

DISCIPLINA POSITIVA EN LA CRIANZA COTIDIANA



Joan E. Durrant, Ph.D



Global Initiative to
**End All Corporal Punishment
of Children**

Tercera edición



Save the Children
Sweden

DISCIPLINA POSITIVA EN LA CRIANZA COTIDIANA

Joan E. Durrant, Ph.D

Save the Children lucha por los derechos de la niñez Entregamos mejoras inmediatas y duraderas en la vida de niños y niñas en todo el mundo.

Save the Children trabaja por:

- Un mundo que respete y valore a cada niño o niña
- Un mundo que escuche a los niños y las niñas y aprenda
- Un mundo donde todos los niños y las niñas tengan esperanza y oportunidad.

Título: Disciplina Positiva en la Crianza Cotidiana (Tercera Edición)

ISBN: 978-1-927612-02-6

Save the Children Suecia 2013

Anteriormente publicado como Disciplina Positiva: Qué es y cómo hacerlo,
Primera Edición 2007, Segunda edición 2011

Gerente de Proyecto: Dominique Pierre Plateau

Autor: Joan E. Durrant, Ph.D

Diseño:

Keen Media (Tailandia) C. Ltd.,
22nd Floor Ocean Tower II, 75/40 Sukhumvit 19
Bangkok 10110, Tailandia

Puede obtener copias de esta publicación de: Canadian Association of Family Resource

Programs 331 Cooper St., Suite 707

Ottawa, ON K2P 0G5

Tel: 613 237 7667 Llamada gratis: 866-637-7226

Correo electrónico: info@frp.ca Sitio web: www.frp.ca

Material adicional, incluyendo un video está disponible en www.frp.ca/PositiveDiscipline y en <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/positive-discipline-everyday-parenting>

PREFACIO

Este libro es una respuesta al Informe Mundial sobre Violencia contra la niñez 2006, un estudio global de violencia contra la niñez llevado a cabo por las Naciones Unidas.

El estudio determinó que el maltrato ocurre en los hogares de los niños y las niñas en todos los países del mundo, y que a menudo se basa en las prácticas culturales arraigadas, así como en la falta de conocimiento de los derechos humanos.

El Informe Mundial sobre Violencia contra la niñez hace recomendaciones para reducir la violencia contra la niñez en sus hogares. Estas recomendaciones enfatizan la importancia de:

- Cambiar las prácticas culturales que contribuyen a la violencia contra la niñez, incluyendo la eliminación del castigo corporal.
- Promover la comunicación y las relaciones con niños y niñas sin violencia.
- Desarrollar las habilidades de los padres en disciplina no-violenta, resolución de problemas y resolución de conflictos.
- Respetar enteramente a los niños, las niñas y sus familias, su dignidad y sus necesidades de desarrollo.
- Incrementar el entendimiento del desarrollo infantil.
- Incrementar el conocimiento sobre los derechos de la niñez.

Para mayor información sobre el Informe Mundial sobre Violencia contra la niñez, visite www.violencestudy.org

¿Qué son los derechos de los niños?

Todas las personas tienen derechos básicos. Estos derechos aplican a todos y todas por igual independientemente de la raza, color, género, idioma, religión, opiniones, origen, riqueza, estatus de nacimiento o capacidad.

No solamente los adultos tienen derechos humanos – los niños y las niñas también tienen derechos. Pero debido a que las niñas y los niños son pequeños y dependientes, a menudo los adultos no los consideran como seres humanos plenos y con derechos.

En 1989, los líderes del mundo aprobaron un tratado que establece los derechos humanos básicos de cada niño o niña. El objetivo era asegurarse que todas las personas en el mundo conozcan que la niñez también tiene derechos.

Este tratado, la Convención sobre los Derechos del Niño, ha sido ratificado por casi todos los países del mundo. Cualquier país que ratifique este tratado se compromete a garantizar que los derechos de la niñez sean protegidos.

La Convención reconoce que los padres tienen el papel principal en la crianza de niños y niñas. Los padres y madres son los maestros más importantes, los modelos a seguir, la guía para niños y niñas.

Pero los padres no son los dueños de sus hijos. Los Principios de Derechos Humanos garantizan que ninguna persona sea propiedad de otra.

La Convención garantiza a los niños y las niñas los siguientes derechos:

- El derecho a la supervivencia y pleno desarrollo de su potencial:
 - Alimentación adecuada, refugio y agua limpia
 - Educación
 - Atención de salud
 - Ocio y recreación
 - Actividades culturales
 - Información sobre sus derechos
 - Dignidad
- El derecho a la protección de:
 - la violencia y el abandono
 - la explotación
 - la crueldad
- El derecho a participar en la toma de decisiones a través de:
 - Expresar sus opiniones y hacer que sus opiniones sean respetadas
 - Tener una opinión en los asuntos que los afectan
 - Tener acceso a la información
 - Libre asociación con otras personas

La disciplina positiva se basa en los derechos de la niñez al desarrollo saludable, protección de la violencia y la participación en su aprendizaje.

Este libro muestra a los padres cómo pueden educar a sus hijos e hijas y a la vez respetar sus derechos humanos.

Para mayor información sobre la Convención sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas, visite www.unicef.org/crc.

CONTENIDO

Prefacio	iii
INTRODUCCIÓN	1
Para quién es este libro	5
Cómo e organizado este libro	7
<i>Capítulo 1:</i>	
IDENTIFICAR SUS OBJETIVOS A LARGO PLAZO	11
<i>Capítulo 2:</i>	
BRINDAR CALIDEZ Y ESTRUCTURA	23
Brindar calidez	24
Brindar estructura	31
<i>Capítulo 3:</i>	
ENTENDER CÓMO PIENSAN Y SIENTEN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS	41
0 a 6 meses	43
6 a 12 meses	47
1 a 2 años	51
2 a 3 años	59
3 a 5 años	65
5 a 9 años	73
10 a 13 años	101
14 a 18 años	109
<i>Capítulo 4:</i>	
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	123
0 a 6 meses	125
6 a 12 meses	131
1 a 2 años	135
2 a 3 años	143
3 a 5 años	147
5 a 9 años	155
10 a 13 años	159
14 a 18 años	161

Capítulo 5:

RESPONDER CON Disciplina Positiva	165
Paso 1 - Recuerde sus metas	166
Paso 2 - Énfasis en calidez y estructura	168
Paso 3 - Considere cómo piensa y siente su niño o niña	170
Paso 4 - Resolución de problemas	171
Paso 5 - Responder con Disciplina Positiva	172
0 a 6 meses	173
6 a 12 meses	179
1 a 2 años	191
2 a 3 años	213
3 a 5 años	227
5 a 9 años	255
10 a 13 años	267
14 a 18 años	287

Notas:

Una nota sobre la depresión postparto	178
Una nota sobre el llanto del bebé	184
Una nota sobre los estados de ánimo de los padres	190
Una nota sobre cómo hacer un hogar seguro para niños	197
Una nota sobre la ira de los padres	204
Una nota sobre el negativismo de los niños de 1-2 años	212
Una nota sobre los miedos de los niños y las niñas	219
Una nota sobre las rabietas	226
Una nota sobre las palizas/cachetadas/bofetadas/golpes	233
Una nota sobre los niños, las niñas y transiciones	240
Una nota sobre las críticas	247
Una nota sobre la ira de los niños y las niñas	273

Conclusión	331
Acerca del Autor	333

INTRODUCCIÓN

La crianza de los hijos es un camino alegre, frustrante, estimulante y agotador. El desafío es enorme; tomar de la mano a un nuevo ser humano y guiarlo hacia la adultez, enseñarle todo lo que necesita saber para tener una vida feliz y exitosa.

Existen momentos en la vida de los padres cuando el desafío parece abrumador. A veces simplemente no sabemos qué hacer. A veces nada de lo que hacemos parece ser lo correcto. Y a veces nos sentimos derrotados por todas las otras tensiones en nuestras vidas.

Muchos de nosotros aprendemos sobre la crianza en la práctica. Tenemos muy poca información sobre el desarrollo del niño, así que confiamos en nuestros instintos o en nuestras propias experiencias de la infancia. Pero muchas veces nuestros instintos son solamente reacciones emocionales que no son bien pensadas. Y a veces nuestras propias experiencias de la infancia fueron negativas, o hasta violentas.

Como resultado, muchos padres piensan que la disciplina no es nada más que regañar y golpear. Otros se sienten mal al perder el control de sus emociones. Y otros se sienten inútiles.

Pero existe otro camino. “Disciplina” realmente significa “educar”. La educación se basa en el establecimiento de metas para el aprendizaje, la planificación de un enfoque efectivo y la búsqueda de soluciones que funcionen.



La Convención sobre los Derechos del Niño garantiza la protección de todos los niños y las niñas contra todas las formas de violencia, incluyendo el castigo corporal. También reconoce los derechos de la niñez de respeto y dignidad.

La “disciplina positiva” no es violenta y respeta al niño o niña como estudiante. Es un enfoque a la enseñanza que ayuda a que los niños tengan éxito, les da información y apoya su crecimiento.

Los niños y las niñas tienen el derecho
a la protección de todas las formas de violencia.

*El Artículo 19
de la Convención sobre los Derechos del Niño*

Este libro se basa en los hallazgos de décadas de investigación que nos han enseñado mucho sobre el desarrollo de los niños y sobre la crianza efectiva. El enfoque presentado en este libro se basa en dicha investigación.

La disciplina positiva
es: una solución no
violenta
enfocada en el
respeto
que se basa en los principios de desarrollo de la niñez.

La disciplina positiva les da un fundamento a los padres. Es un conjunto de principios que pueden ser aplicados en una amplia variedad de situaciones. De hecho, es un conjunto de principios que pueden guiar todas sus interacciones con sus hijos, no solamente los que representan un desafío.

La Convención sobre los Derechos del Niño reconoce que los padres tienen el derecho a tener asistencia en el desempeño de este importante rol. Este libro tiene la intención de brindar información y apoyo que ayudará a los padres y madres a aprender cómo disciplinar a sus hijos sin violencia.

Los padres tienen el derecho a recibir
apoyo y asistencia en la crianza.

Artículos 18 y 19 de la Convención sobre los Derechos del Niño

La disciplina positiva combina:
lo que sabemos sobre el desarrollo saludable de la
niñez, los hallazgos de la investigación sobre crianza
efectiva y
los principios de los derechos de la niñez.



Para quién es este libro

Este libro es para padres de niños de todas las edades. Aborda temas comunes que surgen entre el nacimiento y el final de la adolescencia. La información que contiene puede ser útil para cualquier familia.

Este libro es también para los futuros padres. Puede ser muy útil pensar sobre la crianza antes de tiempo. Cuando tenemos el conocimiento y estamos preparados para los desafíos, tenemos más probabilidades de manejarlos exitosamente.

Este libro es también para aquellos que apoyan a los padres, como educadores de padres, facilitadores/as de grupos de padres, y trabajadores de apoyo familiar. Lo puede usar con individuos o grupos para generar discusión y promover resolución de problemas.

Algunos niños tienen desafíos particulares que no son típicos para su edad. Por ejemplo el autismo, desorden de déficit de atención, trastornos del espectro de alcohol fetal (FASD- por sus siglas en inglés), retrasos del desarrollo y daños del cerebro. Si la conducta de sus hijos le preocupa, debe buscar ayuda y asesoría tan pronto como sea posible. Aunque la información de este libro puede ser útil para cualquier miembro de la familia, se aconseja que los padres de niños con condiciones atípicas busquen orientación adicional de profesionales capacitados, como médicos de cabecera y enfermeras de salud pública.

¿Qué *no* es disciplina positiva?

La disciplina positiva *no* es crianza permisiva.

La disciplina positiva *no* es dejar que su hijo/a haga todo lo que desee.

La disciplina positiva *no* es dejar de tener reglas, límites o expectativas.

La disciplina positiva *no* es tener reacciones de corto plazo o castigos alternativos a las cachetadas y golpes.

¿Qué *es* la disciplina positiva?

La disciplina positiva *son* soluciones de largo plazo que desarrollan la auto-disciplina de su niño o niña.

La disciplina positiva *es* comunicación clara de sus expectativas, reglas y límites.

La disciplina positiva *es* construir una relación de respeto mutuo con su niño o niña.

La disciplina positiva *es* enseñar a sus hijos habilidades de largo plazo.

La disciplina positiva *es* incrementar las competencias y confianza de su niño o niña para manejar desafíos.

La disciplina positiva *es* enseñar cortesía, no-violencia, empatía, auto-respeto, derechos humanos y respeto por otros

Cómo está organizado este libro

Este libro está organizado de acuerdo a la secuencia de pasos. Cada paso se basa en los anteriores. Por lo tanto, sería muy útil si lee todo el libro y hace los ejercicios a medida que aparecen aquí.

A medida que desarrolle sus habilidades de disciplina positiva, recuerde que todos nosotros – padres e hijos/as por igual – estamos aprendiendo. Todos intentamos, fallamos, lo volvemos a intentar y finalmente tenemos éxito.

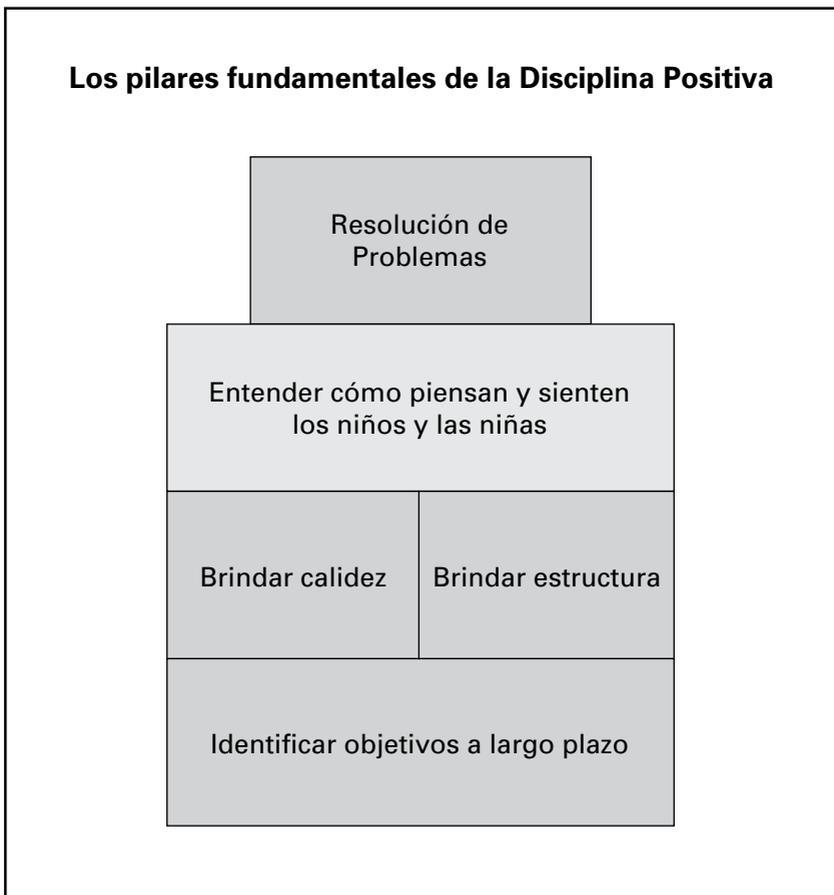
La crianza no es un destino sino un recorrido.
Para cualquier recorrido, necesitamos estar preparados.

Empecemos a pensar sobre el equipamiento que necesitaremos para que este recorrido sea exitoso.



La disciplina positiva es *un enfoque* para la crianza. Es una manera de pensar.

Se fundamenta en 4 principios de crianza eficaz – enfocarse en la identificación de objetivos a largo plazo, proveer calidez y estructura, entender cómo piensan y sienten los niños y las niñas y resolución de problemas.



