

DISCIPLINA POSITIVA

ESCUELA DE FAMILIAS

LA DISCIPLINA POSITIVA **es** “Una forma de crianza”

- No es gritar, humillar ni avergonzar a nuestro hij@.
- No es castigar para que “aprenda la lección”.
- No es obediencia ciega.
- **No es permisividad ni “vale todo”.**
- No es utilizar premios o amenazas como forma de control.

LA DISCIPLINA POSITIVA...

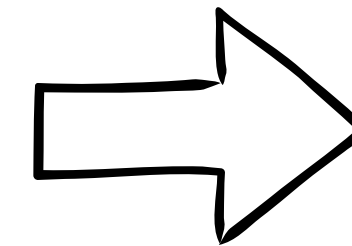
- Es educar desde el respeto mutuo.
- Es combinar firmeza y amabilidad.
- Es enseñar habilidades socioemocionales.
- Es poner límites claros y coherentes.
- Es acompañar emocionalmente a nuestro hij@.
- Es ayudar a comprender y reparar, no a castigar.

No es...

- No es crianza permisiva.
- No es dejar que tu hijo/a haga todo lo que desee.
- No es dejar de tener reglas, límites o expectativas.

ESTRATEGIAS DE 3 A 7 AÑOS

El niño/a tiene una rabieta cuando
no sabe qué viene después



ESTRATEGIA:
ANTICIPAR CON
ROUTINAS VISUALES

Frases que ayudan:

“Vamos a ver nuestro horario.”

“Primero jugamos, después recogemos.”

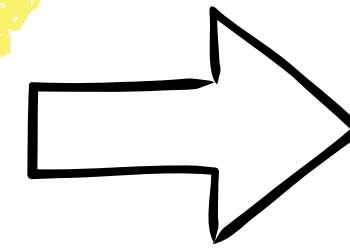
“Cuando suene la canción, cambiamos de actividad.”

Material: Horarios visuales



ESTRATEGIAS DE 3 A 7 AÑOS

Expresa frustración pegando,
gritando o tirando objetos



ESTRATEGIA:
NOMBRAR Y VALIDAR
EMOCIONES

Material: Rincón de emociones, tarjetas

Frases que ayudan:

“Veo que estás enfadado/a.”

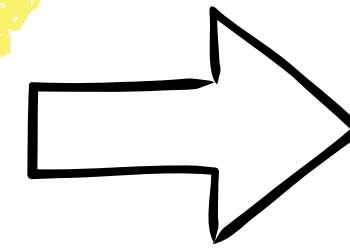
“Es normal sentirse así.”

“Estoy aquí contigo.”



ESTRATEGIAS DE 3 A 7 AÑOS

Hace una rabieta cuando se marca un límite.



ESTRATEGIA:
CONECTAR ANTES DE
CORREGIR

Frases que ayudan:

“Estoy aquí contigo.”

“Respira conmigo.”

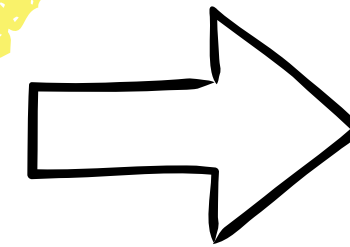
“Cuando te calmes, hablamos.”

Material: Respirar, abrazar, hablar, rincón tranquilo



ESTRATEGIAS DE 3 A 7 AÑOS

Recibe más atención por los errores que por los aciertos.



ESTRATEGIA:
REFUERZO POSITIVO
DESCRIPTIVO

Frases que ayudan:

Material: Panel de logros centrado en el esfuerzo

“He visto que has esperado tu turno.”

“Gracias por recoger tus juguetes.”

“Te has calmado tú solo/a.”



Nombre: _____					
Semana: _____					
TAREAS	L	M	X	J	V
_____	★	★	★	★	★
_____	★	★	★	★	★
_____	★	★	★	★	★
_____	★	★	★	★	★
_____	★	★	★	★	★
_____	★	★	★	★	★
PUNTUACIÓN: _____					
PREMIO: _____					

ESTRATEGIAS DE 7 A 11 AÑOS

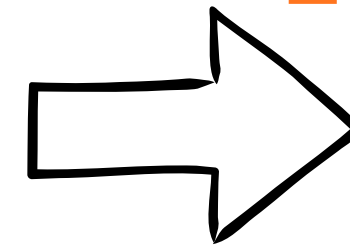
Discute o rechaza las normas.

Frases que ayudan:

“¿Qué normas crees que nos ayudarían a convivir mejor?”

