



DISCIPLINA POSITIVA

Astrid Yarley Usuga Rueda
Docente de Apoyo UAI



Alcaldía de Medellín



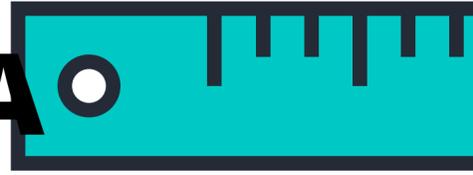
UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

Ser padres es un viaje alegre, a veces frustrante y agotador, pero también regocijante.

El desafío es enorme: tomar de la mano a un ser humano que comienza a vivir y dirigirlo hacia su edad adulta. En el proceso habrá que enseñarle todo lo que necesita saber para ser feliz y vivir la vida correctamente.



¿QUE ES LA DISCIPLINA POSTIVA?



La disciplina positiva es:

- No-violenta.
- Enfocada a obtener soluciones.
- Respetuosa y de acuerdo a principios de desarrollo infantil.

“Los niños tienen derecho a la protección contra toda forma de violencia”

Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño
Artículo 19





La disciplina positiva NO es:

- Ser padres y madres permisivos.
- Dejar que su niño(a) haga lo que él desea.
- No tener reglas, límites o expectativas.
- La disciplina positiva no consiste en reacciones de corto plazo o castigos alternativos a dar unas palmadas o golpear.

La disciplina positiva ES:

- Encontrar soluciones a largo plazo que desarrollen la autodisciplina de los hijos(a).
- Comunicar a sus hijos con claridad sus expectativas, reglas y límites.
- Construir una relación mutuamente respetuosa con ellos(as).
- Enseñarles habilidades que les serán útiles para toda la vida.
- Aumentar la capacidad y la auto-confianza de sus hijos para manejar desafíos vitales.
- Enseñarles cortesía, no-violencia, empatía, amor propio, derechos humanos y respeto a los otros.

PILARES DE LA DISCIPLINA POSITIVA

Solucionar problemas

**comprender como los niños piensan
y sienten**

**proporcionar
calidez**

**proporcionar
estructura**

Identificar metas a largo plazo

TALLER DE PADRES

A continuación se realizarán una serie de situaciones y preguntas con respecto a la crianza de sus hijos donde cada padre responderá de acuerdo a sus practicas.

Metas a corto y largo plazo

Corto plazo

Es una típica mañana en su casa. Su hijo(a) se está preparando para partir a la escuela y se hace tarde. ¿Qué quiere usted que él realice?

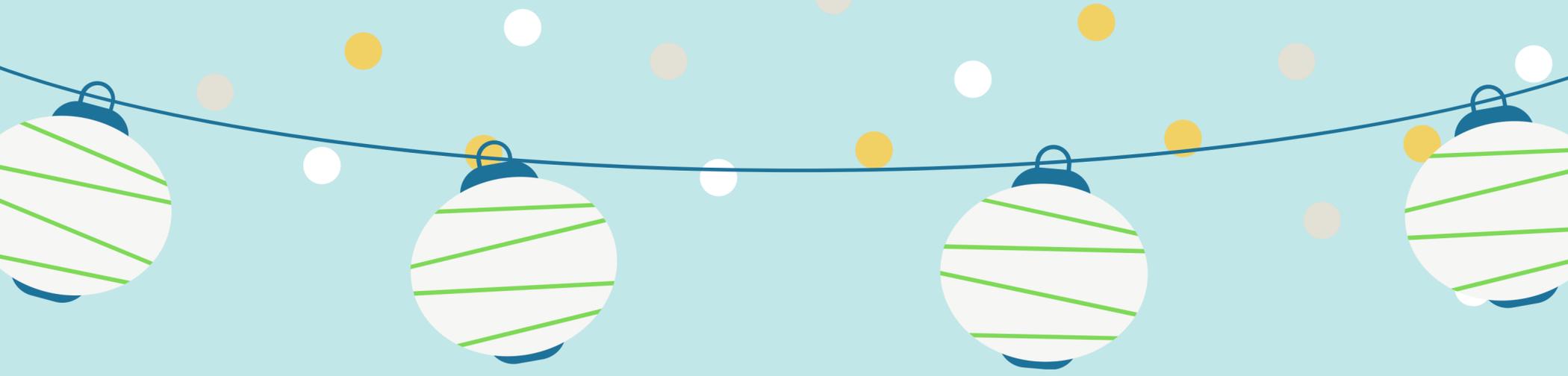


Largo plazo

Su hijo(a) ya es adulto. Está a punto de cumplir 20 años. Cierre los ojos e imagine cómo se verá él a esa edad.

