

# Manual Para Padres en Periodo de Cuarentena



# DISCIPLINA POSITIVA EN TIEMPOS DE CUARENTENA



# ¿Qué es la disciplina positiva?

La enseñanza que ayuda a entender la conducta inadecuada de los niños. Promueve actitudes positivas, enseñan a tener buena conducta, responsabilidad y destrezas interpersonales.

Basada en la cooperación, respeto mutuo y en compartir responsabilidades.





“

¿De dónde sacamos la loca idea  
de que para que un niño se  
porte bien primero tenemos que  
hacerlo sentir mal?



“

“Primero la conexión y luego la  
corrección”

## Es esencial:

1. Mantener respeto y dignidad mutua
2. Enfocarse en las soluciones, no en los castigos
3. Interesarse por conocer el fin del niño con tal conducta
4. Escucha activa antes de deducir o imponer
5. Involucrar al niño en la búsqueda de soluciones, no reolver como “creemos” o “sabemos” que es mejor, escuchar

# Alternativas de aplicación por edades

## 2-6 años

- Deja que llore, cuando termine, siéntate a su altura con él y habla con él (reflexiona con él)
- Lee cuentos de conocimiento y manejo de emociones
- Reflexiona sobre sus acciones con el niño, no le digas que está mal sin razón, hazlo pensar el por qué
- Utiliza preguntas como ¿por qué pasó eso?, ¿qué buscabas conseguir?, ¿cómo lograrías eso por medio de esta conducta?, ¿consideras que es correcto?

## 6-10 años

- Utiliza preguntas como ¿porqué pasó eso?, ¿qué buscas conseguir?, ¿cómo lograrías eso por medio de esta conducta?, ¿consideras que es correcto?, ¿cómo habrías reaccionado si fuera al revés?
- Se un padre generoso pero firme, te van a retar, no te pongas al mismo nivel, se firme pero siempre generoso al razonar la situación
- Usa la frase “yo he notado” o “me he dado cuenta” en lugar de regañar por lo omiso. Por ejemplo, “me he dado cuenta de que no has levantado tu cuarto”.



## 10-12 años aprox.

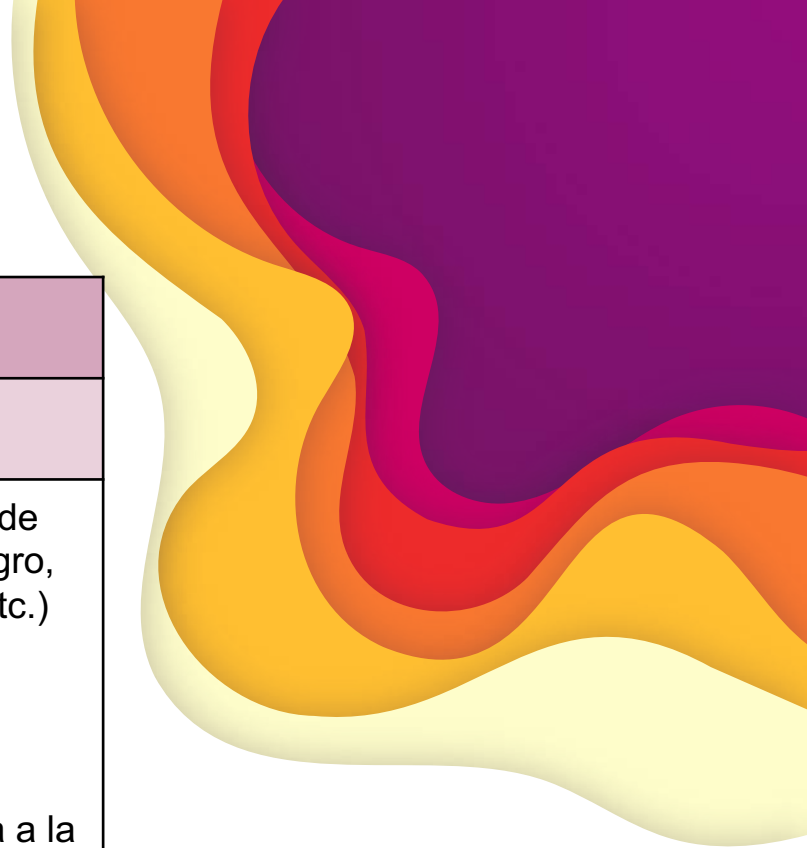
- Muestra interés por los problemas de tu hijo
- Acepta y entiende sus cambios, no los minimizes
- Dale importancia a cada uno de sus temas de interés. Puedes ocuparlos para reflexionar si algo es correcto o no lo es
- No te distancies de ellos por “darles espacio”, al contrario, empatiza con ellos y se parte de su crecimiento aunque no te agrade mucho lo que hace
- Siempre ten comunicación, si se equivoca, hazle ver las consecuencias a largo plazo, ya son grandes, no las pones tú, sino la vida.

