

Herramientas de Disciplina Positiva

52 tarjetas para mejorar tus
habilidades como padre.



Por Jane Nelsen y Adrian Garcia
Ilustraciones por Paula Gray

© Positive Discipline
www.positivediscipline.com

3 erres para recuperarse



Cometer errores no es tan importante como lo que hacemos sobre ellos.

Utilice estos pasos **después** de haber tenido oportunidad de calmarse.

- 1) Reconozca** el error con un sentimiento de responsabilidad más que de culpa.
- 2) Reconcílese** pidiendo disculpas. Los niños perdonan fácilmente.
- 3) Resuelvan** el problema buscando juntos una solución respetuosa.

Actúe sin palabras



En ocasiones la forma más efectiva de hacer algo es mantener la boca cerrada y actuar.

- 1) Dígale con anticipación a los niños lo que usted planea hacer.
- 2) Revise que ellos hayan entendido, preguntando: "¿Qué voy a hacer?"
- 3) Haga lo que dijo de forma amable y firme.

Por ejemplo: Cuando usted esté conduciendo y los niños estén peleando o discutiendo en el carro, orílese. Lea un libro hasta que ellos le digan que están listos.

Acuerdos



- 1) Tengan un diálogo donde todos puedan compartir sentimientos y opiniones acerca de un tema.
- 2) Hagan una lluvia de ideas de posibles soluciones y elijan una en la que todos estén de acuerdo.
- 3) Acuerden un plazo específico de tiempo.
- 4) Si el acuerdo no es cumplido evite juicios y críticas. Utilice señales no verbales o pregunte: "¿Cuál era nuestro acuerdo?"
- 5) Si el acuerdo sigue sin cumplirse, inicie nuevamente desde el paso 1.

Mesadas



Las mesadas pueden ser una excelente forma de enseñar a los niños el tema del dinero.

- 1) Evite relacionar la mesada con los quehaceres (los niños sí pueden ganar dinero al realizar tareas más elaboradas).
- 2) El monto de la mesada depende de su presupuesto y de lo que se espera que el niño haga con el dinero.
- 3) Permita que los niños aprendan de sus errores al gastar su dinero. Demuestre empatía y evite rescatarlos.

Rueda de opciones para la ira



- 1) Enseñe a sus hijos que experimentar emociones es algo normal, pero lo que hacemos no siempre es correcto.
- 2) En un momento en donde su hijo esté calmado, enséñele la Rueda de opciones para la ira y revise las alternativas respetuosas para expresar esa ira.
- 3) Cuando su hijo esté enojado, valide sus sentimientos y luego invítelo a elegir una alternativa de la Rueda de opciones.

Evite consentir



Los padres cometen un error cuando “consienten” en nombre del amor.

- 1) Consentir crea debilidad en los niños porque desarrollan la creencia que los otros deben hacer todo por ellos.
- 2) Uno de los mejores regalos que puede darle a sus hijos es permitirles que ellos desarrollen la creencia, “Yo soy capaz.”
- 3) Los niños se sienten capaces cuando ellos aprenden afrontar los altibajos de la vida.

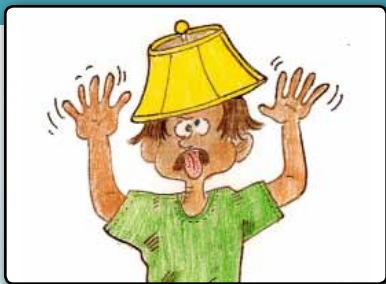
Responder



**No responda a respuestas insolentes.
Esto crea lucha de poderes o un
ciclo de venganza.**

- 1) Valide los sentimientos. "Parece que estás muy enojado."
- 2) Asuma su responsabilidad. "Me doy cuenta que te hable de forma irrespetuosa al ser mandón o criticón."
- 3) Tomen un tiempo a solas hasta que los dos puedan comunicarse respetuosamente.

Descifre el código



Utilice la tabla de metas equivocadas de cualquier libro de Disciplina positiva.

- 1) Elija un reto de comportamiento.
- 2) Identifique sus propios sentimientos y reacciones.
- 3) Identifique la reacción del niño cuando le pide que se detenga.
- 4) Utilice la tabla para identificar cuál puede ser la creencia detrás del comportamiento de su hijo.
- 5) Intente una sugerencia de la última columna de la tabla para alentar un cambio en el comportamiento.

Escuchar



Anime a sus hijos a conversar sin forzarlos creando el habito de estar cerca de ellos.