¿Qué clase de persona espera que su hijo(a) sea a esa edad?

¿Qué tipo de relación espera tener con su hijo(a) a esa edad?



Analisis

El modo en que actuamos en situaciones de corto plazo es un modelo para nuestros niños(as). Es entonces cuando aprenden cómo enfrentar el estrés, según cómo lo hacen sus padres.

Si gritamos y golpeamos cuando estamos estresados, esto es lo que van a aprender a hacer en la misma situación.

Los padres y madres suelen reaccionar frente a frustraciones de corto plazo de modo que bloquean los objetivos de largo plazo. Los gritos y golpes sólo enseñarán a sus hijos(as) lo contrario que usted desea que aprendan en el largo plazo.

Cada vez que usted reaccione de esa manera, se pierde la oportunidad de mostrar a sus niños(as) la mejor manera de hacer las cosas.

Una de las claves para la eficacia de la disciplina es ver los retos de corto plazo como oportunidades de trabajar en sus objetivos a largo plazo.

Cuando usted se sienta frustrado, esta es una señal de que usted tiene la oportunidad de enseñarle a su niño(a) algo importante, algo mucho más importante que el que se ponga los zapatos rápidamente.

Usted tiene la oportunidad de enseñar a su niño(a) cómo:

- Manejar el estrés
- Comunicarse respetuosamente
- Manejar los conflictos sin agresión física
- Considerar los sentimientos de otras personas
- Lograr su objetivo sin hacer daño a otros física, o emocionalmente

Cada vez que se sienta frustrado, usted tiene la oportunidad de ser un modelo de conducta parara su hijo(a). Al controlarse bien, le muestra cómo hacer frente a su propia frustración.



Calidez y estructura

¿Qué significa proporcionar calidez?

- Seguridad emocional
- Amor incondicional
- Afecto demostrado física y verbalmente
- Respeto por el nivel de desarrollo del niño(a)
- Sensibilidad a las necesidades del niño(a)
- Empatía con los sentimientos del niño(a)

En un ambiente familiar cálido, los niños quieren complacer a sus padres. La calidez alienta a cumplir las metas de corto plazo y enseña los valores de largo plazo.

Proporcionando Estructura

¿Qué es la estructura?

- Directrices claras de comportamiento
- Expectativas señaladas con toda precisión
- Razones claramente explicadas
- Apoyo para ayudar al niño(a) a tener éxito
- Fomento a que el niño(a) desarrolle un pensamiento independiente
- Negociación

Haga una lista de cinco maneras en que usted proporciona estructura a su hijo(a).

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

¿Cuál de ellas le da a su hijo(a) directrices claras de conducta?

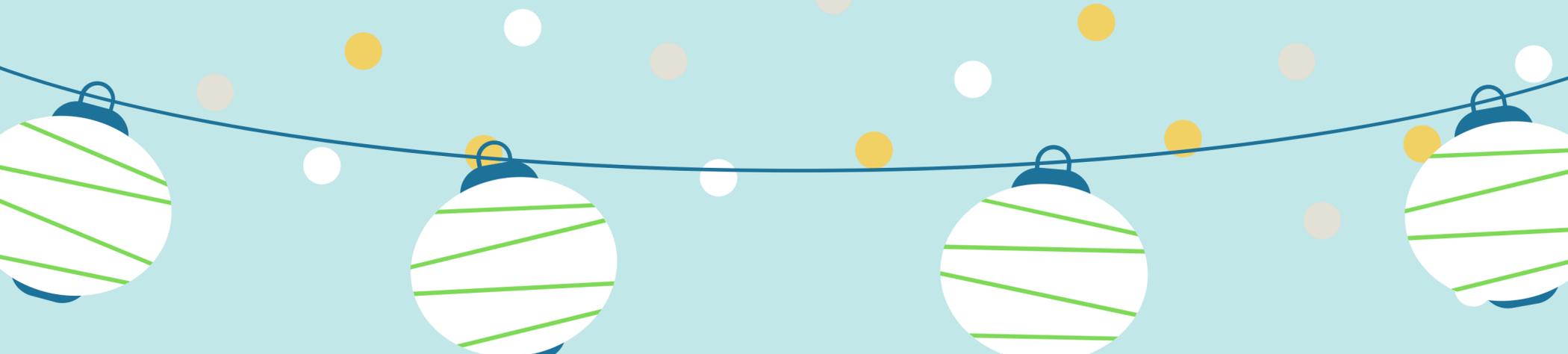
¿Cuál establece claramente sus expectativas?