# CÓMO ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS SALUDABLES



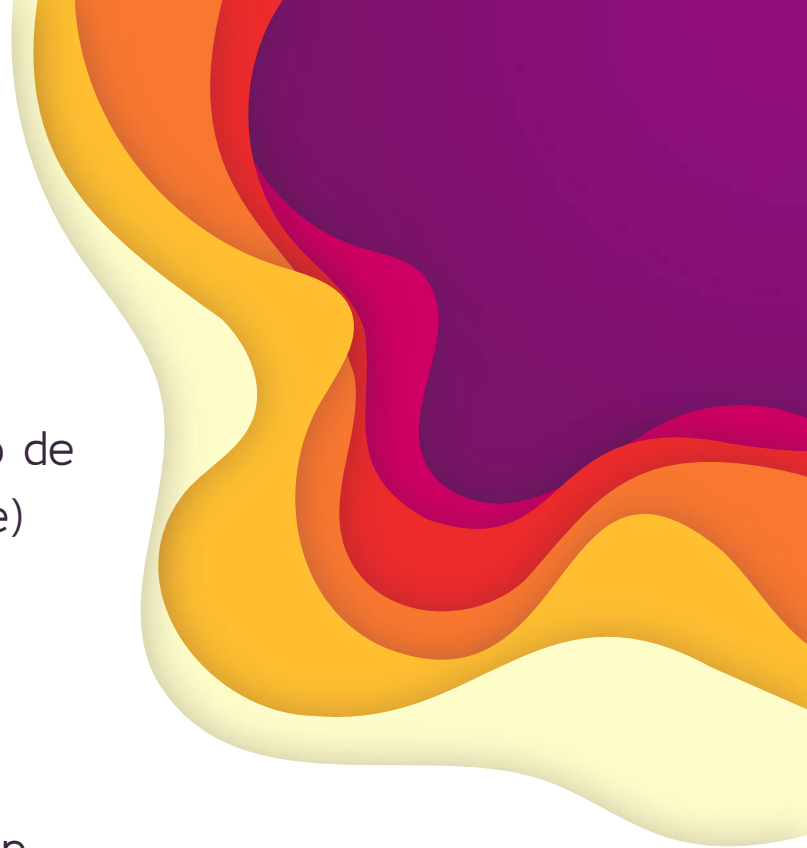
# Normas vs. Límites

CARACTERÍSTICAS	
Normas	Límites
<ul style="list-style-type: none"><li>• Deben ser pocas, claras y sencillas</li><li>• Formuladas en positivo.</li><li>• Razonadas y razonables.</li><li>• Firmes pero flexibles.</li><li>• Coherentes y adecuadas a la madurez</li><li>• Estables.</li><li>• Con consecuencias proporcionadas que se cumplen siempre.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Constituyen un marco de seguridad (sueño, peligro, higiene, exploración, etc.)</li><li>• Ayudan a potenciar el autocontrol</li><li>• Fomentan la responsabilidad</li><li>• Aumentan la tolerancia a la frustración</li><li>• Se sitúan en la realidad.</li></ul>