- 1) Durante la semana tómesese un momento para sentarse calladamente cerca de ellos.
- 2) Si le preguntan qué quiere, diga:
"Sólo quiero sentarme cerca de ti un momento."
- 3) Cuando ellos hablen simplemente escuche; sin juzgar, defenderse o dar explicaciones.

Cumplidos



Los cumplidos y los agradecimientos nos acercan.

Enfóquese en los logros y en la ayuda a los demás:

- 1) "Aprecio lo rápido que te vestiste y te alistaste para la escuela."
- 2) "Note lo amable que fuiste con Ana cuando se sentía triste. Apuesto a que eso la hizo sentir mejor."
- 3) "Gracias por poner la mesa."

Conexión antes que corrección



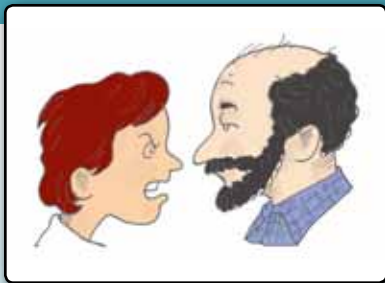
Desarrolle un sentido de cercanía y confianza en lugar de distancia y hostilidad al asegurarse que el mensaje del amor les llegue.

“Te amo y la respuesta es no.”

“Tú eres más importante para mí que tus calificaciones. ¿Qué significado tienen tus calificaciones para ti?”

“Te amo y tengo fe en que podemos encontrar una solución respetuosa.”

Controle su comportamiento



El ejemplo es el mejor maestro.

- 1) ¿Espera que su hijo controle su comportamiento cuando usted no puede controlar el suyo?
- 2) Cree su propio lugar de tiempo fuera y hágale saber a sus hijos cuando usted necesite utilizarlo.
- 3) Si usted no puede dejar el lugar cuente hasta 10 o respire profundo.
- 4) Cuando cometa errores discúlpese con sus hijos.

Preguntas de curiosidad



Preguntar en lugar de decir, invita a los niños a desarrollar un pensamiento propio.

- 1) "¿Qué necesitas hacer para estar listo a tiempo para la escuela?"
- 2) "¿Qué necesitas hacer para limpiar la leche que se derramó?"
- 3) "¿Cómo pueden resolver el problema tú y tú hermano?"
- 4) "¿Qué necesitas llevar para no tener frío afuera?"
- 5) "¿Qué planeas hacer para terminar tú tarea?"

Decida lo que usted hará



Decida lo que usted hará en lugar de participar en luchas de poder.

- 1) Planee lo que usted hará y comuníquelo con anticipación:

“Cuando la mesa esté puesta, serviré la comida.”

“Te ayudaré con la tarea los días martes y jueves, pero no lo haré en el último minuto.” “Cuando termines tus tareas, te llevaré a la casa de tu amigo.”

- 2) Dé seguimiento al plan con firmeza y cariño.

Distraer y redirigir



En lugar de decir,
“Esto no,” redirija a **“Esto sí.”**

- 1) Retire a su hijo de la televisión y redirija diciendo: “Puedes jugar con los cubos.”
- 2) Distraiga haciendo cosquillas.
- 3) Lleve a su hijo de la mano a otra actividad.
- 4) Déle a su hijo un reloj para que él pueda decirle cuando sea el momento de irse del parque.

Capacite a sus hijos



Comparta el control con los jóvenes para que puedan desarrollar las habilidades necesarias para tener el poder sobre sus vidas.

- 1) Enseñe habilidades para la vida.
- 2) Enfóquense en encontrar soluciones juntos.
- 3) Tenga fe en sus hijos.
- 4) Dele independencia (en pequeños pasos).
- 5) Incremente la autoconciencia. "¿Cómo te sientes? ¿Qué piensas? ¿Cómo afecta esto en lo que quieres para tu vida?"

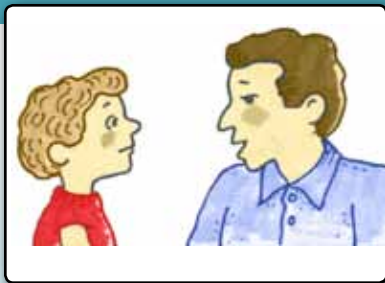
Alentar



Rudolf Dreikurs nos enseñó: **“Los niños necesitan ser alentados, así como las plantas necesitan del agua.”**

- 1) Un niño que se “comporta mal” es un niño desalentado. Cuando los niños se sienten alentados, el mal comportamiento desaparece.
- 2) Aliente creando un sentido de conexión antes que de corrección.
- 3) Cada sugerencia en estas tarjetas de disciplina positiva están diseñadas para ayudar a los niños a sentirse alentados y a desarrollar valiosas habilidades de vida que los ayudarán a sentirse capaces.