Cada uno de los siguientes 4 capítulos de este libro se enfocan en uno de estos principios.

El Capítulo 1 explica la diferencia entre los objetivos de crianza de corto y de largo plazo. En este capítulo usted pensará en sus propias metas para el desarrollo de su niño o niña.

El Capítulo 2 explica la importancia de brindar calidez y estructura a su niño o niña. Usted reflexionará sobre cómo hace esto ahora y cómo lo puede hacer más.

El Capítulo 3 le explicará las etapas del desarrollo de un niño. Proporciona información sobre cómo piensan y sienten los niños y niñas en diferentes edades y la razón de su comportamiento.

El Capítulo 4 proporciona ejemplos de comportamientos típicos de niños y niñas en diferentes edades. Usted practicará la resolución de problemas para descifrar por qué los niños y las niñas se comportan de esas maneras.

En el Capítulo 5 encontrará toda esta información agrupada. Podrá evaluar la eficacia de las diferentes respuestas a los comportamientos descritos en el Capítulo 4. También practicará el enfoque de disciplina positiva y logrará un mayor entendimiento de las razones de su eficacia.

Es recomendable que ponga en práctica gradualmente sus habilidades. Es importante que entienda todos los principios de la disciplina positiva antes de tratar de implementarla.

Pero cuando interactúa con su niño o niña, empiece a pensar en sus metas de largo plazo, las formas en que puede brindar calidez y estructura y las razones por las cuales su hijo/hija se comporta de la manera que lo hace. Gradualmente, su forma de pensar empezará a cambiar. Luego, con práctica, sus habilidades mejorarán.

Los pilares fundamentales de la disciplina positiva no son importantes solo en los primeros años de vida de su niño o niña; Son esenciales a lo largo del desarrollo de su niño.

Aunque su hijo o hija tenga 20 años, usted podrá usar estos principios para ayudarles a tomar decisiones, resolver problemas y encontrar enfoques constructivos para el conflicto.

1

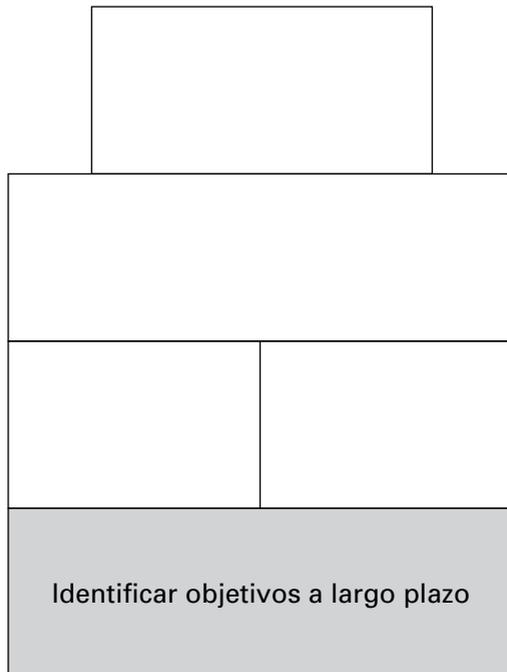


Objetivos a
largo Plazo

IDENTIFICAR SUS OBJETIVOS A LARGO PLAZO

Criar a un niño o niña desde el nacimiento hacia la adultez es una de las cosas más importantes que podemos hacer. Pero muchos de nosotros empezamos este camino sin pensar en donde queremos terminar al final.

En este capítulo, usted pensará en sus objetivos de crianza. Aquellas metas que son el fundamento sobre el cual construir sus habilidades de disciplina positiva.



Imagine esto...

Es una mañana habitual en su casa.

Su niño o niña se está preparando para ir a la escuela y se le está haciendo tarde.

¿Qué desea que su niño o niña logre esta mañana?

En otras palabras, ¿cuáles son sus objetivos de crianza para esta mañana?

Ejercicio – objetivos de crianza 1

Haga una lista de las cinco cosas que usted espera que su hijo/ hija logre antes de salir de casa esta mañana.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....

Ahora pensemos sobre la clase de objetivos que usted listó.

¿Incluyó objetivos para su hijo o hija como las siguientes?

¿vestirse rápidamente?

¿comer rápidamente?

¿que le obedezca?

¿que haga lo que usted dice en ese instante?

Estos son ***objetivos a corto plazo***.

Los objetivos a corto plazo son aquellos que los padres desean lograr *ahora mismo*.

Por ejemplo, puede desear que su hijo se

coloque los zapatos *ahora*

que se aleje de su vista *ahora*

que venga a casa *ahora*

que deje de golpear a su hermana *ahora*

Los días de los padres transcurren tratando de buscar formas de cumplir con sus metas de corto plazo. Esta es la realidad de la crianza.

De hecho, a menudo perdemos de vista lo que en realidad queremos lograr.

Imagine esto...

Su hijo es todo un adulto. Está cerca de celebrar el cumpleaños número 20 de su hijo.

Cierre sus ojos e imagine cómo luciría su hijo a esa edad.

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

¿Qué clase de relación desea tener con su hijo a esa edad?

Ejercicio – objetivos de crianza 2

Haga una lista de las cinco características que espera que su hijo tenga a los 20 años.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....

Ahora pensemos sobre la clase de objetivos que usted listó.

¿Usted incluyó?:

¿Buena capacidad de resolver problemas?

¿Buena comunicación?

¿Una buena relación con usted?

¿Que se preocupe por usted en su vejez?

¿Empatía y respeto por otros?

¿Distinguir lo correcto de lo incorrecto?

¿Asumir responsabilidad?

¿Honestidad e integridad?

¿Lealtad a la familia y amigos?

¿Dedicación a una esposa?

¿Confianza en si mismo?

¿Motivación para enfrentar grandes desafíos?

¿Habilidad para pensar de forma independiente?

Los objetivos a largo plazo son aquellos que los padres desean lograr para cuando sus hijos e hijas se hagan adultos.

Por ejemplo, usted puede querer que su hijo o hija sea

amable y servicial,

reflexivo y cortés,

tome decisiones acertadas,

honesto y confiable,

no violento,

preocupado por usted,

un padre amoroso

Los objetivos a largo plazo toman tiempo lograrlos – generalmente muchos años. Pero son la esencia de la crianza.

Los objetivos a largo plazo son aquellas que los padres desean lograr para cuando sus hijos e hijas se hagan adultos.

Una de las cosas más difíciles de lograr sobre la crianza es cumplir con nuestros objetivos a largo plazo y a la vez cumplir con nuestros objetivos a corto plazo – porque los dos entran en conflicto.

Volvamos al ejemplo de que su hijo/hija se está alistando para ir a la escuela. Es tarde.

Su hijo/hija debe tomar desayuno, vestirse, lavarse los dientes, y salir de la casa a tiempo.

Todo lo que desea en este momento es que su hijo/hija llegue a tiempo a la escuela. Se siente estresada/o. Su hijo se mueve lentamente y se distrae con otras cosas. Usted se frustra.

Puede gritar – o hasta golpear – a su hijo/hija para hacer que se mueva más rápido.

En este momento se está enfocando en sus **objetivos a corto plazo** de hacer que su hijo salga por la puerta *ahora*.

¿Pero qué sucede con sus objetivos a largo plazo?

Cuando le grita a su hijo/a, ¿le está enseñando a ser cortés?

Cuando golpea a su hijo/a, ¿le está enseñando cómo resolver problemas?

La forma en que actuamos en situaciones de corto plazo es un modelo para nuestros hijos. Ellos aprenden a manejar el estrés al observar la forma en cómo lo hacemos nosotros. Si gritamos y golpeamos cuando estamos estresados, esto será lo que aprenden a hacer.

Los padres y madres a menudo reaccionan a la frustración de corto plazo de tal manera que se obstaculizan sus objetivos a largo plazo. Gritar y golpear solamente le enseñará a su hijo lo opuesto a lo que usted desea que aprendan en el largo plazo.

Cada vez que usted reacciona de esta manera, pierde una oportunidad para mostrar a su niño/niña la mejor manera de hacerlo.

¿Cómo se puede cumplir tanto sus objetivos a corto plazo y sus objetivos a largo plazo?

Una clave para la disciplina efectiva es ver a los desafíos de corto plazo como *oportunidades* para trabajar hacia los objetivos a largo plazo.

Cuando usted sienta que se está alimentando su frustración, es una señal de que tiene la oportunidad de enseñar a su hijo/a algo importante – algo más importante que ponerse sus zapatos *ahora*.

Tiene la oportunidad de enseñar a su hijo/a a

manejar el estrés,

comunicarse respetuosamente,

manejar el conflicto sin golpes,

considerar los sentimientos de los demás,

lograr sus metas sin lastimar a otros, ni física, ni emocionalmente

Cada vez que se siente frustrado/a, tiene la oportunidad de ser un modelo a seguir para su hijo/a. Si lo enfrenta bien, le mostrará cómo manejar su propia frustración.

¿Cómo es posible hacer esto? Es posible a través de practicar la disciplina positiva.

2

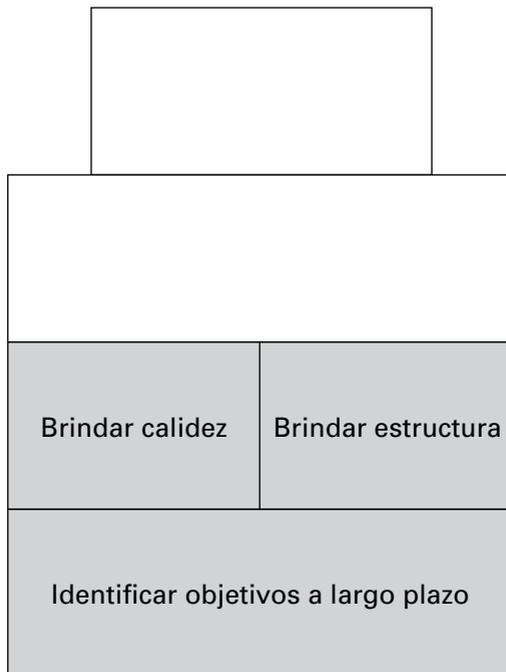


Brindar
Calidez y Estructura

BRINDAR CALIDEZ Y ESTRUCTURA

Sus objetivos a largo plazo son el fundamento sobre el cual construir sus habilidades de disciplina positiva. Para construir dichas habilidades necesita dos herramientas – calidez y estructura.

En este capítulo, aprenderá qué son la calidez y estructura y por qué son importantes. Pensará en cómo puede brindar calidez y estructura a su hijo/a de tal manera que lo conduzca hacia sus objetivos a largo plazo.



Brindar calidez

¿Qué es calidez?

seguridad emocional,

amor incondicional,

afecto verbal y físico,

respeto por el nivel de desarrollo del niño o niña,

sensibilidad a las necesidades del niño o niña,

empatía con los sentimientos del niño o niña



En un clima familiar de calidez, los niños y niñas *desean* complacer a sus padres.



La calidez anima al cumplimiento de los objetivos a corto plazo y enseña los valores de largo plazo.

Estas son algunas formas en las cuales los padres pueden dar calidez a sus hijos/hijas.

Diciendo “te quiero”

Mostrando a sus hijos/hijas que los aman aun cuando hayan hecho algo equivocado.

Leyéndoles historias.

Abrazándolos.

Consolándolos cuando están heridos o asustados.



Escuchándolos.

Mirando a la situación desde de su punto de vista.

Elogiándoles.

Jugando con ellos.

Riendo con ellos.

Apoyándolos cuando están enfrentando desafíos.

Animándolos cuando tienen que hacer algo difícil.

Diciéndoles que cree en ellos.

Reconociendo sus esfuerzos y éxitos.

Mostrando que confía en ellos.

Divirtiéndose con ellos.



Ejercicio – ¿Por qué la calidez es importante?

Para entender por qué la calidez es una parte tan importante de la disciplina, imagine que está aprendiendo un nuevo idioma.

1. ¿Aprenderá mejor si su profesor/a:
 - a) le dice que lo que hace está correcto, ó
 - b) le dice únicamente lo que está haciendo mal?

2. ¿Aprenderá mejor si se siente
 - a) seguro con su profesor/a, ó
 - b) tiene temor de que le golpee si comete un error?

3. ¿Aprenderá mejor si piensa
 - a) que su profesor/a estará con usted y le dará apoyo sin importar cuántos errores cometa, ó
 - b) que él explotará y saldrá furioso del salón si comete errores?

4. ¿Querría usted complacer a un profesor/a que:
 - a) es amable y comprensivo, ó
 - b) le grita, le avergüenza y le critica?

5. ¿Aprenderá usted otros idiomas si su profesor/a:
 - a) le dice lo capaz que usted es, ó
 - b) si le dice que es un tonto?

6. ¿Le gustaría contarle a su profesor/a cuando tiene problemas si usted espera:
 - a) que él/ella lo escuche y ayude, o
 - b) que él/ella se enoje y lo castigue?

Ejercicio – Brindar Calidez

Liste cinco formas de darle calidez a su niño o niña.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....

¿Cuál de estas manifestaciones

le da a su hijo/a un sentimiento de seguridad emocional?

le da a su hijo/a un sentimiento de amor incondicional?

le muestra a su hijo/a afecto verbal y físico?

le muestra respeto por el nivel de desarrollo de su hijo/a?

le muestra sensibilidad a las necesidades de su hijo/a?

le muestra empatía con los sentimientos de su hijo/a?

Brindar estructura

¿Qué es estructura?

Lineamientos claros para el comportamiento,

expectativas claramente expresadas,

razones claramente explicadas,

apoyo para ayudar al niño a tener éxito.

Motivación para la negociación del pensamiento independiente.

La estructura ayuda a que su niño o niña aprenda lo que es importante.

Le ayuda a entender sus errores y a saber qué hacer para remediarlo.



La estructura le da a su hijo/a la información que necesita para tener éxito la próxima vez.

Le brinda las herramientas que necesita para resolver problemas cuando usted no está aquí.



Le muestra cómo trabajar en caso de desacuerdos con las personas de manera constructiva y no violenta.

Estos son ejemplos de cómo los padres brindan estructura para sus hijos/as:

Prepararlos para situaciones difíciles al indicarles qué esperar y cómo pueden hacerles frente.

Explicarles las razones para las reglas.

Hablar con ellos sobre las reglas y escuchar su punto de vista.

Ayudarles a encontrar formas de corregir sus errores de manera que los ayude a aprender.

Ser justo y flexible.

Controlar la ira.



Explicar su propio punto de vista y escuchar el punto de vista del niño o niña.

Contarles sobre los efectos de sus acciones en otras personas.

Darles la información que necesitan para tomar buenas decisiones.

Hablar a menudo con ellos.

Evitar amenazar con dar golpes, dejar de amarlo, monstruos u otras cosas que causan temor en los niños.

Actuar como un modelo positivo y una guía.



Ejercicio – ¿Por qué la estructura es importante?

Para entender por qué la estructura es una parte tan importante de la disciplina, imagine que está aprendiendo un nuevo idioma.

1. ¿Aprenderá mejor si su profesor/a:
 - a) le muestra cómo escribir nuevas palabras y le enseña las reglas de ortografía, o
 - b) si espera que usted descubra como escribir nuevas palabras y le castiga cuando comete errores?

2. ¿Aprenderá usted otros idiomas si su profesor/a:
 - a) reconoce y aprecia sus esfuerzos, aun si no son perfectos, o
 - b) le amenaza con castigarle si comete un error?

3. ¿Aprenderá mejor si su profesor/a:
 - a) le da información que necesita para tener éxito en un examen, o
 - b) no le da la información que necesita y luego se enoja cuando falla en la prueba?

4. ¿Querría usted complacer a un profesor/a que:
 - a) analiza con usted sus errores y le muestra cómo mejorar la próxima vez, o
 - b) le golpea cuando comete errores?

