

CLÍNICA PÉREZ-VIECO

Los límites amables

Escuela de familias
3 a 6 años · Seis sesiones

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

CLÍNICA PÉREZ-VIECO

Los límites amables · Programa completo

Programa de crianza para infantil (3 a 6 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 · Cómo aprende un niño

Entender que la conducta se mantiene por lo que ocurre después.

3 Sesión 2 · Rabietas: durante y después

Tener un plan para el momento y otro para después.

4 Sesión 3 · Pocas normas, y que se cumplan

Construir un sistema de normas sostenible.

5 Sesión 4 · Emociones con nombre

Dar vocabulario emocional, que es la base de la regulación.

6 Sesión 5 · Rutinas que funcionan

Mañanas, comidas y noches sin negociación diaria.

7 Sesión 6 · Pantallas y juego libre

Poner las pantallas en su sitio a esta edad.

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.

Es la edad en la que aparecen las normas de verdad, y en la que casi todas las familias descubren que gritar funciona a corto plazo y empeora todo a medio plazo. Seis sesiones para entender cómo aprende un niño, qué hacer durante una rabieta, cómo poner pocas normas que se sostengan y cómo construir rutinas sin pelea diaria.

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 · Cómo aprende un niño

45 min · 3 a 6 años

Objetivo

Entender que la conducta se mantiene por lo que ocurre después.

Desarrollo

- 1 Explicar el esquema: antes, conducta, después. Lo que viene después es lo que enseña.
- 2 La atención del adulto es el premio más potente, y funciona igual cuando es una bronca.
- 3 Ejercicio: elegir una conducta que se repite en casa y rastrear qué la mantiene.
- 4 Introducir el principio: atender mucho lo que quieres que crezca.

Ha funcionado si...

Que cada familia identifique qué está reforzando sin querer.

Qué evitar

Convertirlo en teoría: debe salir con una conducta concreta analizada.

CAPÍTULO TRES

Sesión 2 · Rabieta: durante y después

45 min · 3 a 6 años

Objetivo

Tener un plan para el momento y otro para después.

Desarrollo

- 1 Durante: bajar el tono, bajar el cuerpo, pocas palabras, seguridad y esperar.
- 2 No ceder a lo pedido durante la rabieta, y no por dureza: por coherencia.
- 3 Después, cuando está calmado: nombrar lo que pasó en una frase y seguir.
- 4 Práctica con escenas reales del grupo, por parejas.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que puedan recitar la secuencia del momento sin pensarla.	Castigar la emoción en lugar de la conducta.

CAPÍTULO CUATRO

Sesión 3 · Pocas normas, y que se cumplan

45 min · 3 a 6 años

Objetivo

Construir un sistema de normas sostenible.

Desarrollo

- 1 Elegir entre tres y cinco normas de casa. No más.
- 2 Formularlas en positivo y en concreto: qué se hace, no qué no se hace.
- 3 Consecuencias pequeñas, inmediatas, relacionadas y sin discurso.
- 4 Acuerdo entre los adultos: la norma se discute en privado, nunca delante del niño.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que salgan con sus normas escritas y acordadas entre los adultos.	Listas de diez normas: no se cumplen y desgastan la autoridad.

CAPÍTULO CINCO

Sesión 4 · Emociones con nombre

40 min · 3 a 6 años

Objetivo

Dar vocabulario emocional, que es la base de la regulación.

Desarrollo

- 1 Nombrar lo que le pasa mientras le pasa: «estás muy enfadado porque...».
- 2 Validar la emoción y sostener el límite a la vez: las dos cosas caben.
- 3 Cuentos y juegos de caras para ampliar el vocabulario.
- 4 Enseñar con el ejemplo: el adulto nombra también lo suyo.

Ha funcionado si...

Que el niño empiece a usar palabras en vez de solo cuerpo.

Qué evitar

Decir «no pasa nada» ante algo que para él sí pasa.

CAPÍTULO SEIS

Sesión 5 · Rutinas que funcionan

40 min · 3 a 6 años

Objetivo

Mañanas, comidas y noches sin negociación diaria.

Desarrollo

- 1 Secuencia visual de la mañana y de la noche, con dibujos, a su altura.
- 2 Avisos antes de los cambios: dos minutos antes de recoger, no de golpe.
- 3 Elegir entre dos opciones acotadas, que da control sin abrir la puerta.
- 4 Revisar qué parte del día concentra el conflicto y empezar solo por esa.

Ha funcionado si...

Que la familia elija un único momento del día para empezar.

Qué evitar

Rehacer las tres rutinas a la vez.

CAPÍTULO SIETE

Sesión 6 · Pantallas y juego libre

40 min · 3 a 6 años

Objetivo

Poner las pantallas en su sitio a esta edad.

Desarrollo

- 1 Acordar cuándo sí y cuándo nunca: comidas, coche corto y antes de dormir, no.
- 2 Acompañar lo que ve en lugar de usarlo como niñera, siempre que se pueda.
- 3 Proteger el aburrimiento: es donde aparece el juego que más enseña.
- 4 Los adultos también: el móvil en la mesa enseña más que cualquier norma.

Ha funcionado si...

Que el acuerdo incluya a los adultos, no solo al niño.

Qué evitar

Prohibir sin sustituir por nada.

CAPÍTULO OCHO

Competencias

Qué se espera al terminar la etapa, por dominios.

Dominio	Competencias
Vínculo y afecto	Dedica un rato diario de atención exclusiva; Repara después de un mal momento.
Conducta y límites	Identifica qué mantiene una conducta; Tiene entre tres y cinco normas claras; Aplica consecuencias pequeñas y sin discurso.
Emociones	Nombra las emociones del niño mientras ocurren; Valida la emoción sin ceder el límite.
Autonomía y hábitos	Mantiene rutinas visuales de mañana y noche; Avisa antes de los cambios.
Escuela y aprendizaje	Acompaña la adaptación escolar sin alarmar.
Pantallas y riesgos	Tiene acuerdo de pantallas que incluye a los adultos; Protege el juego libre y el aburrimiento.

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.

¿Está mal que le grite a veces?

Gritar no rompe a nadie, pero funciona a corto plazo y empeora la relación a medio. Lo que importa es la proporción y la reparación: si gritas, se repara después, en una frase y sin sermón.

¿Funciona la silla de pensar?

Lo que funciona es la retirada breve de atención, sin humillación ni discurso, y solo para conductas acordadas de antemano. Un minuto por año de edad es una referencia habitual, pero importa más el después: volver, retomar y no recordar lo ocurrido todo el día.

¿Por qué se porta peor conmigo que con nadie?

Porque contigo se permite mostrarse. Es incómodo y es una buena señal del vínculo.

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