# Importancia de los límites y normas

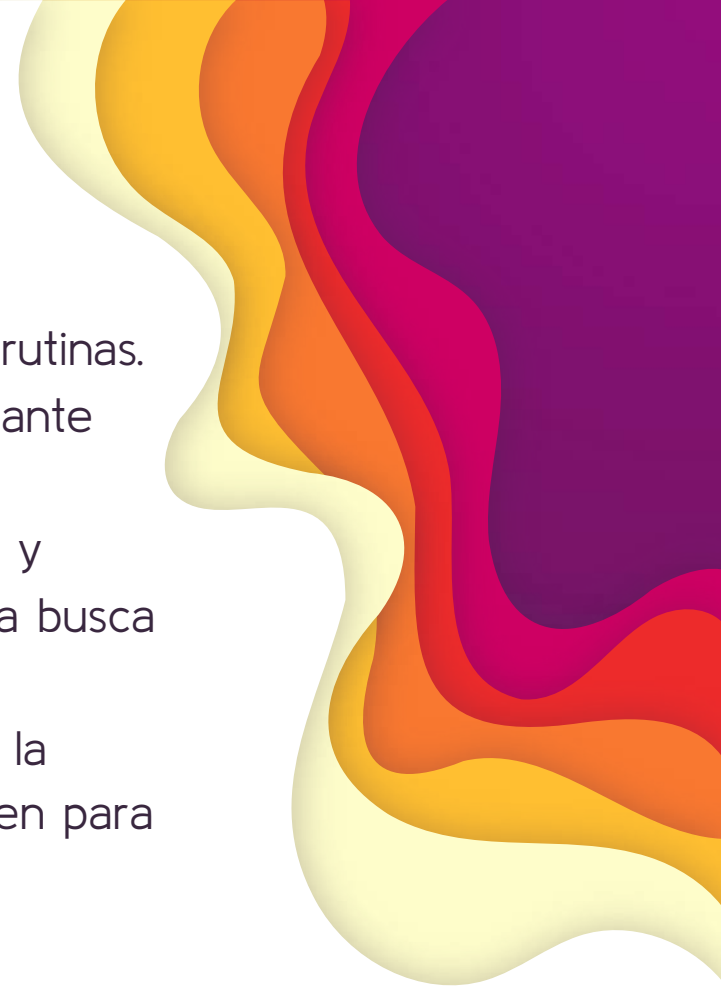
1. Los niños y adolescentes necesitan una estructura sólida a la que aferrarse (modelo de conducta adecuado para seguir y orientarse)
2. Ayuda a generar hábitos y conductas adecuadas a su edad.
3. Fomentan el desarrollo de autonomía, seguridad en sí mismos
4. Fomentan el autocontrol y la autorregulación.
5. Protegen a los niños de los peligros que pueda haber en su entorno.



# ¿Cómo establecer límites y normas saludables?

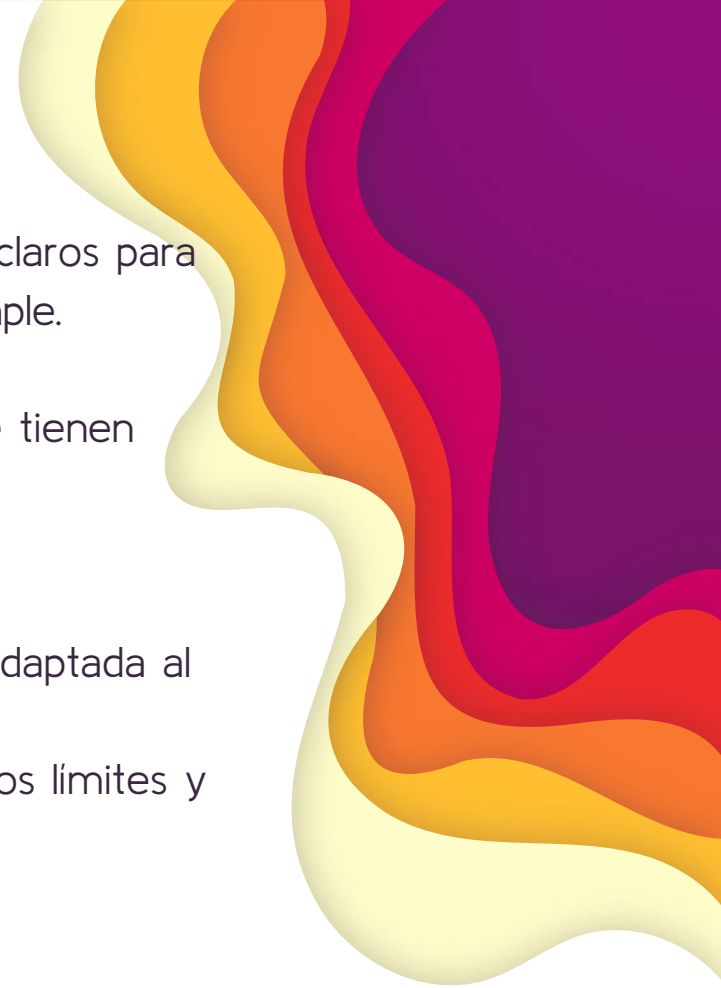
Objetivos por edad:

- 2-4 años: Los límites buscan establecer hábitos y rutinas. Se enseña cómo y qué hacer las cosas. Es importante primero dar seguridad y luego poner el límite.
- 4-6 años: Los límites buscan mantener los hábitos y rutinas que ya se han establecido, de igual manera busca poner límites en las relaciones con los pares.
- 6-12 años: Los límites están claros y centrados en la conducta que se quiere conseguir. Los límites sirven para entiendan las consecuencias de sus acciones



# ¿Cómo establecer límites y normas saludables?

1. Las normas y los límites que se van a utilizar deben ser claros para el adulto = transmitirlo a los niños de manera clara y simple.
2. Transmitir las normas y los límites de manera positiva.
3. Los límites y las normas los entienden los niños si es que tienen sentido para ellos.
4. Decir no con sentido.
5. Ser coherentes y consecuentes. Se tiene que llevar esa consecuencia hasta el final (la consecuencia a de estar adaptada al comportamiento)
6. Se recomienda seguir los siguientes pasos al establecer los límites y normas:
  - Decirle al pequeño cual es la norma.
  - Explicarle cual es el motivo.
  - Establecer cuál será la consecuencia si se rompe.



**LA  
IMPORTANCIA  
DE UNA RUTINA  
ESTABLE**



## ¿Por qué son importantes las Rutinas?

- Genera en los niños un sentimiento de seguridad, la producción de hábitos repetitivos ocasionan un mecanismo de equilibrio y construcción de su personalidad.
- Permite la organización de tiempo
- Evita tener exceso de tiempo muerto, favoreciendo la disminución de ansiedad
- Desarrolla habilidades cognitivas: Estrategias de planificación y organización.





“

¿Qué pasa si no se establecen rutinas?

- No entiende las responsabilidades
- Hay mayor probabilidad de que no se alimenta bien, ya que comen lo que quieren fuera de horario.
- Tiene dificultades en concentrarse, cuando deben de realizar una tarea, no desarrollan la capacidad cognitiva de acabar con su actividad.
- Tiene dificultades para dormir y despertar. Ya que no tienen un horario preestablecido, tienden a acostarse muy tarde
- Pueden presentar ansiedad





“

¿Qué debe de contener  
una rutina saludable?

## Se recomienda

- Tener un tiempo en familia
- Tiempo de trabajo o actividades escolares
- Tiempo de descanso
- Tiempo de ocio (hobbies)
- Una alimentación saludable
- Tiempo de ejercicio físico.






Estas 6 actividades como ejes principales, de los cuales se pueden desarrollar otras actividades.



# Registro de Actividades

Para un mayor resultado se recomienda utilizar un registro de actividades. Como un medio motivador para el niño

Ojo, no se debe de desmeritar que son acciones que los niños deben de realizar fomentando la responsabilidad. En varias ocasiones un un simple “ Gracias”, “Hiciste un increíble trabajo”, “Te agradezco por ayudarme”. “Me encanta hacer equipo contigo”, es mucho más significativo y motivador para el niño.

					
Lunes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Martes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miércoles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jueves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viernes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sábado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domingo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>