5. ¿Aprenderá usted otros idiomas si su profesor/a:
 - a) le da consejos, asesoría y le anima a intentarlo, o
 - b) le dice que nunca va a ser capaz de aprender?

6. ¿Le gustaría contarle a su profesor/a cuando tiene problemas si usted espera:
 - a) que él/ella trate de comprender por qué tiene dificultades y le ayude a encontrar un nuevo enfoque, o
 - b) que él/ella se enoje y lo castigue?

Ejercicio – Brindar estructura

Haga una lista de 5 maneras en las que puede brindar estructura a su hijo/a.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....

5.
.....
.....

¿Cuál de estas manifestaciones

brinda a su hijo/a lineamientos claros de comportamiento?

¿Menciona claramente sus expectativas?

¿Explica su razonamiento a su niño/niña?

¿Ayuda a su hijo/hija a tener éxito?

¿Anima el pensamiento independiente de su hijo/hija?

¿Incluye la negociación con su hijo/hija?

La disciplina positiva combina la calidez y estructura durante todo el proceso de desarrollo del niño – desde la infancia hasta la juventud.

Es una forma de pensar que ayuda los padres a cumplir con sus objetivos de corto plazo y sus objetivos a largo plazo.

Es una manera de enseñar a niños y niñas

cómo resolver problemas

pensar por sí

mismos, llevarse

bien con los demás

resolver los conflictos de manera no violenta

hacer lo correcto cuando usted no está allí



La disciplina positiva se basa en la idea de que los niños y las niñas nacen sin saber lo que esperamos de ellos.

Los niños y las niñas aprenden. Y lo hacen mejor cuando tienen apoyo e información. Niños y niñas de diferentes edades necesitan diferentes tipos de apoyo e información.

Calidez = Apoyo
Estructura = Información

El siguiente capítulo describirá el desarrollo de niños y niñas. Esto le ayudará a pensar en las diferentes clases de calidez y estructura que necesitan en las diferentes edades.

3



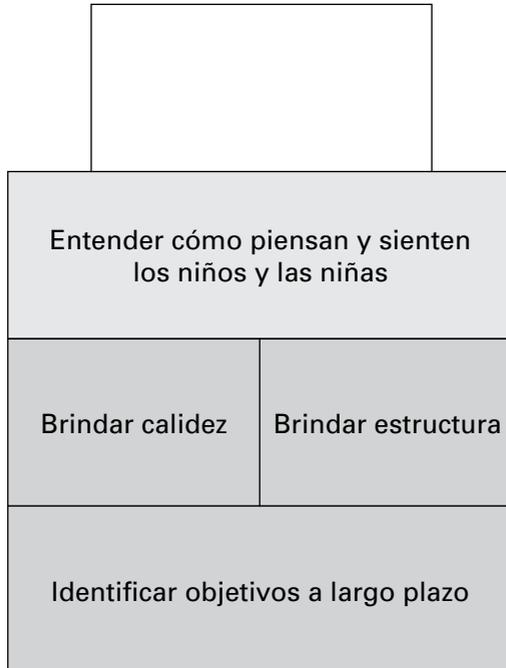
Entender cómo
piensan y sienten los
niños y las niñas

ENTENDER CÓMO PIENSAN Y SIENTEN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

El tercer pilar fundamental de la disciplina positiva es entender cómo piensan y sienten los niños y las niñas.

Cuando miramos el mundo a través de los ojos de un niño de 1 año, de 5 años o de 13 años, podemos empezar a entender su comportamiento. Entonces podremos ser maestros mucho más eficaces.

En este capítulo, usted aprenderá cómo alcanzar sus objetivos de crianza al brindar calidez y estructura que sea apropiada para la etapa de desarrollo de su hijo o hija.



0 a 6 meses



Los niños pequeños son completamente nuevos para el mundo.

No pueden darle mucho sentido a las cosas. Se asustan fácilmente. Necesitan saber que están seguros y protegidos.

Es muy importante que en esta etapa los padres brinden al bebé mucha **calidez**.

En esta etapa no se necesita estructura. Los bebés no pueden entender reglas o explicaciones. Solamente necesitan saber que sus necesidades serán satisfechas.

Los bebés más pequeños no saben ninguna palabra. Lloran para dejarnos saber que necesitan algo. Aprenden rápidamente a saber si pueden confiar en que nosotros los escuchemos y respondamos.

Lo más importante que los padres pueden hacer en esta etapa es responder a su bebé y tratar de determinar de la mejor manera lo que el bebé necesita.

Una de las cosas que los bebés necesitan más es ser tomados en brazos, abrazados, mecidos y cargados.

Abrazar a su bebé es muy importante para su relación. Si su bebé se siente seguro con usted, no tendrá miedo de cosas nuevas cuando llegue el momento.



Abrazar es también importante para el desarrollo del cerebro de su bebé. Mecer y cargar es para los bebés como alimento para su cerebro, construye conexiones entre las células del cerebro.

Los bebés pequeños no entienden *sus propios* sentimientos. Tampoco saben cómo *se siente* usted. Cuando lloran, no están tratando de hacerle enojar.

¡Ni siquiera saben que es el “enojo”! ¡Ni siquiera ellos saben por qué están llorando! A veces, su propio llanto los asusta.

Recuerde que llorar es normal. Incluso es normal que el llanto continúe cuando está tratando de consolar al bebé. Y es normal que el llanto dure un largo tiempo, especialmente en la noche.

En esta etapa, lo más importante que los padres pueden hacer es mostrar al bebé que está a salvo. Cuando el bebé siente que con usted está seguro, desarrollará un fuerte **apego** a usted.

Este apego es la base para su relación con su hijo o hija en los años por venir.



Durante esta etapa, los bebés aprenden cómo usar sus músculos. Aprender a agarrar y masticar. Les encanta agarrar cosas y poner todo en sus bocas.

Agarrar y masticar objetos desarrolla los músculos del bebé. Al agarrar aprende cómo usar sus manos y dedos. Al masticar, ejercita los músculos que necesita para comer comida sólida y hablar.

Cuando su bebé agarra sus joyas y las pone en su boca, no está siendo un bebé "malo". Está actuando en base a sus instintos; está usando el único método que conoce para aprender sobre dichos objetos; y está ejercitando músculos muy importantes.

Tan pronto como los bebés pueden colocar cosas en sus bocas, el trabajo de un padre o madre es asegurar que no hay nada en los alrededores que pueda lastimar al bebé. Si los bebés colocan objetos pequeños en sus bocas, pueden ahogarse. Si ponen químicos o suciedad en sus bocas, se pueden enfermar.

Es extremadamente importante que se elimine del ambiente donde está el bebé cualquier cosa que sea un peligro si el bebé lo toca o lo mastica.

Recuerde que los bebés de esta edad no entienden el peligro. La mejor solución es asegurar que el ambiente es seguro. Más adelante, cuando se desarrolle su lenguaje y comprensión, puede empezar a enseñar a su niño/niña sobre el peligro.

6 a 12 meses



En esta etapa generalmente los bebés lloran menos y sonríen más.

Cuando lloran, puede ser que tienen miedo porque usted se ha ido. Un bebé de esta edad se dará cuenta cuando usted salga de la habitación, pero no entenderá que usted va a regresar.

Esto puede ser muy aterrador para un bebé ya que se puede sentir completamente indefenso.

Uno de sus tareas más importantes durante esta etapa es construir la **confianza** de su bebé en usted. Pues debe saber que usted siempre estará cerca.



0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Los bebés de esta edad pueden llorar cuando les están saliendo los *dientes*. La dentición puede causar mucho dolor pero el bebé no puede hablar y decirle que le duele.

Otra razón del llanto en esta etapa puede ser una enfermedad. Sin lenguaje, su bebé no le puede decir cuándo se siente mal.

Los bebés no saben cómo decirle que tienen fiebre, dolor de cabeza, dolor estomacal, dolor de garganta o náuseas. Solamente pueden llorar.

Otra razón por la cual los bebés lloran es que sus cerebros se están volviendo “organizados”.

Es normal que los bebés lloren a la misma hora cada noche. Esta es una señal que sus cuerpos y sus cerebros están desarrollando un ritmo. Llorar es parte de este proceso.

Pero su bebé no entiende qué le está sucediendo. Le ayuda a saber que usted está cerca cuando se siente abrumado con los sentimientos que acompañan al llanto.

Los niños y las niñas tienen el derecho al cuidado y orientación apropiados a sus capacidades de desarrollo.

*Artículo 5
de la Convención sobre los Derechos del Niño*

Una de las cosas más emocionantes que sucede en esta etapa es que los bebés empiezan a hablar. Primero, balbucean. Pueden hacer sonidos como “ba” o “da” o “ma”.

Los bebés aprenden sonidos de su idioma nativo cuando sus padres responden a sus balbuceos. Cuando su bebé dice “ba”, usted le puede responder “ba ba ba”.

Cuando usted responde al balbuceo de su bebé, él/ella aprende que “ba” es un sonido importante y empieza a practicar el decirlo. Pronto ese sonido se convertirá en una palabra.

Así es como él/ella aprende que cuando habla, usted escucha y responde.



Responder al balbuceo de su bebé y sus primeras palabras motiva uno de los más importantes pilares de su relación – **la comunicación**.

En esta primera etapa, usted puede ayudar a su hijo/hija a expresar sentimientos. También puede mostrarle que escucha lo que su hijo/hija tiene que decirle y que respetará sus intentos de comunicarse con usted.



1 a 2 años



¡Esta es una etapa de sorprendentes cambios!

Durante esta etapa, su hijo/hija empezará a caminar y tendrá una “explosión de lenguaje”.

Caminar cambia todo. Ahora su niño/niña puede ir a donde quiera. Puede alcanzar cosas que antes no podía.

Está emocionado con su nueva independencia. Le encanta explorar cada esquina. Le encanta tocar todo y saborear todo.

Esta exploración es el camino de su hijo al descubrimiento. Así es como aprende sobre este fascinante mundo.

Todos los niños y las niñas necesitan explorar, tocar y saborear. Es absolutamente necesario para el desarrollo de su cerebro.

Cuando su niño/niña explora se convierte en científico. Hará experimentos para ver qué objetos hacen ruido, cuáles se caen, cuáles flotan. Estos experimentos le enseñan sobre los objetos en su mundo.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Por ejemplo, dejará caer un juguete una y otra vez. No lo hace para molestarle. Está haciendo eso para comprender lo que significa “caer”.

Él colocará sus manos en la comida para descubrir la textura. Colocará sus juguetes en la boca para descubrir el sabor. Escupirá la comida para ver cómo se siente.

Ninguno de estos comportamientos es “malo”. Es la tarea de su hijo/hija en esta etapa el descubrir su mundo. Es un/a explorador/a.

La tarea de los padres es asegurar que su mundo es seguro para la exploración. Si su niño/niña puede explorar seguro, aprenderá mucho rápidamente. También aprenderá que su mundo es un lugar seguro.



0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Con toda esta exploración, su hijo/hija aprenderá un sorprendente número de palabras nuevas de manera rápida. Le gustará conocer el nombre de todo lo que observa.

Esta es una oportunidad maravillosa para darle a su hijo un rico vocabulario y una cantidad de palabras. Es importante:

hablarle,

leerle

y escucharle,

responder a sus
preguntas



Durante esta etapa, su tarea es nutrir la creciente **independencia de su niño o niña**.

Su hijo/hija necesita saber que usted respetará su necesidad de independencia y que usted apoyará su fuerte deseo de aprender.

La necesidad de independencia de su niño/niña puede llevarle a tener conflictos con usted.

En esta etapa, los niños y niñas empiezan a decir “¡No!” Cuando un niño/niña dice, “No” no está siendo desafiante o desobediente, está tratando de decirle cómo se siente.



Aunque los niños/niñas pequeños conozcan los nombres de muchos objetos, todavía no saben cómo nombrar sus sentimientos. Es muy duro para ellos explicar sus sentimientos.

Cuando un niño/niña dice, “No” puede estar tratando de decir:

“Eso no me gusta”

“No quiero irme”

“Quiero eso”

“Quiero escoger mi propia ropa”.

“Estoy frustrado”.

0 a 6 meses

Además, no entienden cómo sienten otras personas. Si no pueden nombrar sus propios sentimientos, ciertamente no pueden nombrar los sentimientos de los demás.

6 a 12 meses

Cuando usted está cansado y necesita paz y calma, su hijo/hija no podrá comprender cómo se siente o qué necesita. Si hace bulla no será porque es "malo". Sino porque no entiende lo que usted siente.

1 a 2 años

Cuando está de apuro y su hijo no se está vistiendo, no es porque desea que usted se atrase. Es porque no entiende por qué tiene que salir ahora – justo cuando él está dibujando su obra de arte.

2 a 3 años

Cuando está lloviendo y desea que su hija se coloque su abrigo y ella dice "¡No!" no es porque lo está desafiando. Es porque ella no entiende cómo se siente mojarse en la lluvia – o porque ella misma desea escoger qué ponerse.

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Los niños y niñas pequeños experimentan mucha frustración en su vida cotidiana. Ellos desean ser independientes, pero no siempre podemos permitirles hacer lo que ellos desean hacer.

No es solo que ellos dicen “No” muchas veces, es que también escuchan el “No” con frecuencia.

Los niños y niñas pequeños se sienten frustrados muchas veces a lo largo del día porque los adultos les dicen “¡No!” muy a menudo. Estamos tratando de protegerlos y de enseñarles reglas importantes.

Pero no entienden nuestras intenciones. Solamente sienten la frustración de escuchar un “¡No!”

Como resultado, los niños y niñas pequeños pueden tener rabietas. La frustración se va construyendo dentro de ellos y no saben cómo soltarla. Su lenguaje no se ha desarrollado lo suficiente para expresar sus sentimientos.

Así que a veces ellos colapsan en tristeza, desaliento y frustración. Expresan sus sentimientos a través de lágrimas, gritos y lanzándose al piso.

Muchos padres pueden estar relacionados con esto. Cuando no entendemos las intenciones de nuestros hijos/hijas cuando ellos dicen “¡No!” a veces nos sentimos frustrados y también tenemos una ¡rabieta!



En estas situaciones, podemos enseñar a nuestros hijos cosas importantes, por ejemplo cómo manejar la frustración y expresar sentimientos de manera constructiva.

Estas enseñanzas tempranas en la **resolución de conflictos** son otro pilar fundamental para el desarrollo del niño o niña, pues fortalecerán su relación y enseñarán las habilidades que durarán toda la vida.



0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

2 a 3 años



Durante esta etapa, puede ver cambios en el comportamiento de su niño o niña que le preocupen pero en realidad son signos de su creciente comprensión del mundo que le rodea. Comúnmente, estos cambios toman la forma de **miedo**.

De repente, su hijo/hija puede tener miedo de la oscuridad, o puede tener miedo de animales, de nuevos sonidos o de las sombras, también puede llorar y llorar cuando usted lo deja.

A menudo los padres se preocupan por estos cambios. Piensan que sus hijos están actuando con menos en lugar de con mayor madurez. En realidad estos cambios son signos de que su hijo/hija *está* madurando.

A medida que su hijo/hija entienda más sobre el peligro aprende a tener miedo a ser lastimado. A medida que crece la imaginación y puede pensar sobre las cosas que no puede ver, empieza a tener miedo monstruos y fantasmas.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Puede ser un momento muy aterrador para su niño/niña, pues todavía no tiene la experiencia de conocer la diferencia entre ficción y realidad y cree que lo que ve existe verdaderamente.

De repente, puede empezar a tener miedo de máscaras, dibujos en los libros, personajes animados o de juguetes con apariencia de espanto. Esto sucede porque ha aprendido sobre el peligro pero todavía no sabe que algunas cosas no son reales.

En la mente de su hijo/hija, todo tiene vida. Si se coloca una máscara aterradora, él pensará que se ha convertido en esa criatura. Si se imagina que hay un monstruo debajo de su cama, él creará que es cierto.