Contacto visual



¿Ha notado que al gritar a sus hijos desde el sillón y al otro lado del cuarto, no funciona?

- 1) Detenga lo que está haciendo. Levántese y acérquese lo suficiente para mirar a su hijo a los ojos.
- 2) Notará que hablará más suavemente cuando hace un esfuerzo respetuoso para mirar a su hijo a los ojos.

Juntas familiares



Fortalezca la cercanía y la cooperación por medio de juntas familiares.

Formato de las juntas familiares:

- 1) Agradecimientos y felicitaciones.
- 2) Evaluación de soluciones anteriores.
- 3) Elementos de la agenda. La persona elije:
 - a) Compartir sus sentimientos.
 - b) Invitar a discusión.
 - c) Lluvia de ideas de soluciones.
- 4) Calendarizar: horarios, comidas.
- 5) Actividad divertida o postre.

Cumpla lo dicho



Si lo dice, dígallo en serio y si lo dice en serio, cúmplalo.

Los niños saben cuando hablamos en serio y cuando no.

Si dice: "Te leeré una historia a las 8:00 si la pijama esta puesta y los dientes están lavados" y si sus hijos no están listos a las 8:00, señale la hora amorosamente y llévelos a dormir sin leerla.

Sea alentador diciendo: "Podemos intentarlo mañana."

Abrazos



Los niños y adultos se portan bien cuando se sienten bien. Los abrazos ayudan a sentirnos bien.

- 1) Cuando su hijo esté haciendo un berrinche, intente pedirle un abrazo.
- 2) Si su hijo dice "no", diga otra vez: "Necesito un abrazo."
- 3) Si su hijo dice no otra vez, diga: "Necesito un abrazo. Búscame cuando estés listo" y aléjese. Puede sorprenderse de lo que pasa.

Quehaceres



Los niños aprenden importantes habilidades, desarrollan interés social y descubren sus capacidades al ayudar en casa.

- 1) Hagan juntos una lista de quehaceres.
- 2) Creen formas divertidas de alternar los trabajos, como una ruleta de trabajos giratoria o un tarro de quehaceres para "pescar" uno o dos quehaceres a la semana.
- 3) Dedique tiempo para entrenar; realice los quehaceres con ellos los primeros seis años.
- 4) Discutan los problemas en una junta familiar y enfóquense en soluciones.

Amabilidad Y firmeza



Es la unión de la amabilidad Y la firmeza la que evita los extremos.

Empiece validando sentimientos y/o mostrando comprensión. Ofrezca opciones cuando sea posible. Ejemplos:

- 1) Se que no te quieres lavar los dientes Y lo podemos hacer juntos.
- 2) Quieres seguir jugando Y es hora de ir a la cama. ¿Quieres una historia o dos?
- 3) Te amo Y la respuesta es "No."

Suéltelos



Soltar no significa abandonar a su hijo. Significa permitir que su hijo aprenda a ser responsable y que se sienta capaz.

- 1) Despréndase poco a poco.
- 2) Tome tiempo para enseñarle y retírese.
- 3) Tenga fe en la capacidad de su hijo para aprender de sus errores.
- 4) Tenga alguna actividad propia para que su identidad no sea manejar la vida de su hijo.

Opciones limitadas



Las opciones limitadas son pequeños pasos hacia el poder compartido.

- 1) Es hora de irse. "¿Te gustaría saltar como conejo o caminar como elefante al carro?"
- 2) Si su hijo no quiere irse, diga amable y firmemente: "Quedarse no es una de las opciones," y repita las dos opciones anteriores.
- 3) Podría empoderarlos diciendo: "Tú decides," después de darles dos alternativas.

Escuche



Los niños escuchán **DESPUES** de sentirse escuchados.

- 1) Dese cuenta cuantas veces interrumpes, explicas, defiendes tu postura, sermoneas o das órdenes cuando tu hijo quiere hablarle.
- 2) Deténgase y sólo escuche. Puede hacer preguntas como: "¿Puedes darme un ejemplo de eso? ¿Hay algo más?"
- 3) Cuando tu hijo termine, pregunte si está dispuesto a escucharle.
- 4) Después de compartir, enfóquense en una solución que funcione para los dos.