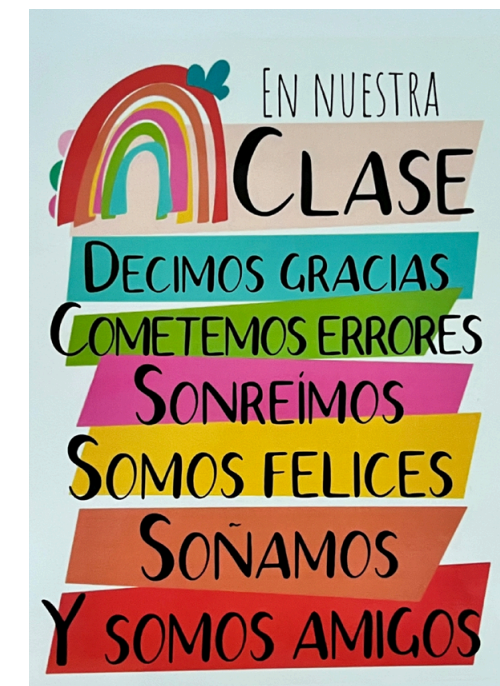
“¿Qué consideras justo para todas las personas?”

“La norma no es negociable, pero podemos decidir cómo cumplirla.”



ESTRATEGIA: NORMAS
PARTICIPATIVAS

Material: Poster con normas
hechas conjuntamente

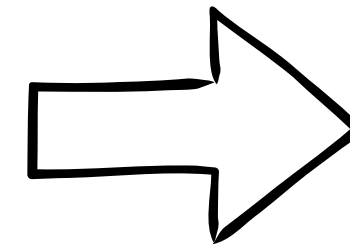


NORMAS DE CASA

- 1** Al llegar a casa, nos quitamos los zapatos, nos ponemos las zapatillas de estar por casa y hacemos los deberes, si tenemos.
- 2** Al terminar recogemos:
 - El desayuno, la comida y la cena.
 - Los juguetes.
- 3** Por las mañanas tenemos que:
 - Vestirnos
 - Peinarnos
 - Desayunar
 - Lavarnos la cara y los dientes
 - Guardar el pijama y las zapatillas
- 4** Pido permiso para encender la TV.
- 5** No se insulta, ni se grita. No se pega.

ESTRATEGIAS DE 7 A 11 AÑOS

Olvida tareas, rompe acuerdos o no cuida el material.



ESTRATEGIA:
CONSECUENCIAS
LÓGICAS

Frases que ayudan:

“La consecuencia está relacionada con lo que ha pasado.”

“Si no cuidas el material, participas en repararlo.”

“Si no cumples el tiempo de pantalla, mañana tendremos que reducirlo.”

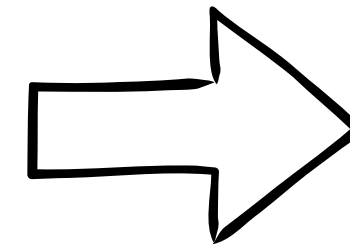
Material: Acción-consecuencia

CONSEQUENCES
Use this worksheet to come up with agreed upon consequences for negative behaviors

IF I DO THIS BEHAVIOR:	MY CONSEQUENCES WILL BE:
HITTING	NO FRIENDS OVER FOR A WEEK
YELLING	NO SCREEN TIME FOR A DAY
LYING	BEDTIME AT 8 P.M.
BREAKING THINGS	NO ALLOWANCE MONEY FOR 2 WEEKS
MEAN TO LIVING THINGS	COMMUNITY SERVICE

ESTRATEGIAS DE 7 A 11 AÑOS

Necesita recordatorios constantes para tareas básicas.