Su hijo/hija también puede asustarse cuando lo deja solo/a. Esto se debe a que entiende el peligro pero todavía no entiende que usted siempre volverá. Su hijo/hija puede asustarse cuando se queda solo/a o con personas que no conoce muy bien.

En esta etapa, su hijo/hija necesita una gran cantidad de **confianza y apoyo**. Necesita saber que usted entiende y respeta sus sentimientos – y que usted lo mantendrá a salvo.



0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Otro signo del desarrollo de su niño/niña es vergüenza repentina. Incluso los niños que eran muy extrovertidos cuando pequeños pueden actuar muy diferente en esta etapa.

Repentinamente, su hijo/hija puede actuar con vergüenza ante extraños. Esta es una señal de su mayor entendimiento de las relaciones.

Este nuevo comportamiento no es rudeza o rechazo. Es una respuesta inteligente a la situación, pues entiende el peligro y conoce la diferencia entre extraños y la gente que conoce.



La precaución de su hijo/hija ante extraños muestra que está entendiendo más y más sobre su mundo.

Otro desarrollo que a menudo preocupa a los padres es el repentino rechazo de los niños y las niñas a ser cargado por sus amigos o familiares.

Cuando esto sucede, su niño/niña no está siendo rudo, está empezando a controlar su propio cuerpo y desea decidir por sí mismo quién puede tocarlo.



Este es un desarrollo muy importante. Para enseñar a los niños y las niñas sobre seguridad y privacidad corporal, necesitamos respetar sus derechos a controlar sus propios cuerpos.

Recuerde que su hijo/hija todavía no entiende cómo se sienten otras personas.

Cuando llora por usted no entiende que usted debe salir. Cuando no habla con un extraño, no entiende que esa persona desea ser amigable.

0 a 6 meses

Su niño o niña está empezando a entender *sus propios* sentimientos. Pasará algún tiempo hasta que pueda entender los sentimientos de otros.

6 a 12 meses

La tarea más importante para los padres en esta etapa es **respetar los sentimientos de sus hijos**.

1 a 2 años

Nosotros enseñamos a los niños y niñas a respetar los sentimientos de los demás si respetamos los suyos. Cuando ellos confían en que sus padres respetarán sus sentimientos, se vuelven más confiados en sí mismos porque se sienten seguros.

2 a 3 años

El respetar los sentimientos de un niño o niña significa:

- ayudarle a poner sus sentimientos en palabras,
- decirle que usted también se siente a veces de esa manera y no hacerle sentir avergonzado
- no castigarle por tener miedo

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años



3 a 5 años



¡Esta es una etapa tan emocionante! ¡Su hijo/hija desea saber todo!

La mente del niño/niña se ha desarrollado tremendamente para esta etapa. ¡Ahora entienden que son capaces de aprender todo!

Cuando ve algo nuevo, desea saber cómo se llama, para qué sirve, cómo funciona, por qué se mueve de cierta manera... ¡En esta etapa, los niños y las niñas hacen tantas preguntas!

A veces los padres se cansan de tratar de responder todas las preguntas de sus hijos. ¡A veces ni ellos saben las respuestas!

Pero los padres pueden construir un cimiento fuerte para el aprendizaje de sus hijos e hijas al **responder respetuosamente** a sus preguntas.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Si respetamos la curiosidad de los niños y las niñas, experimentarán la alegría de aprender. Este sentimiento se quedará con ellos hasta que vayan a la escuela.

Los padres que tratan de responder a las preguntas de sus hijos o que los ayudan a encontrar las respuestas, están enseñándoles muchas cosas:

que está bien no saber todo y

que sus ideas importan

hay muchas formas de encontrar la información

que buscar las respuestas y resolver problemas es divertido

Los niños y las niñas que aprenden estas cosas se sentirán más confiados cuando enfrenten desafíos. Aprenderán sobre la paciencia, y aprenderán que es muy bueno desear aprender.



A veces, sin embargo, los niños y niñas desean aprender sobre cosas que son peligrosas. Pueden tratar de aprender a encender una vela, o quieren saber qué pasará si saltan desde un árbol, o qué pasará si dejan caer su plato favorito.

En vista que los niños y las niñas no pueden aprender a hacer cosas peligrosas, empiezan a aprender sobre las reglas en esta etapa.



Mientras su hijo/hija más entienda sobre las razones para las reglas, más probable será que las cumpla.

Recuerde que su niño/niña desea saber “¿por qué?” ¿Por qué los pájaros vuelan? ¿Por qué los peces nadan? y ¿por qué no puedo encender una vela?

Cuando su niño/niña le pregunta “¿Por qué?” no lo está desafiando, en realidad desea saber la respuesta.

Los niños y las niñas tienen
el derecho a buscar información.

Artículo 13
de la Convención sobre los Derechos del Niño

En esta etapa, a los niños y niñas les encanta jugar con la imaginación. Pretenden ser una diversidad de cosas, incluso adultos. A veces se pierden en el juego porque lo sienten de manera muy real.

El “trabajo” de su hijo es jugar. Es así como practica sentir lo que otras personas sienten. Se colocan en la situación de otras personas y ven las cosas a través de sus ojos. Jugar es extremadamente importante para el desarrollo de la empatía de un niño o niña.

El juego es algo muy importante para el desarrollo cerebral de su hijo/hija. A través del juego, los niños y niñas resuelven problemas, inventan nuevas cosas, hacen experimentos y descubren cómo funcionan las cosas.



Los niños y niñas tienen el derecho a jugar.

*Artículo 31
de la Convención sobre los Derechos del Niño*

0 a 6 meses

Los niños y las niñas necesitan tiempo para jugar. Este es otro pilar fundamental para su desarrollo.

Si tienen tiempo para desarrollar su imaginación, serán más creativos para resolver los problemas.

Si pueden desarmar cosas y luego volver armarlas, se darán cuenta que ellos pueden encontrar soluciones.

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años



Si pueden dibujar y cantar serán más confiados para expresarse a través del arte.

Si tienen oportunidades para elaborar argumentos, estarán mejor capacitados para resolver conflictos.

Otra característica de esta época es el deseo de los niños y niñas de ayudar. Desean barrer el piso, hacer obsequios, lavar la ropa, pintar la casa y construir cosas.

Al ayudar están siendo “aprendices”. Aprenderán y practicarán la importancia de las habilidades de vida a través de la observación y de la ayuda.



Cuando niños y niñas ayudan en algo, cometen muchos errores. No hacen las cosas de manera perfecta. Tienen poca experiencia con estas tareas así que tal vez no hagan las cosas en la manera que nos gustaría que se hagan.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Pero así es como aprenden. De igual manera que nosotros no siempre hacemos las cosas bien la primera vez, los niños y las niñas necesitan la oportunidad de cometer errores y aprender.

Cuando los animamos a que ayuden, les estamos dando la oportunidad de aprender. Y cuando les dejamos practicar, les estamos mostrando que respetamos sus habilidades y capacidades.

Este mensaje tiene un gran impacto en la niñez. Si ellos se consideran a sí mismos como capaces, serán más seguros cuando aprendan cosas nuevas.

Una tarea importante para los padres en esta etapa es **promover la confianza de sus hijos en sus propias habilidades**, a través de:

- responder a sus preguntas, o ayudarlos a encontrar las respuestas,
- asegurar que tienen tiempo para jugar,
- animándolos a ayudar



La confianza de un niño pequeño en su habilidad para aprender es el fundamento de todo su futuro aprendizaje,



pues enfrentará muchos desafíos en los años por venir. Si empieza este camino creyendo que es capaz, tendrá más probabilidades de vencer dichos desafíos.

5 a 9 años



Esta etapa marca un importante punto decisivo en la vida de un niño o niña – y en la de sus padres. Durante esta etapa, la mayoría de los niños y niñas empiezan la escuela.

Cuando un niño o niña ingresa a la escuela, su mundo cambia. Y debe aprender rápidamente a:

- Desenvolverse solo, sin sus padres,
- llevarse bien con muchos niños nuevos,
- cumplir las expectativas de muchos adultos nuevos,
- seguir nuevos horarios y rutinas

La primera experiencia escolar de los niños y las niñas puede afectar sus sentimientos hacia la escuela y el aprendizaje en los años por venir.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Aunque todos los niños y las niñas empiezan la escuela a la misma edad, no todos están listos al mismo tiempo. Los niños y niñas pueden tener **temperamentos** diferentes que afectan su manera de responder a la escuela.

El temperamento de un niño o niña es innato. No se puede cambiar. Es en gran medida lo que determina que su hijo/hija sea quien es.

No hay temperamentos “buenos” o “malos” – solo diferentes. Nuestros temperamentos son los que nos hacen únicos. Cada temperamento tiene sus propias fortalezas.

Analicemos algunas importantes dimensiones del temperamento.

1. Nivel de actividad

Algunos niños y niñas son altamente activos, desean correr, saltar o trepar la mayor parte del tiempo. Es muy difícil hacer que se sienten, incluso al momento de comer. Parece que siempre están en movimiento.

Otros niños o niñas son inactivos y prefieren actividades tranquilas, como mirar libros o jugar con rompecabezas por largos periodos de tiempo.

El nivel de actividad de otros niños cae en algún nivel intermedio.

2. Regularidad

Algunos niños y niñas tienen ritmos *predecibles*. Tienen hambre en intervalos regulares, y se despiertan y se duermen y van al baño casi a la misma hora cada día.

Otros niños y niñas tienen ritmos *cambiantes*. Pueden tener mucha hambre al medio día y luego no tener hambre al medio día del día siguiente. Pueden despertarse muy temprano el lunes pero dormir tarde el martes.

Otros niños y niñas tienen ritmos que caen dentro de algún punto intermedio.

3. Respuesta a nuevas situaciones

Algunos niños y niñas *enfrentan* nuevas situaciones. Se sonríen ante extraños, se acercan a los nuevos grupos de niños y niñas y se integran a su juego, hacen amigos fácilmente, les gusta probar alimentos nuevos, y disfrutan de visitar nuevos lugares.

Otros niños y niñas *se alejan* de nuevas situaciones. Se alejan de extraños, les toma tiempo unirse a nuevos grupos, escupen alimentos nuevos y dudan o evitan ir a nuevos lugares.

Las respuestas de otros niños a nuevas situaciones caen dentro de algún punto intermedio.



4. Adaptabilidad

Algunos niños y niñas *se adaptan rápidamente* a nuevas rutinas, lugares, personas y alimentos. Puede ser que solo le tome un día o dos adaptarse a un nuevo horario, a vivir en nueva casa o ir a una nueva escuela.

Otros niños y niñas *se adaptan lentamente*. Puede tomar meses que hagan amigos en un nuevo vecindario, sentirse bien en una nueva escuela, o seguir un nuevo horario.

Otro tipo de adaptabilidad de los niños cae dentro de algún punto intermedio.

5. Distracción

Algunos niños y niñas *se distraen fácilmente*. Ellos pasan de una cosa a la otra, dependiendo de lo que pueden ver o escuchar en este momento. Les toma mucho tiempo el terminar las tareas porque su atención es constantemente dirigida a diferentes direcciones. Pero cuando están tristes o desanimados, es fácil dirigir su atención a algo más y así cambian de estado de ánimo.

Otros niños y niñas *no se distraen fácilmente*. Más bien se sientan y leen por periodos largos, y cuando tienen hambre o están tristes, no es fácil dirigir su atención a algo más.

El nivel de distracción de otros niños cae en algún nivel intermedio.

6. Persistencia

Algunos niños y niñas son *muy persistentes*, se concentran en realizar una tarea hasta que su finalización. Tienen una meta en su mente y seguirán intentándolo hasta que lo logre. No se dan por vencidos en caso de un fracaso. Pero no es fácil convencerlos que dejen de hacer cosas que desean hacer.

Otros niños y niñas son *menos persistentes*. Si caen, dejarán de trepar. Si no tienen éxito en resolver un rompecabezas rápidamente, pierden el interés. Y es fácil convencerlos que dejen de hacer cosas que nosotros no deseamos que hagan.

Otro tipo de persistencia de los niños cae dentro de algún punto intermedio.

7. Intensidad

Algunos niños y niñas tienen respuestas muy intensas a eventos y situaciones. Si tienen dificultades con un rompecabezas, gritarán y lanzarán las piezas. Demuestran rabia y tristeza intensa pero también demuestra alegría intensa. Lloran ruidosamente cuando están tristes y se ríen alegres cuando están felices. Usted siempre sabe cómo se sienten estos niños y niñas.

Otros niños y niñas tienen reacciones más tenues. Cuando están tristes por dentro, lloran calladamente. Cuando están felices, sonrían calladamente. Es difícil saber cómo se sienten estos niños y niñas.

Otro tipo de intensidad de los niños cae dentro de algún punto intermedio.

Ejercicio – El Temperamento de su hijo/hija 1

Califique a su hijo/hija en cada una de las 7 dimensiones de temperamento.

1. Nivel de actividad

Bajo				Alto
1	2	3		4
<i>Se queda quieto por periodos largos</i>				<i>Siempre en movimiento</i>

2. Regularidad

Bajo				Alto
1	2	3		4
<i>Tiene hambre y sueño en diferentes momentos en diferentes días</i>				<i>Tiene hambre y sueño a la misma hora todos los días</i>

3. Respuesta a nuevas situaciones

Evasión				Acercamiento
1	2	3		4
<i>Evita personas nuevas, descontento en lugares nuevos, rechaza cosas nuevas</i>				<i>Le gusta conocer gente nueva, ir a nuevos lugares, intentar cosas nuevas</i>

4. Adaptabilidad

Bajo				Alto
1	2	3	4	
<i>Le toma un largo tiempo para adaptarse a los cambios en rutinas o entornos</i>				<i>Se adapta rápidamente a cambios en rutinas o entornos</i>

5. Distracción

Bajo				Alto
1	2	3	4	
<i>Se enfoca en una actividad por un periodo largo de tiempo</i>				<i>Observa todo, cambia su atención a menudo</i>

6. Persistencia

Bajo				Alto
1	2	3	4	
<i>Pierde interés en actividades rápidamente</i>				<i>Se enfoca en las actividades hasta que se completan</i>

7. Intensidad

Bajo				Alto
1	2	3	4	
<i>No muestra muchos cambios en las emociones</i>				<i>Muestra tristeza, rabia y felicidad intensas</i>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Ejercicio – El Temperamento de su hijo/hija 2

Piense de qué modo el temperamento de su hijo/hija es una fortaleza.

Las formas en que el temperamento de mi hijo/hija es una fortaleza:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Ahora piense de qué modo el temperamento de su hijo/hija no es una fortaleza.

Las formas en que el temperamento de mi hijo/hija no es una fortaleza:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

El temperamento de su hijo/hija tiene una influencia muy fuerte en su alistamiento para la escuela.

Algunos niños y niñas encontrarán interesante y emocionante el nuevo entorno, se adaptarán rápidamente a nuevas rutinas, y disfrutarán haciendo nuevos amigos.

Otros encontrarán que el nuevo entorno es estresante, les tomará tiempo el adaptarse a las nuevas rutinas, y les será difícil hacer nuevos amigos.

Es importante para los padres reconocer el temperamento de sus hijos/hijas y respetar su individualidad.

No es posible cambiar a un niño activo en inactivo, o hacer que uno menos persistente se convierta en persistente.

Pero podemos identificar las fortalezas de cada niño y sacarles provecho. También podemos identificar los desafíos únicos de cada niño y crear un ambiente de apoyo que permita a cada niño prosperar.

0 a 6 meses

No solo el temperamento de su niño/niña afecta su comportamiento. Su temperamento como padre también afecta el comportamiento de su niño/niña y también afecta su propio comportamiento.

Las relaciones padre-hijo son fuertemente afectadas por *la relación* entre el temperamento del niño y el temperamento del padre o madre.

