

DISCIPLINA POSITIVA

UNA GUÍA APROPIADA PARA SU HIJO

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

Para obtener material adicional del Programa de Educación para la Familia de CHS, llame al (714) 712-7888. Para obtener más información sobre los Programas de Educación y Aprendizaje Temprano de CHS llame al (888) CHS-4KIDS.

Los materiales y la redifusión multimedia del Programa de Educación para la Familia y la información sobre los programas de CHS también se pueden encontrar en nuestra página web www.chs-ca.org.



Todos los padres y cuidadores en un momento u otro tienen dificultades con la forma de establecer límites y guiar el comportamiento de los niños. El objetivo de la disciplina positiva es enseñarles a los niños a desarrollar un comportamiento seguro y socialmente responsable que fomente el respeto propio y el respeto por los sentimientos y bienes ajenos.



Sede Central Corporativa

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

Recuerde que la disciplina y el castigo no son lo mismo. Disciplinar es dar orientación y enseñanza que promueve la autorreflexión y el comportamiento positivo. Castigar significa penalizar como reacción a un comportamiento inaceptable. La disciplina positiva es más efectiva que el castigo porque los comportamientos deseables que duran toda la vida deben provenir del interior del niño en lugar de ser impuestos por una fuerza externa. Establecer límites ayuda a los niños a comprender que las reglas nos ayudan a vivir juntos de manera respetuosa.



★ CONSECUENCIAS ★

Consecuencias Naturales

Ayude a los niños a comprender que los comportamientos y las elecciones tienen consecuencias. Las consecuencias naturales, lo que naturalmente resulta de las acciones, pueden ser poderosas herramientas de enseñanza. Por ejemplo: si te paras bajo la lluvia, te mojarás y es más probable que la próxima vez recuerdes llevar un paraguas. Cuando sea posible y seguro, use consecuencias naturales para ayudar a los niños a aprender a controlar su propio comportamiento. Con amabilidad, señale qué pasó y por qué. Por ejemplo, "Si rompes tu juguete, no tendrás más juguete".

Consecuencias Lógicas

Cuando las consecuencias naturales no sean apropiadas o seguras, establezca una consecuencia lógica; algo que esté relacionado con el comportamiento. Si un niño no se queda en el patio a jugar, la consecuencia natural puede ser que se lastime. ¡Pero eso no es seguro! Por eso, una consecuencia lógica de abandonar el patio sería tener que jugar dentro de la casa. Usted podría decir: "Me temo que si abandonas el patio puedes lastimarte, por eso quiero que te quedes de este lado de la cerca. Si vuelves a abandonar el patio, hoy tendrás que jugar adentro". Luego, continúe con sus acciones. Asegúrese de que la consecuencia sea respetuosa con el niño y razonable para que la siga. Por ejemplo: "Las paredes no son un espacio para dibujar. Consigamos un poco de agua y jabón y te mostraré cómo limpiar la pared. Luego puedes colorear en papel en la mesa".

★ GUÍAS PARA ESTABLECER LÍMITES

- Las reglas son una lista de comportamientos apropiados o inapropiados. Los niños más pequeños a menudo tienen dificultades para recordar las reglas. En su lugar, intente agrupar las cosas en tres categorías o expectativas. Por ejemplo, "Estamos a salvo, estamos sanos y somos amables". Esto permite que los niños resuelvan problemas y creen sus propios límites de comportamiento a medida que surgen situaciones. Por ejemplo, si un niño empuja a alguien, podría preguntar: "¿Empujar es amable?" Estas conversaciones productivas permiten a los niños reflexionar sobre su comportamiento, y entonces aprenden.
- Siempre explique por qué una regla o expectativa es importante, porque esto ayudará a los niños a comprender el valor de cambiar su comportamiento. Por ejemplo, "Cuando jugamos en el arenero, es importante mantener la arena cerca del suelo para que no entre en los ojos de nadie. Eso dolería".
- Asegúrese de que los niños entiendan que siempre son aceptados, amados y capaces. En lugar de enfocarse en el niño, concéntrese en el comportamiento inapropiado. Por ejemplo, "Me duele cuando me pegas. Si te sientes enojado y necesitas golpear algo, puedes golpear una almohada. Si necesitas ayuda, puedes pedirme que te ayude".
- Mantenga reglas simples y específicas. Cuando se rompa una regla, explíquela y haga que el niño corrija el error. Por ejemplo, "Subirse a la encimera es peligroso. Si necesitas algo que no puedes alcanzar, pide ayuda".
- Las luchas de poder a menudo aumentan el estrés. Concéntrese en identificar las emociones, describir lo que está sucediendo y usar un tono de voz tranquilo con un movimiento corporal mínimo. Mantener una presencia tranquila ayuda a los niños a regular su propio comportamiento.
- Solo ofrezca opciones cuando sea apropiado. Por ejemplo, preguntar "¿Quieres tomar una siesta?" implica que hay una opción y ofrece al niño la oportunidad de rechazar la siesta. En su lugar, pregunte: "¿Quieres tomar una siesta antes o después de comer un refrigerio?"
- Evite usar la palabra "no" muchas veces; resérvela para cuando realmente la necesite. Trate de ofrecer una alternativa aceptable en su lugar. Por ejemplo, si un niño pide una galleta muy cerca de la hora del almuerzo, diga "Puedes comer una galleta cuando terminemos de almorzar".
- Ofrezca a los niños la oportunidad de cambiar su comportamiento con un recordatorio y luego siga adelante si es necesario. "La próxima vez que tires arena, tendrás que salir del arenero". Redirija al niño hacia actividades aceptables.



★ SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Involucra a los niños en la resolución de problemas pidiéndoles que propongan soluciones cuando surjan desafíos. Señale los efectos de las diferentes soluciones y ayude al niño a decidir un curso de acción. Con niños mayores, la resolución de problemas también se puede utilizar para crear reglas o expectativas familiares o grupales. Cuando los niños desarrollan habilidades para resolver problemas y ayudan a establecer límites, es más probable que los sigan.



Enseñar habilidades para resolver problemas lleva tiempo, pero los resultados son duraderos.

★ PREPARAR EL ESCENARIO PARA EL ÉXITO Use los siguientes consejos y técnicas para guiar el comportamiento de los niños y ayudarlos a aprender a expresarse de manera saludable y positiva.

- Asegúrese de que sus expectativas para su hijo sean apropiadas para el desarrollo de su edad y capacidad.
- Sea ejemplo del comportamiento deseado. Sus hijos aprenderán de su ejemplo.
- Comunique cuando las cosas van bien. "Gracias por sentarte en silencio con un libro mientras hablaba por teléfono. ¿Quieres que lea contigo ahora?" Comentar sobre el comportamiento apropiado ayuda a los niños a aprender lo que se espera.
- Sea consistente. La consistencia proporciona estructura y una sensación de estabilidad. También permite que los niños se familiaricen con las expectativas y anticipen lo que se espera de ellos.
- El entorno puede afectar el comportamiento de un niño. Asegúrese de que el entorno, los materiales y los juguetes sean seguros y apropiados.
- Mantenga un equilibrio entre el juego activo y el pasivo.
- Pasar tiempo al aire libre es una forma natural de desestresarse y liberar energía. Haga que los juegos al aire libre o los paseos por el vecindario sean parte de cada día.
- Forje la independencia proporcionando a los niños opciones y oportunidades para tomar decisiones siempre que sea posible. Por ejemplo, "¿Te gustaría dibujar o leer un libro?"
- Establezca reglas y expectativas que sean respetuosas con los niños.
- Siempre reconozca e identifique los sentimientos de los niños. El comportamiento es a menudo el resultado de los sentimientos. Cuando los niños aprenden a explicar sus sentimientos o a pedir ayuda, son más capaces de controlar su propio comportamiento.
- Establezca rutinas regulares para las horas a tareas, como las comidas, prepararse por la mañana y acostarse. Proporcionar estructura ayuda a los niños a comprender las expectativas y a sentirse seguros.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

LIBROS
RAISING GOOD HUMANS: A MINDFUL GUIDE TO BREAKING THE CYCLE OF REACTIVE PARENTING AND RAISING KIND, CONFIDENT KIDS
 Hunter Clarke-Fields, MSAE
HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN AND LISTEN SO KIDS WILL TALK
 Adele Faber & Elaine Mazlish
RAISING YOUR SPIRITED CHILD, THIRD EDITION: A GUIDE FOR PARENTS WHOSE CHILD IS MORE INTENSE, SENSITIVE, PERCEPTIVE, PERSISTENT, AND ENERGETIC
 Mary Sheedy Kurcinka, Ed.D
POSITIVE DISCIPLINE: THE CLASSIC GUIDE TO HELPING CHILDREN DEVELOP SELF-DISCIPLINE, RESPONSIBILITY, COOPERATION, AND PROBLEM-SOLVING SKILLS
 Jane Nelsen, Ed.D