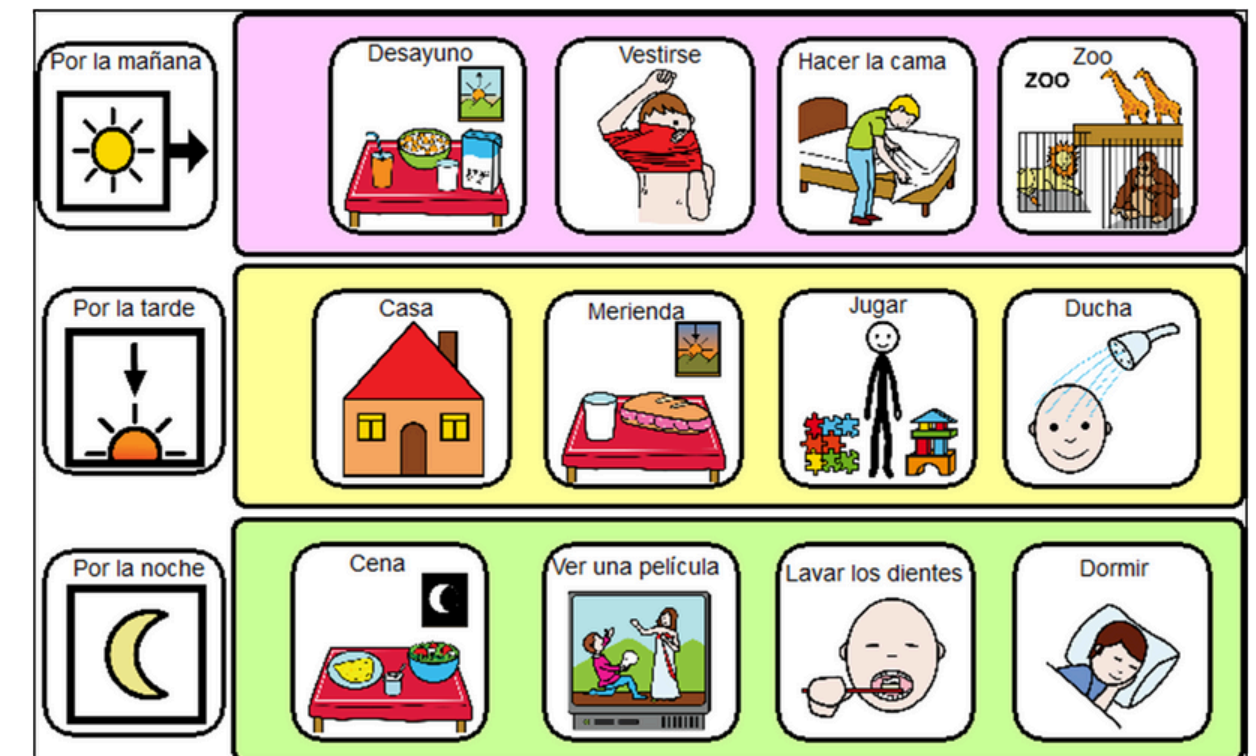


ESTRATEGIA:
AUTONOMÍA Y
RESPONSABILIDAD

Frases que ayudan:

“Confío en que puedes hacerlo tú.”
“¿Qué necesitas para organizarte mejor?”
“Esta es tu responsabilidad.”

Material: Tablero de responsabilidad y horarios



ESTRATEGIAS DE 7 A 11 AÑOS

ESTRATEGIA:

Responde mal, discute o se bloquea. ➡ RESOLVER PROBLEMAS JUNTOS

Frases que ayudan:

“Quiero entender tu punto de vista.”

“¿Qué soluciones se te ocurren?”

“Busquemos una opción justa para todas las personas.”

Material: Resolución
de problemas

ACTIVIDAD	
PASOS PARA RESOLVER PROBLEMAS	
	1. ESCUCHAR
	2. EXPRESAR
	3. PROPONER IDEAS
	4. ELEGIR UNA SOLUCIÓN

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

¿Cómo nos comunicamos? La forma de decir ruegos, peticiones o demandas **determinan** (en muchas ocasiones) la respuesta que nos da nuestro hijo o nuestra hija.

Veamos cómo hacer una petición a nuestro adolescente

1º Tranquilidad emocional, de partida.

2º Usa peticiones claras, no indirectas. No preguntes, no ironices.

3º Describe la conducta que esperas.

4º Explica el por qué, sin sermonear.

5º Cuando sea posible, da opciones.

6º Agradece.

7º Si su respuesta es negativa, evita reaccionar con ira y busca alternativas.

8º Refuerza positivamente la cooperación.



¿Qué hay detrás de una mala conducta?

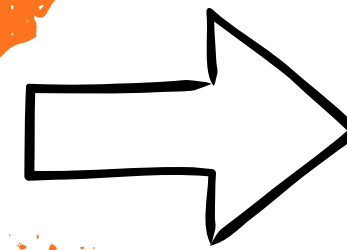
Siempre hay una emoción y una necesidad acorde al momento de su desarrollo personal

“Evita siempre las luchas de poder”

Estáis en el mismo equipo intentando resolver un problema

ESTRATEGIAS DE 12 A 16 AÑOS

Desobediencia y retos a la autoridad



Corregir la conducta sin etiquetarlo protege su identidad en desarrollo

1º Regula tu emoción

2º Intenta averiguar qué ha sucedido

3º Actúa con firmeza y amabilidad

4º Si puedes, da opciones

NO - “Lo haces ahora mismo, porque lo digo yo.”