Piense en una madre que no sea muy activa. A esta madre le gusta estar en casa, leer tranquilamente y escuchar música suave.

Ahora piense que sucedería si esta madre tuviera un hijo con un nivel alto de actividad. ¿Qué sucederá si a este niño se le mantiene en casa y se espera que se quede tranquilamente sentado?

Si esta madre reconoce que su hijo tiene un nivel más alto de actividad que ella, podrá ajustar sus expectativas y encontrar formas para satisfacer la necesidad de actividad de su hijo. Si ella no se da cuenta de que el comportamiento de su hijo se debe a su temperamento, podría pensar que su hijo es "malo".

Es muy importante para los padres pensar en su propio temperamento y considerar en qué medida ellos se ajustan a los temperamentos de sus hijos/hijas. Hacer esto puede ayudarnos a entender las razones de muchos conflictos familiares.

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Ejercicio – Su Temperamento 1

Califíquese usted mismo en cada una de las 7 dimensiones de temperamento.

1. Nivel de actividad

Bajo				Alto
1	2	3	4	
<i>Me gustan más las actividades tranquilas</i>				<i>Me gusta estar físicamente activo y en la marcha</i>

2. Regularidad

Bajo				Alto
1	2	3	4	
<i>Tengo hambre y estoy cansado en diferentes momentos en diferentes días</i>				<i>Tengo hambre y estoy cansado a la misma hora todos los días</i>

3. Respuesta a nuevas situaciones

Evasión				Acercamiento
1	2	3	4	
<i>Me siento incómodo/a en situaciones nuevas, conociendo personas nuevas y probando cosas nuevas</i>				<i>Disfruto de ir a lugares nuevos, conocer nuevas personas y probar cosas nuevas</i>

4. Adaptabilidad

Bajo				Alto
1	2	3	4	
<i>Me toma un largo tiempo adaptarme a nuevas rutinas o contextos</i>				<i>Me adapto rápidamente a cambios en rutinas o entornos</i>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

5. Distracción

Bajo				Alto
1	2	3	4	
<i>Puede enfocar mi atención en una cosa por un largo tiempo</i>				<i>Observa todo, cambia su atención a menudo</i>

1 a 2 años

2 a 3 años

6. Persistencia

Bajo				Alto
1	2	3	4	
<i>Pierde interés en actividades rápidamente</i>				<i>Me concentro en una actividad hasta que esté terminada</i>

3 a 5 años

5 a 9 años

7. Intensidad

Bajo				Alto
1	2	3	4	
<i>En realidad no demuestro mis emociones; otras personas a menudo no se dan cuenta de mis sentimientos</i>				<i>Cuando estoy feliz, triste o molesto, otras personas lo notarán</i>

10 a 13 años

14 a 18 años

Ejercicio – La Coincidencia

Use un bolígrafo de color azul para completar los casilleros que corresponden a las calificaciones que le dio a su hijo. Luego conecte los casilleros con una línea.

Nivel de Actividad ① ② ③ ④

Regularidad ① ② ③ ④

Respuesta a nuevas situaciones ① ② ③ ④

Adaptabilidad ① ② ③ ④

Distracción ① ② ③ ④

Persistencia ① ② ③ ④

Intensidad ① ② ③ ④

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Ejercicio – La Coincidencia

Use un bolígrafo de color rojo para completar los casilleros que corresponden a las calificaciones que se dio a usted mismo. Luego conecte los casilleros con una línea.

Nivel de Actividad	①	②	③	④
Regularidad	①	②	③	④
Respuesta a nuevas situaciones	①	②	③	④
Adaptabilidad	①	②	③	④
Distracción	①	②	③	④
Persistencia	①	②	③	④
Intensidad	①	②	③	④

Diferencia entre nuestros Temperamentos

Mi hijo/hija y yo nos diferenciamos en

.....

.....

Esta diferencia podría contribuir a un conflicto cuando

.....

.....

Mi hijo/hija y yo nos diferenciamos en

.....

.....

Esta diferencia podría contribuir a un conflicto cuando

.....

.....

Mi hijo/hija y yo nos diferenciamos en

.....

.....

0 a 6 meses

Esta diferencia podría contribuir a un conflicto cuando

.....
.....

6 a 12 meses

Mi hijo/hija y yo nos diferenciamos en

.....
.....

1 a 2 años

Esta diferencia podría contribuir a un conflicto cuando

.....
.....

2 a 3 años

Mi hijo/hija y yo nos diferenciamos en

.....
.....

3 a 5 años

5 a 9 años

Esta diferencia podría contribuir a un conflicto cuando

.....
.....

10 a 13 años

14 a 18 años

Similitudes entre nuestros Temperamentos

Mi hijo/hija y yo coincidimos en

.....

.....

Esta similitud podría contribuir a que nos llevemos bien al

.....

.....

Mi hijo/hija y yo coincidimos en

.....

.....

Esta similitud podría contribuir a que nos llevemos bien al

.....

.....

Mi hijo/hija y yo coincidimos en

.....

.....

0 a 6 meses

Esta similitud podría contribuir a que nos llevemos bien al

.....
.....

6 a 12 meses

Mi hijo/hija y yo coincidimos en

.....
.....

1 a 2 años

Esta similitud podría contribuir a que nos llevemos bien al

.....
.....

2 a 3 años

Mi hijo/hija y yo coincidimos en

.....
.....

3 a 5 años

5 a 9 años

Esta similitud podría contribuir a que nos llevemos bien al

.....
.....

10 a 13 años

14 a 18 años

La coincidencia entre el temperamento de su hijo/hija y el suyo puede tener un efecto poderoso en su relación. Al reconocer el papel del temperamento en el comportamiento de su hijo/hija y en su propio comportamiento, puede empezar a entender las razones detrás de los conflictos que surgen.

También puede entender por qué golpear y gritar no ayudan.

Su hijo/hija es un individuo, al igual que usted. No puede cambiar su temperamento ni el suyo tampoco.

Cuando sus temperamentos no coinciden, encontrará formas de resolver las diferencias sin peleas o discusiones. Puede encontrar formas de respetar sus diferencias y trabajar en ellas.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Durante los primeros años de escuela, las relaciones sociales de los niños y las niñas se vuelven cada vez más importantes. Su creciente interés en las amistades es un signo de que su independencia está aumentando.



El mundo de su niño/niña se expande. Ahora está conociendo más sobre qué piensan, qué creen y cómo se comportan los demás.

A veces los padres se preocupan porque están perdiendo el control de sus hijos en esta etapa. Se preocupan por todas las nuevas influencias en sus hijos e hijas.

Pero esto es una parte necesaria e importante del desarrollo del niño o niña. Durante esta etapa los niños y niñas aprenderán mucho sobre otras personas, incluso aprenderán más sobre ellos mismos.

En esta etapa, los niños y las niñas empiezan a darse cuenta de asuntos muy complicados por primera vez. Deben aprender a:

- manejar conflictos con otros niños
- comunicarse con otros, aun si están en desacuerdo,
- defender su posición,
- defender la posición de otros,
- manejar el acoso
- ser leales, incluso cuando es difícil
- ser amables, aunque los demás no lo sean

Las habilidades y la confianza que su niño/niña adquirió en las etapas iniciales le darán una base sólida para enfrentar estos nuevos desafíos.

0 a 6 meses

Los niños y niñas que se ven a sí mismos como buenos, preocupados y capaces tienen más probabilidades de tomar buenas decisiones.

6 a 12 meses

Los niños y niñas que se sienten apoyados y aceptados por sus padres tienen más probabilidades de acudir a ellos y pedir consejo y ayuda.

1 a 2 años

Los niños y niñas que han observado a sus padres manejar el conflicto, la ira y el estrés sin agresión o violencia tienen más probabilidades de resolver sus propios conflictos bien.

2 a 3 años

Los niños y niñas que aprendieron de sus padres cómo escuchar, comunicarse y tratar a otros con respeto tienen más probabilidades de hacer lo mismo con sus pares y maestros.

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años



Todo lo que haya hecho para construir una relación fuerte y de confianza con su hijo en los primeros años, le dará ahora la fortaleza para enfrentar situaciones difíciles.

El resolver todas las partes complicadas de una relación es un inmenso desafío para un niño. No tiene experiencia en eso y cometerá errores porque no entiende todo lo que nosotros entendemos.

Pero a medida que lo intente, fracase y tenga éxito, aprenderá mucho sobre los demás y sobre sí mismo. Su empatía por otros aumentará. Y su comprensión sobre sus propias creencias y valores seguirá creciendo.

La principal tarea de los padres en esta etapa es **apoyar y guiar a sus hijos e hijas**. Los niños y las niñas nos miran como sus modelos y guías

Debemos ser y comportarnos de la forma
en que queremos que nuestros hijos sean y se comporten.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Como sus primeros y más importantes maestros, podemos mostrarles a través de nuestro comportamiento cómo:

- respetar los derechos de otros,
- mostrar amabilidad
- ayudar a los demás
- entender cuando han herido a otros,
- corregir sus errores,
- disculparse con el corazón
- ser leales
- actuar con integridad

Esta etapa es muy importante porque es un puente entre la infancia y la adolescencia

Podemos aprovechar las bases que creamos en los primeros años, y podemos preparar el terreno para la toma de decisiones independientes en los años adolescentes.



10 a 13 años



Su hijo/hija está a punto de entrar en la pubertad. Muchos cambios emocionantes están por suceder.

Su cuerpo cambiará, ya no será más un niño. Su niño se está preparando para la adultez, pero sigue siendo un niño.

Esta situación puede conducir a un conflicto familiar.

¿Por qué el conflicto familiar es tan común en esta etapa?

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Razón 1

En esta etapa, los niños y las niñas desean más *independencia* de sus padres. Pero los padres se preocupan porque sus hijos todavía no tienen todo el conocimiento y las habilidades que necesitan para tomar sus propias decisiones.

Razón 2

Los grandes cambios que suceden en el cuerpo de su hijo pueden conducir a *cambios de humor*. Un niño o niña que solía ser alegre puede repentinamente volverse huraño y enojarse fácilmente.

Razón 3

Los niños pasan más tiempo con sus *pares* y menos tiempo con sus padres. A veces desean hacer lo que sus pares hacen, aun si sus padres lo desapruaban.



Razón 4

En esta etapa los niños y las niñas se dan cuenta que pueden estar en desacuerdo con sus padres. Están formando sus propias *creencias* y averiguando quiénes son como individuos.

Razón 5

Durante esta etapa, los padres pueden sentir miedo por sus hijos. Pueden preocuparse por su *seguridad* o por su salud. Pueden preocuparse porque sus hijos/hijas se metan en problemas o les vaya mal en la escuela. A veces, los padres se sienten impotentes.

Todas estas razones juntas pueden conducir a un conflicto familiar frecuente.

0 a 6 meses

Los amigos y amigas se vuelven cada vez más importantes en esta etapa.

6 a 12 meses

Los amigos son muy importantes para el bienestar emocional de niños y niñas. Pueden ser una gran fuente de apoyo, consuelo y alegría; les pueden enseñar habilidades a sus hijos y ayudarlos a desarrollar nuevos intereses. Los niños y las niñas necesitan apoyo social al igual que los adultos.

1 a 2 años

Pero el creciente interés de los niños y niñas en hacer y conservar los amigos puede conducir a preocupaciones en los padres. Los padres a menudo temen la “presión de los pares” que en esta etapa. A veces los niños y las niñas hacen cosas que sus padres no están de acuerdo con el solo objeto de sentirse aceptados por sus pares.

2 a 3 años

Un gran desafío en la crianza en esta etapa es **proteger a su hijo/hija y a la vez respetar su creciente necesidad de independencia.**

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Maneras de construir una red de seguridad para su hijo/hija

- Pasar tiempo juntos
 - hacer cosas juntos como familia
 - hablar con sus hijos acerca de sus amigos
 - escuchar sus preocupaciones e inquietudes
 - reconocer sus logros
 - contarle sobre los desafíos que enfrentará en los años por venir y mencionarle que usted estará allí para ayudarlo
 - ser honesto con sus hijos/hijas
 - ser cariñoso con sus hijos/hijas
 - tratar de entender los sentimientos detrás de su comportamiento

- Construir su autoestima
 - ayudar a su hijo/hija a descubrir quién es – y aceptar – quién es
 - motivarle a confiar en sus propias habilidades
 - ayudarle a ver sus fortalezas y sus características especiales

- Involucrarse con su escuela
 - asistir a los eventos escolares
 - conocer a los maestros
 - hablar con su hijo/hija sobre sus tareas y ofrecer apoyo
 - interesarse en lo que lee y hablar al respecto

- Conocer a sus amigos y amigas
 - dejar que pasen tiempo en su casa
 - conocer a sus familias
 - asistir a eventos en los que su hijo/hija y sus amigos estén participando

- Estar cerca - pero a la distancia
 - saber dónde está su hijo/hijo y con quién está, pero respete su creciente necesidad de independencia y privacidad
 - mostrarle que confía en su hijo/hijo y que cree en el/ella

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Maneras de fomentar la independencia de su hijo/hija

- Ayudarle a desarrollar su propio sentido de lo correcto e incorrecto
 - hablar con su hijo/hija sobre las actividades riesgosas y explicarle por qué se deben evitar, por ejemplo, fumar, usar drogas y asumir desafíos físicos peligrosos
 - hablarle sobre sus valores y escuchar los de su hijo/a
 - hablarle sobre los cambios físicos y emocionales que él/ella experimentará en la pubertad
 - hablarle sobre las presiones que su hijo/hija enfrentará para que haga cosas que considera incorrectas o peligrosas
 - ayudarle a planificar el futuro para que se sienta preparado a enfrentar la presión de pares
 - ayudarle a encontrar formas efectivas para resistir la presión de pares que sufrirá

- Ayudarle a desarrollar un sentido de responsabilidad y competencia
 - involucrarlo en las actividades del hogar
 - hablarle sobre el dinero y cómo usarlo de manera sensata
 - involucrarlo en el desarrollo de reglas y expectativas para la familia

- Ayudarle a desarrollar empatía y respeto por otros
 - motivarlo a ayudar a personas necesitadas
 - hablarle sobre qué hacer cuando otras personas son poco agradables

- Ayudarle a pensar sobre su futuro
 - ayudarle a establecer sus propias metas
 - hablar con sus hijos/hijas sobre sus habilidades y conocimientos que desean tener cuando sean grandes
 - animar a sus hijos/hijas a tener un sueño, una visión para su vida
 - ayudarle a encontrar formas para alcanzar sus metas

Todos los pilares fundamentales que los padres establecen en los primeros años se vuelven muy importantes ahora.



0 a 6 meses

Es más probable que los niños y las niñas que aprendieron temprano en su vida que pueden confiar en sus padres escuchen sus consejos en esta etapa de su vida.

6 a 12 meses

Los niños y las niñas cuyos padres fomentaron su independencia cuando eran pequeños, son menos propensos a ser influenciados negativamente por sus pares.

1 a 2 años

Los niños y las niñas cuyos sentimientos fueron respetados cuando pequeños, son más propensos a expresar sus miedos y preocupaciones a sus padres.

Los niños y las niñas cuyos padres fomentaron su confianza a temprana edad, son más propensos a creer en sí mismos.

2 a 3 años

Los niños y las niñas que han recibido apoyo y orientación de sus padres son más propensos a acudir a ellos *antes* de que surjan problemas.

3 a 5 años

La relación que usted haya construido con su hijo/hija será su anclaje durante su viaje a través de la adolescencia.

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años



14 a 18 años



Esta es una etapa de riqueza increíble. Su hijo/hija está en el filo de la adultez.

A lo largo de la infancia ha estado practicando para esta etapa y ha aprendido a:

- respetar a otros
- resolver conflictos sin violencia,
- comunicar sus sentimientos constructivamente,
- defenderse y defender a otros

Durante esta etapa su hijo/hija pondrá en práctica todas estas importantes habilidades en su vida cotidiana.

