



## **Técnicas Para Padres: Disciplina Positiva**

---

### **Bebés: 0-12 meses**

- Reconozca y responda con flexibilidad a las necesidades de su bebé
- Póngales atención a las señales que indican que su bebé necesita algo (como dormir, comida, que tiene mucho calor o frío, que no está cómodo)
- Establezca estructura en su rutina diaria
- Desarrolle un horario de comer, dormir, y despertar que funciona para su bebé y también para usted
- Mantenga a su bebé seguro y estimulado
- Establezca espacios seguros donde su bebé puede explorar y jugar
- Proteja a su bebé de riesgos (por ejemplo, ponga tapas en los enchufes, ponga cosas peligrosas donde su bebé no tenga acceso, ponga portillos para bloquear las áreas donde no quiere que su bebé entre)
- Mueva a su bebé lejos del sitio de comportamiento peligroso
- Quite el objeto peligroso o mueva a su bebé a un lugar seguro (Acuérdese que los objetos pequeños pueden ser muy peligrosos para los bebés, porque ellos se pueden ahogar con tales objetos.)
- Redirija a su bebé, distrayéndolo con una actividad más segura

### **Caminadores: 1-2 años**

- Establezca estructura en su rutina diaria
- Ignore el mal comportamiento que no importa mucho
- Distraiga y redirija a su hijo con una actividad apropiada
- Usando un tono de voz factual y sin mucha emoción, con una explicación y con amor, dígame a su hijo lo que puede/no puede tener
- Cuando su niño tenga un ataque de cólera, es importante que usted se mantenga calmado. Piense a ver si su hijo tiene alguna necesidad (podría tener hambre, estar cansado, estar aburrido, o alguna otra necesidad) y piense que puede hacer usted para satisfacer esa necesidad. Usted también puede asegurarse de que su niño esté en un lugar seguro, y entonces no ponerle mucha atención al ataque de cólera – si usted no presta la atención que el niño quiere, es más probable que el niño pare.
- Mueva a su hijo lejos del sitio de comportamiento inapropiado o peligroso
- Déle opciones a su hijo
- Consecuencias naturales (por ejemplo, uno se siente frío cuando no se pone la chaqueta)
- Consecuencias lógicas (por ejemplo, a un niño que tira su comida, se le puede quitar el plato)

- Momentos de quietud (“tiempo fuera”) (por 1 – 2 minutos, ponga a su hijo en un sitio seguro donde no tiene acceso a sus juguetes/ distracciones ni interacción con los adultos)
- Elogios – Observe el comportamiento positivo de su hijo, y dígame lo que ha visto (por ejemplo, *“Usted hizo un trabajo muy bueno recogiendo sus juguetes hoy.”*)

### **Niños pre-escolares: 3-5 años**

- Establezca estructura en su rutina diaria
- Déle estructura y expectativas claras a su hijo
- Mueva a su hijo lejos del sitio de comportamiento inapropiado o peligroso
- Diga “No” en un tono de voz bajo y firme, con una explicación y con amor
- Déle opciones a su hijo
- Consecuencias naturales (por ejemplo, uno se siente frío cuando no se pone la chaqueta)
- Consecuencias lógicas (por ejemplo, a un niño que tira su comida, se le puede quitar el plato)
- Momentos de quietud (“time-outs”) (por 3 – 5 minutos, ponga a su hijo en un sitio seguro – por ejemplo, en una silla – donde no tiene acceso a sus juguetes/ distracciones ni interacción con los adultos)
- Elogios – Observe el comportamiento positivo de su hijo, y dígame lo que ha visto (por ejemplo, *“Usted hizo un trabajo muy bueno recogiendo sus juguetes hoy.”*)

### **Niños escolares: 6-8 años**

- Aumente el sentido de responsabilidad de su hijo (por ejemplo, él puede ayudar con los quehaceres) y de control de él mismo (por ejemplo, cuando hay una situación frustrante, él puede irse a otro lado unos minutos para calmarse en vez de perder control)
- Déle a su hijo reglas y límites claros y concisos
- Déle opciones a su hijo
- Consecuencias naturales (por ejemplo, uno se siente frío cuando no se pone la chaqueta)
- Consecuencias lógicas (por ejemplo, a un niño que tira su comida, se le puede quitar el plato)
- Quitar un privilegio (por ejemplo, la televisión o los juegos de video o algo que le gusta a su hijo)
- “Frases Yo” (por ejemplo, *“Cuando los juguetes no se recogen, me siento enojada y cansada porque acabo de limpiar el cuarto.”*)
- Escuche – Preste toda su atención, abra su corazón y su mente, cierre la boca, y refleje lo que oye
- Enseñe – Enséñeles a sus hijos el buen comportamiento con su EJEMPLO, no sólo sus palabras
- Elogios – Observe el comportamiento positivo de su hijo, y dígame lo que ha visto (por ejemplo, *“Tú trabajaste mucho en esa tarea. Estoy muy orgullosa de ti.”*)