SI - Puedes hacerlo ahora o en 15 minutos. Decídelo tú, pero hay que hacerlo.

5º Involucra a tu adolescente en la solución

6º Nombra lo que hizo no “lo que es”

NO - “Eres un maleducado.”

SI - Lo que has dicho es irrespetuoso. Vamos a corregirlo.

7º Usa consecuencias lógicas, que se deriven de la propia conducta.

SI - Si me hablas así no podemos continuar con la conversación, la retomaremos cuando puedas hablar con respeto.

Qué son las consecuencias lógicas

Aquellas que se derivan de la conducta

Tienen que explicadas con tranquilidad

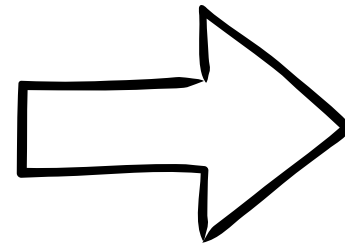
Deben ser aplicadas de forma consistente, es decir, ante la misma conducta-la misma consecuencia

Si es posible, el adolescente debe participar en el acuerdo

Ejemplos: rotura de un objeto o mal uso del mismo, debe repararlo o contribuir de, algún modo, a su reparación; llegar tarde, la próxima salida debe compensar el tiempo que se retrasó, ...

ESTRATEGIAS DE 12 A 16 AÑOS

Explosión emocional



VALIDA SU EMOCIÓN, NO
LA CONDUCTA

1º Regula tu emoción. Y de forma tranquila muéstrale tu disposición a hablar sobre lo ocurrido. “Estoy aquí para escucharte y ayudarte. Lo hablamos cuando estés más tranquilo”.

2º Nunca te lo tomes como algo personal.

NO - “No exageres, no es para tanto.”

SI - Sé que estás frustrado/a. No es fácil manejarlo. Estoy aquí.

3º La validación emocional no elimina las normas y límites.

“Puedes estar enfadado, pero no puedes romper nada”

4º Si es posible, ofrécele alternativas para que se autorregule.

5º Acércate a hablar con él o ella cuando le haya bajado el nivel de desregulación.

6º Transmítele la idea que que confías que entre los dos podéis encontrar una solución.

“Quiero escuchar y comprender lo que me dices, pero no puedo aceptar gritos ni insultos”.

“Intentemos ver qué es lo que ha pasado, qué es lo que te ha hecho sentirt tan mal e intentemos pensar en las posibles formas de solucionarlo”.

ESTRATEGIAS DE 12 A 16 AÑOS

Aislamiento o poca comunicación

NO ES ALGO PERSONAL.

FORMA PARTE DEL DESARROLLO
PERSONAL EN ESTA ETAPA LA BÚSQUEDA
DE AUTONOMÍA E IDENTIDAD

No significa rechazo, es una forma de explorar su
identidad: TIENE QUE DEFINIR QUIÉN ES.

Cambia el enfoque de la conversación:

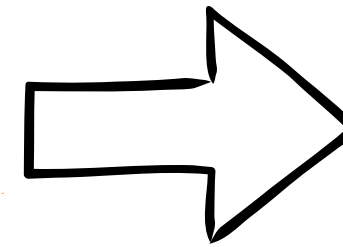
- Evita preguntas cerradas (en las que la respuesta es solo una palabra o pocas más).

Cambia el enfoque de la conversación:

- Prueba con preguntas que se salgan de esperable (que le sorprendan)
- Sé el primero en compartir algo con tu adolescente
- Habla en momentos sin contacto visual (ir en el coche, jugar algún juego juntos, cocinar, etc.)
- Utiliza momentos en los que se sienta cómodo@ y relajado.
- Muestra interés por las cosas que le interesan a él o ella.
- Pregúntale su opinión. (Y NO LA JUZGUES DE FORMA INMEDIATA)

ESTRATEGIAS DE 12 A 16 AÑOS

Conductas de riesgo



DA LIBERTAD, CON
LÍMITES CLAROS

Cómo hablar con nuestro hijo e hija ante conductas de riesgo

Iniciar la conversación sin entrar en confrontación, sino mostrando interés y preocupación.

“Estoy preocupado y quiero ayudarte”.

“¿Qué es lo que te hizo tomar esa decisión?”

“¿Qué te preocupa a ti de esa situación?”

Valida sus emociones y explica el riesgo sin dramatizar, intenta buscar conjuntamente con tu adolescente una forma de enfrentarse a la situación.

GRACIAS

Si necesitas asesoramiento puedes contactar con nosotras:

carmen.olmos@elavemaria.es

elena.moliner@elavemaria.es