¿Cuál explica su razonamiento?

¿Cuál le ayuda a tener éxito?

¿Cuál alienta en su hijo(a) el pensamiento independiente?

¿Cuál involucra el concepto de negociación?



Analisis

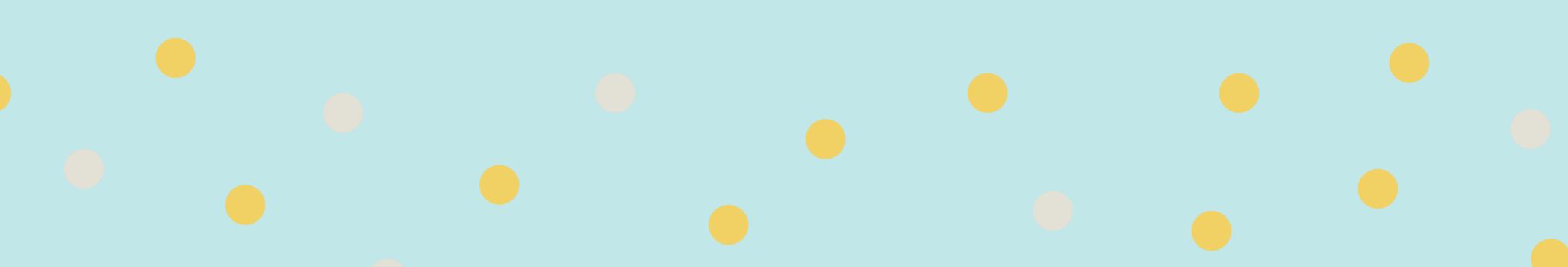
Estas son algunas formas en que los padres y madres dan **calidez** a sus hijos(as):

- Divirtiéndose con ellos
- Diciéndoles "te quiero"
- Demostrándoles que confían en ellos
- Mostrándoles que son amados, aunque hagan algo mal
- Reconociendo sus esfuerzos y éxitos
- Leyéndoles historias
- Diciéndoles que creen en ellos
- Abrazándolos
- Estimulándolos cuando enfrenten retos difíciles
- Reconfortándolos cuando estén heridos o tengan miedo
- Riéndose con ellos
- Escuchándolos
- Viendo las cosas desde sus puntos de vista
- Jugando con ellos
- Alabándolos

Las siguientes son algunas formas en que los padres proporcionan **estructura** a sus hijos(as):

- Preparándolos para situaciones difíciles diciéndoles lo que pueden esperar y cómo pueden hacerles frente
- Explicándoles por qué existen reglas que se deben cumplir
- Discutiendo las normas con ellos y escuchando sus puntos de vista
- Ayudándolos a encontrar la manera de corregir sus errores de manera que aprendan
- Siendo justos y flexibles
- Controlando la ira
- Explicándoles su punto de vista como padres y madres y escuchándolos cuando hablen desde su punto de vista

Los niños aprenden instintivamente. Y lo hacen mejor cuando tienen el apoyo y la información necesarios. Niños(as) de diferentes edades necesitan distintos tipos de apoyo e información.



COMPRENDIENDO CÓMO PIENSAN Y SIENTEN LOS NIÑOS(AS)

