progenitor.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que cada familia salga con una petición concreta hecha a alguien de su red.	Tratar el malestar del adulto como algo secundario.

CAPÍTULO OCHO

Competencias

Qué se espera al terminar la etapa, por dominios.

Dominio	Competencias
Vínculo y afecto	Responde a las señales del bebé de forma previsible; Dedicar momentos diarios de atención sin pantallas.
Conducta y límites	Acompaña la desregulación sin entrar en ella; Mantiene límites de seguridad con pocas palabras.
Emociones	Pone nombre a lo que le pasa al niño; Reconoce su propio agotamiento y pide ayuda.
Autonomía y hábitos	Tiene una rutina de sueño estable; Reparte los papeles en la comida.
Escuela y aprendizaje	Narra y lee a diario, aunque sea poco.
Pantallas y riesgos	Mantiene la pantalla fuera del juego y de la comida; Conoce las señales de alarma del desarrollo.

En la versión interactiva puedes marcar lo trabajado y ver la cobertura por dominios, además de registrar cada sesión impartida con su participación.

CAPÍTULO NUEVE

Preguntas que harán

Las que más se repiten a esta edad, con respuesta lista para usar.

¿Se malcría a un bebé por cogerlo mucho?

No. Atender el llanto de un bebé no crea dependencia: crea seguridad. La autonomía viene después, y se apoya justo en esa base.

¿Es normal que a los dos años no hable casi nada?

Hay mucha variabilidad, pero conviene consultar si a los dos años no dice palabras sueltas, no señala, no responde a su nombre o pierde algo que ya hacía.

¿Puede ver dibujos un rato?

Antes de los dos años lo recomendable es prácticamente nada, salvo videollamadas con la familia. Entre los dos y los tres, poco, acompañado y nunca de fondo mientras juega o come.

Para impartirlo en un centro o entidad

Este programa se imparte en centros educativos, AMPA, ayuntamientos y entidades sociales: seis sesiones por grupo, una sesión con familias y formación al equipo educativo, con memoria de actividad al terminar.

Solicitar una propuesta

info@sexologosvalencia.es · 601 082 966

Indica la etapa, el número de grupos y las fechas aproximadas.



Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico · Director de Clínica Pérez-Vieco

Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia
601 082 966 · info@sexologosvalencia.es
Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

Primera edición · Septiembre de 2026