Consecuencias lógicas



A menudo, las consecuencias lógicas son castigos mal disfrazados.

- 1) Use las consecuencias lo menos posible. Más bien enfóquese en soluciones.
- 2) Cuando sean apropiadas, utilice las cuatro Rs de las consecuencias lógicas:
 - 1) Relacionadas
 - 2) Respetuosas
 - 3) Razonables
 - 4) Reveladas anticipadamente cuando sea posible.

Espejo



Decir a los niños lo que observa, usualmente es suficiente para motivar el cambio.

- 1) "Veo una toalla de baño mojada sobre tu cama."
- 2) "Hay material de arte en la mesa del comedor y casi es hora de la cena."
- 3) "Tu bicicleta está afuera y está empezando a llover."
- 4) La simple observación muestra fe en su habilidad para entender lo que se tiene que hacer.

Errores



Vea los errores como oportunidades para aprender.

- 1) Responda con compasión y amabilidad ante los errores más que con vergüenza, culpa o sermones.
- 2) Cuando sea apropiado, utilice preguntas de curiosidad para ayudar a su hijo a "explorar" las consecuencias de sus errores.
- 3) Durante la cena, invite a todos a compartir un error que cometieron durante el día y lo que aprendieron de él.

Motivación



Muchos errores son cometidos al tratar de motivar.

- 1) De dónde sacamos la loca idea que los niños actúen mejor cuando los hacemos sentir mal. (Castigo)
- 2) Los niños actúan mejor cuando se sienten bien. (Aliento)
- 3) Encuentre soluciones con sus hijos para incrementar la motivación.

Consecuencias naturales



Tenga fé en que los niños desarrollen sus “músculos de resiliencia” al experimentar las consecuencias naturales de sus decisiones.

- 1) **Evite sermones** o decir: “Te lo dije.”
- 2) **Muestre empatía:** “Estás empapado, debes estar incómodo.”
- 3) **Consuele sin rescatar:** “Un baño caliente podría ayudarte.”
- 4) **Valide sus sentimientos:** “Parece que eso fue vergonzoso.”

Una palabra



Evite sermonear e insistir. Utilice una sóla palabra como recordatorio.

- 1) "Toalla" (Para la toalla que está tirada en el piso).
- 2) "Perro" (Cuando el perro no ha sido alimentado).
- 3) "Platos."
- 4) "A dormir."
- 5) Cuando los acuerdos son hechos juntos y por adelantado, una palabra es lo único que es necesario decir.

Preste atención



¿Tienen sus hijos la impresión de que no son importantes?

- 1) Deje lo que esté haciendo y enfóquese en su hijo como si fuera mucho más importante que cualquier otra cosa.
- 2) No olvide programar un tiempo especial. (Vea la tarjeta de tiempo especial.)
- 3) Recuerde lo que dijo Toni Morrison: "¿Se le iluminan los ojos cuando ellos entran a la habitación?"

Tiempo fuera positivo



La personas actúan mejor cuando se sienten bien. Tiempo fuera positivo nos ayuda a calmarnos y sentirnos mejor.

- 1) Crea un tiempo fuera positivo con sus hijos. Permítales decidir como se vera o que tener ahi.
- 2) Permítales darle un nombre especial.
- 3) Cuando este molesto pregunte: "¿Te ayudaría ir a tu lugar especial?"
- 4) **Modele el uso del tiempo fuera positivo utilizando su propio espacio cuando este molesto.**

Practicar



La práctica es una parte importante de tomarse tiempo para entrenar.

- 1) Permita que por turnos, sus hijos tomen el tiempo de cuanto les lleva hacer su rutina para ir a la cama. (o cualquier otra cosa que quiere enseñarle).
- 2) Pregúntele a sus hijos que ideas tienen para mejorar su tiempo.
- 3) Continúen resolviendo problemas juntos y sigan practicando.

Alentar vs. elogiar



**Enseñe auto-confianza
en lugar de dependencia.**

Alentar estimula la auto-evaluación.

**Elogiar estimula en los niños
la adicción a la aprobación.**

Ejemplos:

Elogio: "Estoy tan orgulloso de ti. Aquí está tu recompensa"

Aliento: "Trabajaste duro. Debes sentirte muy orgulloso."

Elogio: "Que buena niña eres."

Aliento: "Gracias por tu ayuda."

Solución de problemas



Use los retos diarios como oportunidades para practicar la resolución de problemas CON sus hijos.