### **Niños escolares: 9-12 años**

- Aumente el sentido de responsabilidad de su hijo (por ejemplo, él puede ayudar con los quehaceres) y de control de él mismo (por ejemplo, pensar en lo que lo está frustrando y analizarlo)
- Hable con su hijo sobre las expectativas y las razones de las reglas
- Déle a su hijo reglas y límites claros y concisos
- Déle opciones a su hijo
- Consecuencias naturales (por ejemplo, uno se siente frío cuando no se pone la chaqueta)
- Consecuencias lógicas (por ejemplo, premiar las notas buenas o quitar un privilegio por notas malas)

- Quitar un privilegio (por ejemplo, la televisión o los juegos de video o algo que le gusta a su hijo)
- “Frases Yo” (por ejemplo, “*Yo me siento frustrada cuando me interrumpen mientras hablo por teléfono, porque tengo que ponerle atención a más de una persona.*”)
- Escuche – Preste toda su atención, abra su corazón y su mente, cierre la boca, y refleje lo que oye
- Enseñe – Enséñeles a sus hijos el buen comportamiento con su EJEMPLO, no sólo sus palabras
- Elogios – Observe el comportamiento positivo de su hijo, y dígame lo que ha visto (por ejemplo, “*Tú trabajaste mucho en esa tarea. Estoy muy orgullosa de ti.*”)

### **Adolescentes: 13 años y mayores**

- Aumente el sentido de responsabilidad de su hijo (por ejemplo, él puede ayudar con los quehaceres) y de control de él mismo (por ejemplo, parar a evaluar situaciones frustrantes antes de responder, y hablar sobre los problemas en vez de perder control o gritar)
- Involucre a su hijo en hacer las reglas y decisiones
- Hable con su hijo sobre las expectativas y las razones de las reglas
- Déle a su hijo reglas y límites claros y concisos
- Permita negociación y flexibilidad
- Déle opciones a su hijo
- Consecuencias naturales (por ejemplo, uno se siente frío cuando no se pone suficiente ropa)
- Consecuencias lógicas (por ejemplo, premiar las notas buenas o quitar un privilegio por notas malas)
- Quitar un privilegio (por ejemplo, el uso del carro)
- “Frases Yo” (por ejemplo, “*Cuando no te veo en casa a tiempo, me siento preocupado porque no sé si algo terrible ha pasado.*”)
- Escuche – Preste toda su atención, abra su corazón y su mente, cierre la boca, y refleje lo que oye
- Enseñe – Enséñeles a sus hijos el buen comportamiento con su EJEMPLO, no sólo sus palabras
- Elogios – Observe el comportamiento positivo de su hijo, y dígame lo que ha visto (por ejemplo, “*Gracias por llamar a decirme a donde ibas con tus amigos. Me siento mejor cuando sé donde estás y que estás seguro.*”)

### **Más puntos claves para padres:**

- No pegue, grite, o use nombres feos con su hijo
- Establezca un ambiente positivo, seguro, y armonioso y una relación de amor entre padre e hijo
- Provea consistencia en la forma de horas regulares y estructura en las actividades diarias
- Responda con consistencia (en la misma manera) a situaciones parecidas
- Identifique comportamientos que usted valora y que quiere ver, y déjeles saberlo a sus hijos
- Contribuya a los comportamientos y habilidades de sus hijos dándoles atención y apoyándolos
- Use elogios frecuentes para reforzar comportamientos positivos
- Dé instrucciones y correcciones en una manera calma y con empatía
- Las consecuencias deben ser apropiadas para la edad y etapa de desarrollo de su hijo
- Diga lo que usted quiere decir claramente. Sea firme y específica
- Póngale atención a los sentimientos de su hijo
- Ayude a su hijo a expresar sus sentimientos

- Sea paciente y escuche
- Modifique la disciplina, usando diferentes estrategias, a medida que su hijo crece
- Modele comportamiento positivo. Los niños aprenden por observar
- Busque educación para usted mismo con clases para padres y otras oportunidades
- Cuídese a usted mismo
- Use toda la comunidad para apoyarla a usted
- ¡No desespere! El mejor recurso que su hijo tiene es usted