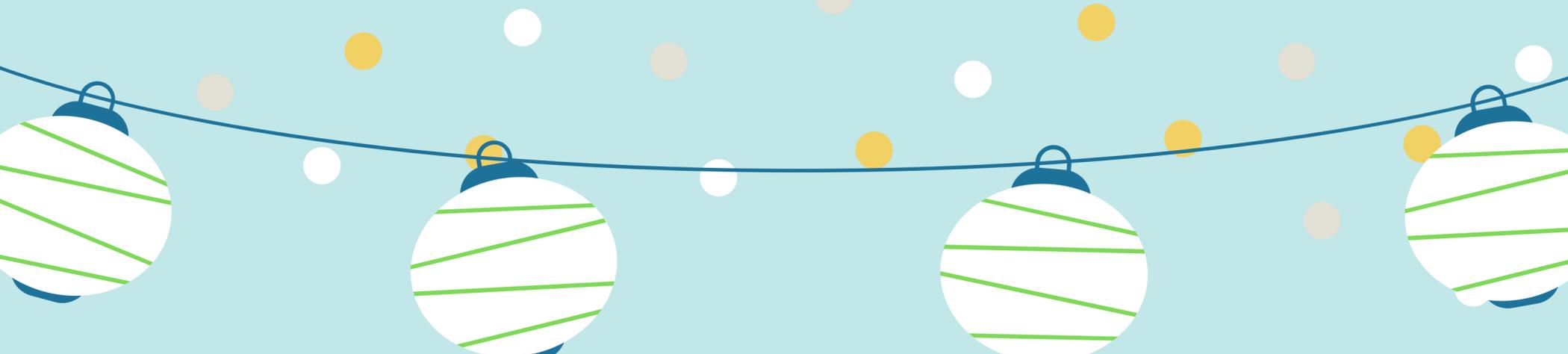
Cuando alentamos a los niños(as) a que nos ayuden, les estamos dando la oportunidad de aprender. Y cuando les dejamos practicar, les estamos demostrando respeto por sus aptitudes y sus capacidades.

Mi hijo(a) y yo nos diferenciamos en:

Esta diferencia podría producir conflictos cuando:

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

De acuerdo a la edad que tiene tu hijo(a) que hace que consideras un reto desde el aspecto comportamental y emocional



Analisis

es mucho más difícil pensar con claridad cuando se deja llevar por las emociones. Cuando sienta que monta en cólera, respire profundo, cierre los ojos y piense en:

- 1-Sus metas de largo plazo
- 2-La importancia de la calidez y estructura
- 3-El nivel de desarrollo de su hijo(a)

Entonces, tómese el tiempo para planear una respuesta que le conduzca hacia su meta y, a la vez, respete las necesidades de su niño.

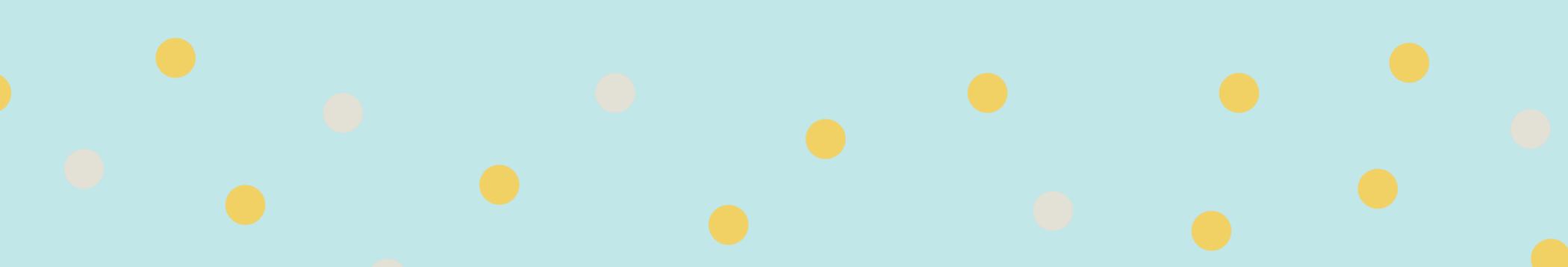
De esta manera le va a enseñar a su hijo a manejar las frustraciones, los conflictos y la ira. Le dará las habilidades que necesita para vivir sin violencia. Va a construir el auto respeto de su niño hijo y va a ganarse su respeto.

Enseñamos a los niños(as) a respetar a los demás, respetando los sentimientos de ellos. Cuando ellos(as) tienen confianza en que sus padres y madres respetan sus sentimientos, confían más en ellos porque se sienten seguros.

Ningún padre es perfecto. Todos cometemos errores. Pero debemos aprender de esas fallas para hacerlo mejor la próxima vez.

Tenemos que ser las personas que queremos que nuestros hijos lleguen a ser.

Que disfrute su viaje de madre o padre.



**MUCHAS
GRACIAS**