- 1) En una junta familiar o individualmente haga una lluvia de ideas para buscar soluciones.
- 2) Realice preguntas curiosas para fomentar que su hijo explore soluciones.
- 3) Para peleas: "Ustedes pueden resolverlo. Regresen con un plan."
- 4) Para quehaceres: Realice una lluvia de ideas de las cosas que se necesitan hacer. Invite a sus hijos a crear un plan. Este dispuesto a probar el plan una semana.

Rutinas



Ayude a los niños a realizar un cuadro de rutinas para motivar responsabilidad.

- 1) Realice cuadro de rutinas CON su hijo.
- 2) Hagan una lluvia de ideas de las tareas a realizar (hora de acostarse, rutina en la mañana, tarea, etc.).
- 3) Tome fotografías del niño realizando cada tarea.
- 4) Permita que la rutina sea quién mande: "¿Qué sigue en tu cuadro de rutina?"
- 5) No quite el sentimiento de logro al añadir recompensas.

Poner a los niños en el mismo barco



En lugar de tomar partido cuando los niños peleen, trátelos igual.

- 1) **Ofrezca las mismas opciones:** "Niños, ¿quieren dejar de pelear o salir a pelear afuera?"
- 2) **Muestre fe:** "Avísenme cuando hayan identificado el problema y tengan ideas para solucionarlo."
- 3) **Retírese:** Las peleas disminuirán considerablemente cuando deje de involucrarse, mientras sigan teniendo juntas familiares para enseñar habilidades para resolver problemas.

Limita el tiempo en pantalla



El tiempo frente a pantallas es muy adictivo e interfiere con las relaciones personales.

- 1) Con niños pequeños, tenga cuidado de no utilizar la televisión como niñera.
- 2) Evite que los niños tengan computadoras en sus habitaciones.
- 3) Realice acuerdos acerca de cuánto tiempo es razonable en televisión, video juegos, "texting" e internet.
- 4) Hagan una lluvia de ideas de actividades alternativas divertidas para unir a la familia.

Sentido del humor



El humor puede ayudar a niños y adultos a "relajarse."

- 1) Recuerde reír y divertirse.
- 2) "Aquí viene el monstruo de las cosquillas a atrapar a los niños que no recojan los juguetes."
- 3) Cuando los niños estén peleando, dígalos "Uno encima del otro."
- 4) Sea sensible en las ocasiones en donde el humor no sea apropiado.

Muestre confianza



Cuando mostramos fe en nuestros hijos, ellos desarrollan valor y confianza en ellos mismos.

- 1) En lugar de rescatar, sermonear o arreglar, diga: "Tengo confianza en que puedes manejar esto."
- 2) Los niños desarrollan la habilidad de resolver problemas a través del manejo de la frustración.
- 3) Valide sus sentimientos: "Sé que estás disgustado. Yo lo estaría también y tengo confianza en ti."

Señales no verbales



**Los padres usualmente hablan demasiado.
Una señal habla más que mil palabras.**

- 1) Sonría y señale los zapatos que necesitan ser recogidos.
- 2) Decida con su hijo cuales señales pueden funcionar mejor que las palabras en un conflicto o como recordatorio de buenos modales.
- 3) Cuando este enojado, ponga su mano en su corazón como señal de "Te amo" y ambos se sentirán mejor.

Pequeños pasos

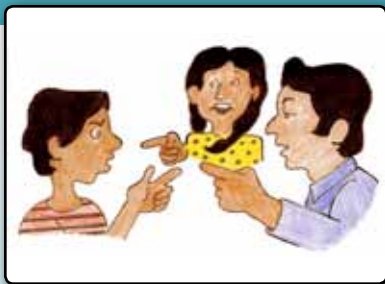


Divida las tareas para que los niños puedan experimentar el logro.

Ejemplo: A un preescolar se le dificulta escribir su nombre:

- 1) Modele la forma correcta de tomar el lápiz.
- 2) Trabaje una letra a la vez. Escriba una y luego deje a su hijo escribir otra.
- 3) Enseñe la habilidad pero no haga el trabajo por él o ella.
- 4) Los niños renuncian a la creencia de que no son capaces cuando logran pequeños pasos.

Enfóquese en soluciones



**En lugar de enfocarse en culpar,
enfóquese en soluciones.**

- 1) Identifique un problema.
- 2) Realice una lluvia de ideas con la mayor cantidad de soluciones posibles.
- 3) Elijan una que sea útil para todos.
- 4) Intenten la solución una semana.
- 5) La siguiente semana, evalúen. Si no funcionó, empiecen de nuevo.