A menudo los padres se dan cuenta que en esta etapa no ven a sus hijos con frecuencia. Su hijo/hija debe ahora usar sus habilidades por sí solo/a.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Criar un adolescente puede ser una experiencia placentera.

Su hijo/hija es casi un adulto, capaz de comunicarse con usted sobre casi cualquier cosa. El/ella puede pensar en nuevas ideas, desarrollar sus propios ideales y determinar su propio curso.

Habrá muchos desafíos en el camino mientras negocia su cambiante relación. Pero, como siempre, esos desafíos le brindan oportunidades para enseñarle a su hijo/hija cómo tomar buenas decisiones, resolver conflictos y afrontar el fracaso.

0 a 6 meses

En esta etapa, su hijo/hija experimenta todo tipo de posibilidades en un esfuerzo por averiguar quién es él/ella en realidad. Su principal tarea es encontrar su propia **identidad única**

6 a 12 meses

Su hijo/hija siente una fuerte incitación para expresar quién es y no quién otros desean que sea. Puede expresarse a través de un cambio repentino en su elección de:

música

ropa

estilo de cabello

amigos

creencias

preferencias en alimentos

actividades fuera de la escuela

intereses académicos

planes para el futuro

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Los niños y las niñas tienen la libertad de
expresión y libertad de pensamiento

*Artículos 13 y 14
de la Convención sobre los Derechos del Niño*

Los padres a veces se vuelven temerosos en esta etapa. Piensan que todo lo que han enseñado a sus hijos se ha perdido.

Sus hijos/hijas pueden desarrollar nuevas religiones o creencias políticas. Pueden dejar de asistir a servicios religiosos o comer ciertas comidas. Pueden teñir su cabello o vestirse solo de color negro.

De la misma manera que un niño pequeño experimentó con objetos, un adolescente ahora experimenta con su identidad, e intenta algunas opciones hasta encontrar la que mejor se ajusta a sí mismo.



Para hacerlo, primero debe deshacerse de todo lo anterior; es como una oruga que rompe su capullo. Es necesario que haga esto para emerger como persona única.

A menudo, los adolescentes intentan asumir identidades que son muy diferentes a aquellas de sus padres. Escuchan música que a sus padres no les gusta, usan ropa que a sus padres no les agrada, y tienen puntos de vista con los cuales sus padres no concuerdan.

Al volverse muy diferentes de sus padres, están en más capacidad de averiguar quiénes *son ellos*.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Pero sus padres a menudo se preocupan pensando a dónde les van a conducir los experimentos de los adolescentes. A veces, los jóvenes consideran el experimentar con drogas y alcohol, o experimentar con sexo y relaciones.

Los y las adolescentes tienen dificultades para entender las cosas malas que les podrían ocurrir. Todavía no entienden que pueden salir lastimados, que puedan quedar embarazadas o que pueden morir. A veces hacen cosas muy riesgosas porque creen que nada malo les pasará.

Tratan de asumir roles adultos y experimentar con cosas que les han sido prohibidas. Desean hacer cosas que siempre han visto hacer a los adultos – incluyendo sus padres.

Los padres se preocupan porque sus hijos sean influenciados por otros jóvenes que puedan conducirlos a hacer cosas peligrosas o por adultos que son muy malos modelos a seguir.



Ahora la confianza de su hijo/hija se vuelve extremadamente importante. Necesitan saber que pueden acudir a usted *sin temores* para obtener información y consejo.

No desean ser controlados. Pero necesitan saber que usted está allí para darle información clara y honesta, con expectativas y estructuras clave, y un entorno adecuado.

Ahora se ponen a prueba la confianza, la capacidad de tomar decisiones, las habilidades de comunicación, auto-respeto, empatía y habilidades de resolución de conflictos que han aprendido. Este es el momento cuando más necesita estas habilidades.

A veces, en sus esfuerzos por tomar opciones independientes, su hijo/hija cometerá errores. Al igual que cuando niño o niña se lastimó cuando deseaba aprender sobre objetos, puede ser lastimado en su nuevo deseo de aprender sobre la vida.

Y así como usted se aseguró que su entorno sea seguro, le dio información y apoyó su crecimiento como un niño pequeño, ahora usted debe volver a hacer lo mismo.

Su hijo/hija está probando sus alas. A veces caerá; pero aprenderá a volar con su ayuda.

Las cosas más importantes que los padres pueden hacer en esta etapa son:

fortalecer la conexión padre-hijo/a

monitorear las actividades de su hijo/hija

cultivar la independencia de su hijo/hija

Fortalecer la conexión padre-hijo/a

La conexión padre-hijo/a se empezó a formar cuando nació el niño o la niña. Al construir confianza y apego de manera temprana, y haciendo esta conexión más sólida a medida que el niño crece, el padre ha moldeado la relación que impulsará al adolescente hacia la adultez.

Los niños y las niñas tienen más probabilidades de atravesar su adolescencia con éxito si sus conexiones con sus padres son:

- cálidas, amables y cariñosas
- estables, consistentes y predecibles

Los y las adolescentes con fuertes conexiones con sus padres tienen más probabilidades de:

- tener relaciones positivas con otros adolescentes y adultos
- sentir que tienen la confianza de sus padres y el deseo de mantener dicha confianza
- responder a otros con respeto y empatía
- tener auto-confianza y mayor auto-estima
- ser colaborador con otras personas
- tener una mejor salud mental
- escuchar y actuar con el consejo de sus padres

Los padres que tratan a sus adolescentes con respeto y amabilidad tienen más probabilidad de ser tratados de la misma manera.

Por otro lado, cuando la relación padres-hijos es controladora y punitiva, es más probable que los y las adolescentes:

- teman y eviten a sus padres
- mientan para escapar el castigo
- se vuelvan deprimidos y ansiosos
- se sientan molestos y resentidos
- desquiten su ira con otras personas
- se revelen contra sus padres

La conexión emocional entre un padre y un adolescente es el contexto para todas sus otras interacciones.

Una conexión que sea cálida, amable y cariñosa hace más fácil el guiar exitosamente a un joven a través de esta etapa.

Monitorear las actividades de su hijo/hija

Brindar estructura para los adolescentes es un desafío particular debido a que tienen una mayor necesidad de independencia. Pero aun cuando necesiten independencia, también necesitan la orientación de sus padres.

La tarea de los padres es darles un mapa para guiar a la juventud. El padre puede mostrar al joven dónde están los caminos y cuál es la ruta más segura para llegar a su destino. Pero los jóvenes decidirán qué dirección deben tomar.

Una de las mejores formas en las que el padre puede darle el mapa y guiar al joven por rutas seguras es a través del monitoreo.

Monitorear significa conocer qué está haciendo el/la adolescente, de tal manera que se respete su necesidad y su derecho a privacidad e independencia.

Los padres pueden monitorear a sus adolescentes a través de:

- interesarse genuinamente en sus actividades
- hablar a menudo con ellos.
- estar cerca tanto como sea posible pero no de manera entrometida
- asistir a los eventos en los cuales están involucrados
- conocer quiénes son sus amigos y amigas
- recibir a sus amigos y amigas en casa
- invitar a sus amigos y amigas a salidas familiares
- saber qué hacen en su tiempo libre
- encontrar actividades que disfruten hacer y hacer esas cosas juntos
- apoyar a sus hijos e hijas en el logro de sus metas

El monitoreo es más exitoso cuando los padres encuentran formas de interactuar frecuentemente con sus adolescentes de manera positiva y divertida.

Cuando los jóvenes disfrutan el tiempo que pasan con sus padres, es más probable que:

- vean el monitoreo de sus padres como cariño
- pasen más tiempo con sus padres y menos tiempo sin supervisión
- se sientan relajados al hablar con sus padres
- escuchen el consejo de sus padres
- deseen mantener una relación positiva con sus padres

Sin embargo, cuando la interacción de un padre con sus hijos es negativa, con enfados y punitiva, es más probable que los adolescentes:

- vean el monitoreo de sus padres como un control e interferencia
- pasen menos tiempo con sus padres y más tiempo sin supervisión
- tengan miedo de hablar con sus padres cuando tienen preocupaciones
- rechacen el consejo de sus padres
- se revelen contra sus padres

Es extremadamente importante que el monitoreo se haga dentro de un contexto de una relación cálida, amable y cariñosa.

Cultivar la independencia de su hijo/hija

La adolescencia les da a los padres la oportunidad final de ayudar a sus hijos a practicar sus habilidades para tomar decisiones en un entorno seguro y de apoyo. Pronto el niño será un adulto independiente.

Los padres pueden tomar esta oportunidad para cultivar la independencia de sus hijos al:

- respetar genuinamente las ideas de sus hijos, aun cuando sean muy diferentes a las suyas
- animar a sus hijos e hijas a decidir cuáles son sus valores
- mostrar amor incondicional
- participar en una discusión con sus hijos/hijas como iguales
- mostrar confianza en la capacidad de sus hijos para tomar decisiones y afrontar los resultados de sus decisiones
- respetar los sentimientos de los hijos/hijas
- apoyar a sus hijos cuando cometen errores
- animar a sus hijos a intentar nuevamente después que han fallado
- considerar el punto de vista de sus hijos cuando se sienten tratados injustamente
- negociar soluciones a los desacuerdos

Estas experiencias llevan a los adolescentes a sentirse más confiables, optimistas y capaces.

A veces los padres desalientan la independencia de sus hijos sin darse cuenta. Pueden hacer esto si:

- critican las ideas de sus hijos /hijas
- hacen sentir culpables a sus hijos cuando no están de acuerdo
- cambian el tema cuando sus hijos están tratando de hablar con ellos
- desestiman los sentimientos de sus hijos/hijas
- dicen “te lo dije” cuando sus hijos cometen errores
- les quitan su amor o los rechazan cuando tienen problemas
- ignoran el punto de vista de sus hijos
- son rígidos y no están dispuestos a negociar las soluciones a los desacuerdos

Estas experiencias pueden conducir a los adolescentes a volverse resentidos, enfadados y deprimidos. Empiezan a dudar sobre su valor como personas y a creer que no son capaces de tener buenas ideas o tomar buenas decisiones. Se vuelven menos independientes, confían más en otras personas para que tomen las decisiones que les corresponden.

La independencia se promueve cuando los padres muestran a sus hijos que los respetan y confían en ellos.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

¿Ahora qué?

Al entender cómo piensan y sienten los niños y las niñas en las diferentes etapas, los padres están mejor equipados para responder a situaciones desafiantes de manera positiva y constructiva.

Este conocimiento le da una base para la *resolución de problemas*. En lugar de simplemente reaccionar en el momento, puede pensar sobre lo que significa el comportamiento de su hijo y a dónde le está conduciendo.

A menudo los padres malinterpretan las razones por las cuales los niños se comportan de la manera en que lo hacen. Cuando pensamos que nos están desafiando o tratando de hacernos sentir enojados, respondemos con furia y castigo.

Cuando entendemos que lo que hacen es lo que necesitan hacer para crecer y pasar a la siguiente etapa, tenemos más probabilidades de responder con la información y el apoyo que necesitan.

4



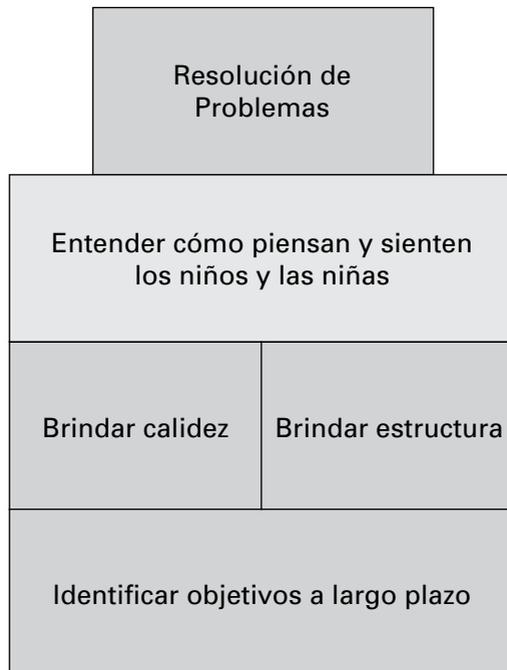
Resolución de Problemas

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

El cuarto pilar fundamental de la disciplina positiva es la resolución de problemas.

En el capítulo anterior, usted aprendió cómo alcanzar sus objetivos de crianza al brindar calidez y estructura que sea apropiada para la etapa de desarrollo de su hijo o hija.

En este capítulo usted leerá sobre algunas situaciones desafiantes que pueden surgir con niños y niñas de edades diferentes. Usted aplicará lo que aprendió sobre el desarrollo infantil para pensar sobre lo que podría estar **causando** el comportamiento del niño o niña. Esta práctica le ayudará a dar una respuesta efectiva.



0 a 6 meses

El principal desafío para los padres de bebés de corta edad es poder hacer frente al llanto.

Imagine esto...

Su bebé de 10 semanas ha estado llorando por varios minutos. Piense en lo que leyó en el Capítulo 3 sobre esta etapa del desarrollo.

Ahora haga una lista de las razones por las cuales su bebé está llorando.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Incluyó una lista de razones como:

hambre

sed

dolor

demasiado calor

demasiado frío

pañal mojado

enfermedad

miedo

necesidad de ser abrazado

necesidad de ser mecido o cargado en brazos?

Si es así, ¡felicitaciones! Usted ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar porqué está llorando su bebé.

Ahora imagine esto...

Es temprano en la noche. Su bebé de 10 semanas ha estado llorando por 30 minutos. Usted ha intentado:

Alimentarle,

verificar que nada le está pinchando o lastimando quitarle su ropa o las cobijas,

ponerle más ropa o cobijas,

verificar si tiene fiebre,

calmarle meciéndolo,

cantándole o tomándole en brazos,

frotando su espalda y todavía su bebé sigue llorando.

Piense en lo que leyó en el Capítulo 3 sobre esta etapa del desarrollo

Ahora haga una lista de las razones por las cuales su bebé continuó llorando.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Incluyó razones como

- un dolor que usted no puede detectar,
- una enfermedad que no puede detectar,
- gases en el estómago,
- patrones normales de llanto?

Si es así, ¡felicitaciones! Usted ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar porqué está llorando su bebé.

Recuerde que los bebés **nunca** lloran para hacerle enfadar. Los bebés no entienden que usted tiene sentimientos. Ellos lloran solamente porque tienen que hacerlo.



6 a 12 meses

En esta etapa, un gran desafío para los padres es ¡conseguir dormir! Los bebés a menudo lloran en la noche y los padres pueden sentirse exhausto cuando su sueño es interrumpido repetidamente.

Imagine esto...

Su bebé de 6 meses todavía se despierta a las 4:00 am – todos los días. Está cansada y desea que su bebé duerma toda la noche.

Piense en lo que leyó en el Capítulo 3 sobre esta etapa del desarrollo. Ahora haga una lista de las razones por las cuales su bebé se despierta en la noche.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Incluyó una lista de razones como:

hambre o sed,

dolor por dentición,

demasiado calor o mucho frío

pañal mojado,

enfermedad,

miedo de que usted haya desaparecido,

organización del cerebro,

necesidad de ser abrazado,

necesidad de ser mecido o cargado en brazos?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar porqué se despierta su bebé.

Recuerde que los bebés no lloran para hacer que sus padres se enfaden o porque son mimados. Es imposible malcriar a un bebé con demasiada atención y cuidados.

Los bebés son como pequeñas plantas.
Necesitan una gran cantidad de
cuidado y atención para crecer y florecer.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Ahora imagine esto...

Su bebé ha empezado a hacer sonidos fuertes. Ella repentinamente empieza a gritar, a hacer sonidos que nadie puede entender. A veces esto sucede en lugares públicos o en situaciones donde las personas están usualmente en silencio.