Tiempo especial



Planeé tiempo especial regularmente.

- 1) Desconecte el teléfono.
- 2) Tomen turnos para elegir una actividad que disfruten los dos de una lista que hagan con anterioridad.
- 3) **Guía por edades:**
 - 2 a 6 años: 10 min. al día.
 - 7 a 12 años: mínimo 30 min. semanales.
 - 13 en adelante: una vez al mes algo, que su adolescente disfrute mucho.

Tome tiempo para entrenar



Entrenar es una parte importante en aprender habilidades para la vida.

No espere que su hijo aprenda a ser algo sin entrenar paso a paso. ¿Qué quiere decir con limpiar?

- 1) Explique la tarea mientras la hace y su hijo observa.
- 2) Realicen la tarea juntos.
- 3) Supervise mientras su hijo lo hace.
- 4) Cuando se sientan listos, permítales que la realicen solos.

Entienda el cerebro



Quando las personas están alteradas, acceden a la parte del cerebro de lucha-huida.

- 1) No intente solucionar un problema cuando usted o su hijo estén alterados.
- 2) Espere un tiempo de enfriamiento para que todos puedan acceder a su cerebro racional.
- 3) Además de un tiempo fuera, poner el problema en la agenda de la junta familiar (o pedir a su hijo que lo haga) permite un periodo de enfriamiento.

Valide los sentimientos



- 1) Permita que los niños experimenten sus sentimientos para que puedan aprender a lidiar con ellos.
- 2) No arregle, rescate o trate de convencerlos de no tenerlos.
- 3) Valide sus sentimientos: "Veo que estás realmente (enojado, alterado, triste)."
- 4) Mantenga su boca cerrada y tenga confianza en que su hijo lo manejará.

Enséñe a los niños qué hacer



En lugar de decirle a los niños pequeños lo que NO pueden hacer, enséñeles lo que SI pueden hacer.

- 1) En lugar de "No pegues," enseñe "Toca suave" y modélelo.
- 2) Después de enseñarlo, recuérdelo preguntando "¿Cómo tocas suave?"
- 3) Enseñe a jugar con la pelota afuera. Luego recuérdese lo preguntando "¿Dónde jugamos con la pelota?"
- 4) En lugar de "No toques la lámpara," diga "Puedes jugar con los sartenes."

Rueda de opciones



Utilizar la rueda de opciones es una forma de enseñar resolución de problemas.

- 1) Haga una **lluvia de ideas** (con sus niños) de posibles soluciones a conflictos comunes.
- 2) En una gráfica en forma de pizza, escriba una solución en cada sección y permita que los niños dibujen o hagan símbolos.
- 3) Sus niños pueden disfrutar girar la rueda para escoger la solución más divertida.

Ganar cooperación



Los niños se sienten motivados cuando piensan que entendemos su punto de vista.

- 1) Exprese comprensión hacia los pensamientos y sentimientos del niño.
- 2) Muestre empatía sin justificar.
- 3) Comparta un momento cuando se haya sentido o comportado de la misma forma.
- 4) Comparta sus sentimientos actuales. (Los niños escucharán DESPUES de sentirse escuchados.)
- 5) Enfóquense juntos en soluciones.

Cinco principios de Disciplina Positiva

- 1.** Ayuda a los niños a sentirse conectados (sentido de pertenencia e importancia).
- 2.** Es respetuosa y alentadora para ambos (amable y firme a la vez).
- 3.** Es efectiva a largo plazo (contempla lo que el niño está pensando, sintiendo, aprendiendo y decidiendo acerca de sí mismo y de su mundo, y lo que tiene que hacer para sobrevivir o desarrollarse).
- 4.** Enseña importantes habilidades sociales y de vida (respeto, interés por los demás, solución de problemas y cooperación, así como las habilidades para aportar al hogar, a la escuela o a la comunidad).
- 5.** Invita a los niños a descubrir sus capacidades (alienta el uso constructivo del poder y la autonomía).

Recursos de Disciplina Positiva

INFORMACION DE CONTACTO

Disciplina Positiva

PO Box 1926

Orem, Utah 84059

1-800-456-7770

contact@positivediscipline.com

SITIO WEB

<http://www.positivediscipline.com>

FACEBOOK

<http://www.facebook.com/positivediscipline>

RED SOCIAL

<http://positivediscipline.ning.com>

BLOG

<http://blog.positivediscipline.com>