Piense en lo que leyó en el Capítulo 3 sobre esta etapa del desarrollo. Ahora haga una lista de las razones por las cuales su bebé está haciendo ruidos fuertes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Incluyó razones como tratar de

imitar el lenguaje,

disfrutar su habilidad de hacer sonidos,

experimentar para ver qué sucede cuando hace diferentes sonidos,

practicar los sonidos de su idioma,

balbuceo normal,

los inicios de su capacidad de hablar?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar porqué a veces grita su bebé.

Su bebé no está gritando para avergonzarle o para hacerle enfadar. Está emocionado sobre su descubrimiento del sonido. Su bebé adora experimentar y descubrir los nuevos sonidos que puede hacer. Sus sonidos – aún los más fuertes – son un signo de su desarrollo.

1 a 2 años

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

En esta etapa, los niños y niñas caminan y les encanta explorar. El principal desafío de los padres es mantener seguros a sus hijos e hijas.

Imagine esto...

Un niño pequeño (de 1-2 años) es muy activo. Camina rápidamente alrededor de toda la casa, tocando cosas incluso cuchillos y tijeras.

Usted se preocupa de que se lastimará si continúa así.

Para resolver este problema, piense en lo que leyó en el Capítulo 3 sobre esta etapa del desarrollo. Ahora haga una lista de todas las razones que pueda para explicar por qué su hijo/hija de esta edad hace cosas peligrosas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Incluyó razones como

la necesidad de tocar para aprender,

un fuerte deseo de explorar,

falta de experiencia con el peligro,

falta de conocimiento de cuáles objetos son peligrosos,

lenguaje limitado para entender las alertas y explicaciones,

emoción de ver, sentir y probar cosas nuevas,

confianza en la seguridad de su medio ambiente,

fuerte deseo por aprender?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar porqué a veces su niño pequeño hace cosas peligrosas.

¿Incluyó una lista de razones como:

falta de conocimiento sobre los objetos irrompibles,

la incapacidad para entender sus sentimientos sobre el tazón,

falta de comprensión de cómo sus acciones pueden ocasionar ciertas cosas,

la necesidad de tocar para aprender,

un fuerte deseo de explorar,

limitada capacidad de hablar para entender alertas y explicaciones,

emoción sobre ver cosas nuevas,

confianza en la seguridad de su entorno,

un fuerte deseo por aprender?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar por qué a veces su niño pequeño rompe cosas valiosas.

Recuerde que su niño/niña de 1-2 años no toca, prueba y deja caer objetos para hacerle enfadar. No es capaz de entender qué objetos pueden causar daño, qué objetos son valiosos para usted, o aquellos que se romperán. No entiende nada sobre dinero, así que no sabe cuánto cuestan las cosas.

Cuando un niño/niña de 1-2 años toca,
prueba y deja caer objetos,
está aprendiendo sobre su mundo.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

¿Incluyó una lista de razones como:

una fuerte orientación a la independencia,

falta de entendimiento del tiempo,

incapacidad de entender por qué es importante que se ponga su abrigo,

su incapacidad para entender por qué es importante si pierde el bus,

la incapacidad de entender por qué tiene que irse ahora,

ser interrumpido durante una actividad que es importante para él,

un deseo de tomar sus propias decisiones sobre qué ropa ponerse,

la falta de experiencia con la lluvia y la incomodidad de mojarse,

incrementa el estrés ya que él siente que su enfado crece,

le disgusta la sensación de llevar su abrigo,

el negativismo normal de los niños de su edad?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar por qué a veces su niño pequeño se rehúsa a hacer cosas que son necesarias, lógicas o importantes para usted.

2 a 3 años

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

En esta etapa, a menudo los niños y las niñas desarrollan miedos. Puede ser estresante para los padres cuando sus hijos lloran o cuando sus hijos se asustan de otras personas.

Imagine esto...

Su hijo/hija ha empezado a resistirse a irse a la cama en la noche. Ella llora y llora cuando usted la deja para ir a la cama. Usted se da cuenta que se está enfadando con su hija por rehusarse a ir a la cama.

Piense en lo que leyó en el Capítulo 3 sobre esta etapa del desarrollo. Haga una lista de tantas razones como pueda para explicar por qué su hijo/hija se rehúsa a ir a la cama.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Incluyó una lista de razones como:

una imaginación poderosa que puede crear monstruos aterradores,

no entender las diferencias entre la imaginación y la realidad,

creer que las sombras son fantasmas, los sonidos extraños son intrusos, el viento es una criatura aterradora,

creer que un dibujo en su habitación cobra vida,

un sentimiento de peligro cuando está solo/a en la oscuridad,

incapacidad de entender que cuando usted se va, regresará nuevamente,

incapacidad para expresar sus temores en palabras,

mayor estrés cuando siente que se aumenta su enojo?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar por qué su hijo/hija se rehúsa a ir a la cama en la noche.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Ahora imagine esto...

A su hijo le gusta jugar con pelotas. Le encanta hacerla rebotar, rodarla, sentarse sobre ella y lanzarla. Un día, usted está en una tienda y él ve una pelota roja brillante y grande y él grita con alegría, la toma del mostrador y corre con ella. Usted no tiene dinero suficiente para comprar la pelota. Corre detrás de él y le pide que la ponga nuevamente en el mostrador. Su hijo llora y empieza a tener una rabieta.

Tenga en cuenta su conocimiento sobre esta etapa del desarrollo. Haga una lista de tantas razones como pueda que expliquen por qué su hijo tiene una rabieta.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Incluyó una lista de razones como:

falta de entendimiento de cómo funcionan las tiendas y el dinero,

incapacidad de entender que la pelota no es de él,

incapacidad de expresar sus sentimientos en palabras,

incapacidad de saber cómo se está sintiendo,

un fuerte deseo de independencia,

un deseo de controlar su mundo?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar por qué su hijo está teniendo una rabieta.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

3 a 5 años

En esta etapa, los niños y las niñas son extremadamente curiosos. Desean saber cómo funciona todo y por qué. Les encanta experimentar con objetos.

Imagine esto...

Su hijo/hija abre un armario, saca todo, apila los objetos y luego los derriba. Cuando los objetos caen, algunos se dañan. Usted siente que su enfado aumenta.

Tómese un momento y piense sobre la etapa del desarrollo de su hijo/hija. Haga una lista de tantas razones como pueda que expliquen por qué su hijo se comporta de esa manera.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Incluyó una lista de razones como:

una fuerte orientación para entender cómo funcionan las cosas,

un encanto por experimentar con objetos para aprender sobre sus características,

un deseo natural de aprender sobre el mundo a su alrededor,

una fuerte necesidad de jugar,

una tendencia a verse “perdido” en su juego,

no tiene experiencia suficiente con objetos para poder predecir cuáles pueden dañarse,

una falta de entendimiento de por qué es importante si es dichos objetos se dañan?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar porqué su hijo se comportó de tal manera que se dañaron los objetos.

¿Incluyó una lista de razones como:

una fuerte orientación al juego,

una profunda participación en sus actividades recreativas,

la importancia del juego para el niño,

un deseo de completar lo que está haciendo,

una incapacidad para entender por qué usted necesita salir *ahora*,

dificultad en ver la situación desde su punto de vista,

su sentido de ser repentinamente interrumpido en la mitad de una actividad importante?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar por qué su hijo no deja de jugar para irse con usted.

¿Incluyó una lista de razones como:

- un poderoso deseo de aprender nuevas habilidades,
- una orientación natural a dominar los desafíos,
- disfrutar las sensaciones de manipular los ingredientes,
- curiosidad sobre qué sucede cuando los ingredientes se mezclan y cocinan,
- una incapacidad para entender por qué usted no quiere su ayuda,
- dificultad para ver la situación desde su punto de vista,
- un deseo para hacer cosas importantes que los adultos hacen,
- un deseo de ser como usted?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar porqué su hijo está insistiendo en ayudarlo.

0 a 6 meses

Ahora imagine esto...

Usted está trabajando afuera en el jardín. Su hijo está jugando con una pelota en los alrededores. De repente, la pelota rueda hacia la vía y justo se acerca un auto. Su hijo corre hacia la vía para recoger la pelota. Usted está aterrada de que sea golpeado por un auto. Entra en pánico y corre a la vía para agarrarlo. Usted sabe que su hijo debe aprender a no hacer eso nunca más.

6 a 12 meses

Antes de reaccionar, piense sobre su conocimiento de esta etapa del desarrollo. Haga una lista de tantas razones como pueda para explicar por qué su hijo no debe correr a la vía.

1 a 2 años

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

¿Incluyó una lista de razones como:

falta de experiencia de ser golpeado por una poderosa e inmensa máquina,

falta de entendimiento del tamaño y poder relativo comparado con el cuerpo de un niño,

falta de entendimiento del impacto de vehículo en movimiento sobre el cuerpo de un niño,

incapacidad de asumir el punto de vista del conductor,

falta de entendimiento de lo que significa recibir heridas severas,

falta de entendimiento de la muerte y su permanencia,

una tendencia a quedarse ensimismado en el juego, no tomar en cuenta de todo lo demás que le rodea?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar porqué su hijo sale corriendo a la vía.

5 a 9 años

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Su hijo/hija ha ingresado a un mundo nuevo – la escuela. Las expectativas han cambiado. Su vida se ha vuelto más complicada.

Imagine esto...

Usted recibe un informe del maestro de su hijo/hija diciéndole que está en problemas. Dice que no puede quedarse sentado y se toma mucho tiempo en terminar su trabajo.

El éxito de su hijo/hija en la escuela es muy importante para usted. Antes de que llegue a casa, usted desea pensar cómo responderá a esta situación.

Piense sobre lo que conoce sobre su nivel de desarrollo y su temperamento. Haga una lista de tantas razones como pueda que expliquen por qué su hijo se comporta de esa manera en la escuela.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Incluyó una lista de razones como:

un alto nivel de actividad que le hace difícil para su hijo permanecer sentado,

un alto nivel de actividad que conduce al aburrimiento con actividades tranquilas,

un ritmo irregular que es difícil para su hijo seguir la misma rutina cada día,

un ritmo que lo conduce a quedarse dormido y hace que se sienta cansado para el siguiente día,

un ritmo que lo conduce a tener hambre en momentos que no coinciden con el horario de clases,

entusiasmo por nuevas situaciones y personas,

dificultad para adaptarse a todas las nuevas expectativas, reglas y rutinas del aula,

sensibilidad e interés en todo lo que le rodea,

una tendencia de perder interés cuando no logra éxito inmediato en una actividad,

un mayor interés en las relaciones sociales y en hacer amigos?

Si es así, usted ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo y el temperamento para determinar por qué su hijo/hija tiene dificultades para cumplir con las expectativas de sus maestros en la escuela.

¿Incluyó una lista de razones como:

falta de experiencia en el manejo de conflicto,

dificultad para ver el punto de vista de otro niño,

dificultad en expresar sus sentimientos en palabras,

dificultad en controlar sus impulsos,

un temperamento que le conduce a reaccionar intensamente
hacia la frustración,

verle a usted golpear a otros cuando está molesta o frustrada?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo y temperamento para determinar porqué su hijo golpea y pelea a otro niño.

10 a 13 años

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

En esta etapa, las relaciones sociales de los niños y las niñas se vuelven cada vez más importantes. Ellos experimentan una creciente amistad, así como el conflicto con los pares. Están aprendiendo a saber quiénes son y en quiénes desean convertirse.

Imagine esto...

Su hija llega de la escuela de muy mal genio. Ella no desea hablar con usted y suena muy molesta. Usted siente que ella está siendo grosera y se siente ofendida por su comportamiento. Usted quiere enseñarle que ella no puede hablarle de esa manera.

Antes de regañarle, piense sobre su conocimiento de su etapa de desarrollo. Haga una lista de todas las razones que pueda que expliquen por qué se comporta de esa manera.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Incluyó una lista de razones como:

- el estrés de manejar relaciones sociales complejas,
- ansiedad cotidiana por cumplir las expectativas de los maestros en cuanto al comportamiento y el trabajo escolar diario,
- las dificultades para aprender ciertas materias debido a discapacidades de aprendizaje o enseñanza ineficaz,
- preocupación sobre un mal rendimiento en las pruebas,
- miedo de que usted se moleste por su rendimiento escolar,
- ser acosada por otros niños,
- ser rechazada por un amigo o excluida por sus compañeros/as,
- enfrentar una decisión difícil que pondrá a prueba su lealtad,
- dificultad para expresar sus miedos y preocupaciones,
- sentirse presionada por pares para hacer cosas que usted no aprueba,
- un deseo de manejar sus problemas de manera independiente,
- sentirse segura al expresar sus frustraciones con usted,
- no dormir lo suficiente para manejar todas las demandas sociales y académicas que enfrenta,
- nutrición inadecuada, debido a sus cambios hormonales, que afectan su estado de ánimo?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar porqué su hija puede estar molesta o disgustada.

14 a 18 años

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

En esta etapa, su hijo/hija está descubriendo quién es y decidiendo quién desea ser. Está en búsqueda de su propia identidad única.

Imagine esto...

Su hijo siempre se ha vestido de una manera que a usted le parece bien. Un día se da cuenta que él tiene un arete en la ceja, pelo engominado y una camiseta con una frase grosera. Usted se siente horrorizado/a y avergonzado/a debido a su aspecto. Usted desea que se cambie de ropa, se lave el pelo, y se quite el arete de la ceja inmediatamente.

Antes de entrar en pánico, considere su nivel de desarrollo. Haga una lista de tantas razones como pueda que expliquen por qué su hijo decidió repentinamente vestirse de una manera que usted no aprueba.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Incluyó una lista de razones como:

un fuerte deseo de expresar su individualidad,

la necesidad de separarse de sus padres para descubrir quién es,

lo importante que es para él encajar con sus pares en lugar de encajar con sus padres,

la necesidad de sentirse independiente en lugar de controlado por otros,

un fuerte deseo de expresar sus propios gustos, creencias y preferencias,

la necesidad de probar nuevas identidades para encontrar la que mejor se ajuste a él?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar por qué su hijo cambiaría repentinamente su apariencia.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Ahora imagine esto...

Usted le ha indicado a su hija de 17 años que debe estar en casa a las 10:00 pm en los fines de semana. Ahora son las 10:30 del sábado por la noche y ella no ha llegado a casa.

Usted está extremadamente preocupada/o porque sabe que ella va a una fiesta en un auto con un conductor inexperto. También sabe que hay otros jóvenes en la fiesta que usted no conoce, y sospecha que habrá bebidas alcohólicas en la fiesta.

Está a punto de explotar con miedo, preocupación y enojo cuando ella sale por la puerta. Antes de explotar, usted piensa en el nivel de desarrollo de su hija. Haga una lista de tantas razones como pueda que expliquen por qué su hija llegaría tarde a casa bajo estas condiciones.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Incluyó una lista de razones como:

la creencia de que nada le puede causar daño,

dificultad de entender cómo se siente usted, sabiendo que ella puede ser lastimada,

la necesidad de independencia y control sobre sus decisiones,

la falta de confianza en su habilidad para decir “No” a otros jóvenes,

la necesidad de demostrarse a sí misma y a otros jóvenes que ella ha crecido,

entender que ella necesita tanto independencia como su ayuda,

el deseo de demostrarle que ella es una persona independiente,

la necesidad de mejorar sus habilidades para evaluar sus propias necesidades y valores?

Si es así, ha aplicado su conocimiento sobre el nivel de desarrollo para determinar porqué su hija llegaría tarde a casa bajo condiciones peligrosas.

5



Respondiendo con Disciplina Positiva

RESPONDER CON DISCIPLINA POSITIVA

Usted ha identificado sus objetivos de crianza de largo plazo así que sabe que está tratando de lograr a través de la disciplina positiva.

Entiende la importancia de brindar calidez y estructura para alcanzar sus objetivos.

Usted entiende cómo piensan y sienten los niños y las niñas de diferentes edades, así que sabe cómo brindar calidez y estructura de manera apropiada.

Puede resolver problemas para determinar por qué su hijo/hija se comporta de cierto modo.

Ahora es tiempo de recopilar todo y responder a situaciones desafiantes de una manera que respete el nivel de desarrollo de su hijo/hija y le ayude en el alcance de sus objetivos de largo plazo.

En este capítulo, revisaremos las situaciones desafiantes que usted consideró en el Capítulo 4 y exploraremos las maneras de responder ante ellas con disciplina positiva.

La meta de la disciplina positiva es responder al comportamiento de su hijo/hija de una manera que le permita alcanzar sus objetivos de largo plazo. Para ser eficaces en el uso de la disciplina positiva, sus objetivos de largo plazo siempre deben prevalecer en su mente.

Ciertamente, algunas situaciones que pueden surgir con los niños y las niñas pueden fácilmente llevarle a pensar solamente en sus objetivos de corto plazo y olvidar sus objetivos de largo plazo. Pero su usted utiliza sus objetivos de largo plazo como su guía, será capaz de responder de manera más eficaz a los desafíos de corto plazo.

Recuerde que su hijo/hija siempre está en desarrollo, en crecimiento, aprendiendo y cambiando. No siempre su hijo llorará en la noche o se pondrá algo en su boca. Estos son los desafíos de corto plazo. Pero su respuesta ante esto puede determinar el camino para alcanzar sus objetivos de largo plazo.

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

En el Capítulo 2, usted reflexionó sobre la manera de brindar calidez y estructura a su hijo/hija. Volvamos a pensar en esto.

Primero, piense en las formas en que puede brindarle calidez a su hijo/hija (afecto, seguridad, respeto, empatía). Escriba tantas formas como se le vengan a la mente.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ahora piense en las formas en que puede brindarle estructura a su hijo/hija (información, orientación, apoyo). Escriba tantas formas como se le vengan a la mente.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

En el Capítulo 3, usted reflexionó sobre cómo se desarrollan los niños. Cuando nacen, no tienen ningún conocimiento o comprensión del mundo que les rodea. Aprenden gradualmente cuando ganan más experiencia.

A lo largo de su desarrollo, los niños y las niñas se esfuerzan por comprender y por su independencia.

La mayoría de los comportamientos que los padres encuentran frustrantes o desafiantes son simplemente los intentos de su hijo/hija por entender las cosas y ganar más independencia.

Si vemos estas situaciones desde el punto de vista del niño, podemos responder con la calidez y estructura que es lo que necesitan para comprender y ganar independencia.

Paso 4 – Resolución de problemas

En el Capítulo 4, usted reflexionó sobre cómo puede aplicar el conocimiento sobre el desarrollo del niño/niña para ver cómo su comportamiento tiene sentido desde su punto de vista.

Cuando vemos el comportamiento de un niño/niña solamente desde nuestro propio punto de vista, tendemos a sentirnos frustrados y molestos cuando hacen cosas que no queremos que hagan. A veces pensamos que un niño está tratando de hacernos enojar intencionalmente.

Pero los niños no desean hacernos enojar. Ellos se sienten muy pequeños y débiles cuando los adultos se enojan con ellos. A ellos no les gusta ese sentimiento ni a nosotros.

Generalmente, cuando los niños y las niñas hacen cosas que no queremos que hagan, se debe a que no comprenden bien y a que desean tomar sus propias decisiones. Si respetamos sus niveles de desarrollo, podemos ayudarlos a mejorar su comprensión y ayudarlos a volverse más competentes para tomar buenas decisiones.

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora es el momento de determinar cómo responder a las situaciones desafiantes.

Se necesita mucha práctica para responder de manera diferente, y se requiere mucha repetición. En los siguientes ejercicios, usted responderá a las mismas preguntas muchas veces, pero para situaciones diferentes.

Es importante responder a cada pregunta para cada situación si desea obtener suficiente práctica para lograr un cambio real en sus respuestas en la vida real. Esto hará que sea repetitivo. Pero esta repetición es necesaria para hacer más fácil que usted responda a su hijo o hija con disciplina positiva.

Asegúrese de pensar realmente en cada pregunta y cómo cada una de sus respuestas puede afectar el comportamiento de su hijo/hija.

Regresemos a las situaciones sobre las que reflexionó en el Capítulo 4 para ver cómo el recordar sus objetivos, brindar calidez y estructura, y considerar el punto de vista del niño le puede ayudar a escoger una respuesta positiva y constructiva.

0 a 6 meses

La situación

Su bebé de 10 semanas ha estado llorando por 5 minutos.

¿Qué debe hacer? Vamos a pensar en cada una de las siguientes respuestas para decidir cuál es la mejor y por qué.

1. Sacudirla para castigarle por llorar.
2. Ignorarla y dejarla llorar.
3. Tratar de alimentarla, cambiarla, mecerla, cantarle, abrazarle.

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

1. Sacudir

2. Ignorar

3. Alimentar, cambiar, mecer, cantar, abrazar

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 2 – Concéntrese en la calidez

Vamos a comparar cada respuesta con lo que conocemos sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mostrar empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Es importante recordar que los bebés no necesitan o no se benefician de estructura. Todavía no tienen el lenguaje o las habilidades de razonamiento que necesitan para entender las expectativas, reglas o explicaciones.

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué lloran los bebés de esta edad?

.....

.....

.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Ahora comparemos cada respuesta con lo que conocemos sobre el nivel de desarrollo de los bebés pequeños. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su bebé.

1. Sacudir

2. Ignorar

3. Alimentar, cambiar, mecer, cantar, abrazar

0 a 6 meses

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y en el nivel de desarrollo de su bebé, ¿Cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió la #3, ¡felicitaciones!

Está en camino de construir su competencia en la crianza positiva.

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Una nota sobre la depresión pos-parto

Un nuevo bebé trae un inmenso cambio en la vida de sus madres. A veces, las madres extrañan el momento cuando no tenían el bebé, cuando podían comer, dormir y salir cuando quisieran. A veces las nuevas madres se sienten completamente abrumadas por las demandas de cuidar a su bebé.

Además del cambio de vida que trae un bebé, las madres experimentan cambios físicos importantes. Sus hormonas están fluctuando para acelerar la recuperación del parto y crear leche para el bebé.

Aunque amen a sus bebés, las madres pueden deprimirse después del parto debido a la combinación de cambios en el estilo de vida y cambios físicos que experimentan. Dicha depresión no es fuera de lo común. No significa que la mujer sea una mala madre o una mala persona. Es simplemente una reacción a los grandes cambios que está experimentando.

Si usted llora mucho, se siente “desanimada”, le falta energía o no se siente pegada a su bebé, debe hablar con su médico o enfermera inmediatamente. Usted necesita apoyo, gente con quien hablar y tiempo para sí misma. También puede ayudar si lee sobre la depresión pos-parto y se conecta con otras madres.

En algunos casos, este tipo de depresión puede volverse bastante severa. Si se siente desapegada de su bebé o si tiene pensamientos sobre lastimar a su bebé, hable inmediatamente con su médico. Hay tratamiento disponible.

6 a 12 meses

La situación

Su bebé de 10 semanas ha estado llorando por 30 minutos.

¿Qué debe hacer? Vamos a pensar en cada una de las siguientes respuestas para decidir cuál es la mejor y por qué.

1. Darle nalgadas para enseñarle a no llorar en la noche.
2. Ignorarlo para que no se vuelva malcriado.
3. Tratar de alimentarlo, cambiarlo, mecerlo, cantarle, abrazarle.

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

1. Dar cachetadas

2. Ignorar

3. Alimentar, cambiar, mecer, cantar, abrazar

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 2 – Concéntrese en la calidez

Vamos a comparar cada respuesta con lo que conocemos sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mostrar sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Es importante recordar que los bebés no necesitan o no se benefician de estructura. Todavía no tienen el lenguaje o las habilidades de razonamiento que necesitan para entender las expectativas, reglas o explicaciones.

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué lloran los bebés de esta edad?

.....

.....

.....

.....

.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Ahora comparemos cada respuesta con lo que conocemos sobre el nivel de desarrollo de su bebé. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su bebé.

1. Dar cachetadas

2. Ignorar

3. Alimentar, cambiar, mecer, cantar, abrazar

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y en el nivel de desarrollo de su bebé, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió la #3, ¡felicitaciones!

Los niños y las niñas tienen el derecho a la
protección contra toda forma de violencia física.

*Article 19
UN Convention on the Rights of the Child*

Una nota sobre el llanto del bebé

Los padres pueden sentirse cansados de cuidar a los bebés. A veces sienten deseos de sacudir o golpear al bebé cuando no deja de llorar.

Sacudir o golpear a su bebé no hará que deje de llorar, sino que hará que sienta miedo de usted, podría causarle moretones o hasta romperle huesos, o dañar su cerebro, o matarlo.

Los cuerpos y cerebros de los bebés son muy frágiles.

Nunca sacuda o golpee a un bebé.

Si su bebé no puede dejar de llorar, necesita saber que usted está allí. Necesita ser tomado en brazos y consolado. No puede malcriar a un bebé.

Pero no siempre podrá calmar a su bebé.

Si se da cuenta que está muy cansada o estresada, asegúrese de pedir ayuda de su familia, amigos, médico u otros recursos en su comunidad.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

La situación

Su bebé ha empezado a hacer sonidos fuertes. Ella repentinamente empieza a gritar, a hacer sonidos que nadie puede entender. Usted está en un café almorzando y está a punto de alimentarla cuando ella deja escapar un grito muy fuerte.

¿Qué debe hacer? Vamos a pensar en cada una de las siguientes respuestas para decidir cuál es la mejor y por qué.

1. Decirle que no puede recibir la comida porque está gritando.
2. Darle cachetadas para enseñarle a no gritar.
3. Hablarle suavemente para calmarla y distraerla con un juguete.

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

1. Decirle que no puede recibir la comida

2. Darle una cachetada

3. Hablar suavemente y distraerla

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 2 – Concéntrese en la calidez

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Es importante recordar que los bebés no necesitan o no se benefician de estructura. Todavía no tienen el lenguaje o las habilidades de razonamiento que necesitan para entender las expectativas, reglas o explicaciones.

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué lloran los bebés de esta edad?

.....

.....

.....

.....

.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Ahora comparemos cada respuesta con lo que conocemos sobre el nivel de desarrollo de su bebé. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su bebé.

1. Decirle que no puede recibir la comida
2. Darle cachetadas
3. Hablar suavemente y distraerla

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y en el nivel de desarrollo de su bebé, ¿cuál respuesta escogería?

.....
Si escogió el #3, ¡bien hecho!

Los niños y niñas tienen el derecho
al más alto nivel posible de
atención de salud y a comida nutritiva.

*El Artículo 24
de la Convención sobre los Derechos del Niño*

Una nota sobre los estados de ánimo de los padres

Su estado de ánimo es un factor importante en el comportamiento de su hijo/hija y en su respuesta. Si se siente cansado/a, estresado/a, preocupado/a, o molesto/a sobre algo, tiene más probabilidades de molestarse con su hijo. A veces los padres terminan desquitando sus frustraciones con sus hijos e hijas.

Cuando los estados de ánimo de los padres son impredecibles, los niños y las niñas se sienten inseguros y ansiosos.

Cuando los padres ignoran un comportamiento un día, pero se enojan por el mismo comportamiento otro día, los niños y niñas se sienten confundidos.

Cuando los padres se enojan porque los niños y niñas se preocupan por otras cosas, ellos sienten resentimiento por ser tratados injustamente.

Cuando los padres se sienten enojados o de mal humor, los niños y niñas se sienten amenazados y asustados.

Los estados de ánimo de los padres afectan el comportamiento de sus hijos e hijas. Es importante que los padres estén conscientes de sus propios estados de ánimo. Ellos necesitan evitar el desquitar su mal humor en sus hijos e hijas.

Es importante que los padres duerman bien y coman mucha comida nutritiva para que tengan energía para enfrentar todas las tensiones de la vida.

Si sucede que usted está con mucha frecuencia enojado, triste, preocupado o tensionado, debe hablar con un médico, una enfermera, un consejero o un amigo o familiar que lo apoye. Es importante resolver sus problemas de forma constructiva que no lastime a sus hijos.

1 a 2 años

La situación

Un niño pequeño (de 1-2 años) es muy activo. Él camina rápidamente por toda la casa, y dondequiera que va toca las cosas. Él acaba de tomar unas tijeras que vio en la mesa.

¿Qué debe hacer? Vamos a pensar en cada una de las siguientes respuestas para decidir cuál es la mejor y por qué.

1. Golpear sus manos para enseñarle que no debe tocar cosas peligrosas.
2. Regañarle enérgicamente para alejarlo de las tijeras.
3. Quitarle las tijeras suavemente, explicarle tranquilamente cómo se llaman y mostrarle cómo se corta el papel. Explíquele que le pueden lastimar, así que las colocará en un lugar seguro. Luego distraiga su atención con un juguete.

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

1. Golpear sus manos

2. Regañarle en voz alta

3. Nombrar el objeto suavemente, mostrarle con calma para qué sirve, explicarle que se puede lastimar, colocarlo en un lugar seguro, distraer su atención

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
proporciona información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En esta edad, los niños y las niñas empiezan a aprender de la estructura. Pueden entender más palabras que las que pueden pronunciar, así que pueden empezar a aprender a través de explicaciones. Recuerde que les toma tiempo aprender todo lo que necesitan saber. Y todavía necesitan aprender principalmente tocando las cosas.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los niños pequeños tocan objetos peligrosos?

.....
.....
.....
.....
.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo de los niños pequeños. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su niño pequeño.

- 1. Golpear sus manos
- 2. Regañarle en voz alta
- 3. Nombrar el objeto suavemente, mostrarle con calma para qué sirve, explicarle que se puede lastimar, colocarlo en un lugar seguro, distraer su atención

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su niño pequeño, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #3, ¡bien hecho!

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Una nota sobre hacer algo seguro para niños

Los niños y las niñas pequeños necesitan explorar. Pero así es como aprenden. Es absolutamente necesario para el desarrollo de su cerebro.

Los padres necesitan mantener seguros a sus hijos e hijas.

La mejor solución para esta situación es hacer que su casa sea “segura para los niños”.

Gatee por su casa y observe desde el punto de vista de su hijo.

¿Dónde están los peligros – objetos filudos, venenos, objetos rompibles? Colóquelos en lugares altos o en armarios cerrados con llave.

Cubra los enchufes.

Ponga bajo llave cuchillos y herramientas.

Ponga bajo llave las medicinas.

Coloque las agarraderas de las ollas hacia el centro de la cocina.

Asegúrese que los objetos pesados no puedan ser empujados.

Asegúrese que su hogar es seguro para la exploración.

La situación

Durante uno de sus viajes por la casa, su hijo/hija de esta edad mira un tazón encima de la mesa. Y resulta que es su tazón favorito y hecho a mano. Cuando su hijo/hija lo ve, lo alcanza y lo golpea contra el piso, donde se rompe.

¿Qué debe hacer? Vamos a pensar en cada una de las siguientes respuestas para decidir cuál es la mejor y por qué.

1. Gritar enojada para mostrarle cómo sus acciones le han herido y la envía a su habitación.
2. Una nalgada para enseñarle a no tocar las cosas.
3. Mostrarle su cara triste y explicar que está muy triste porque rompió el tazón debido a que era muy especial para usted. Hacer que le ayude a limpiar. Hacer que le ayude a intentar arreglarlo. Explicar que cuando se rompen las cosas, nunca se pueden arreglar. Colocar todos sus tesoros en un lugar seguro fuera de su alcance. Sentarse con su hija y mostrarle cómo tocar objetos suavemente. Hacer que practique con objetos irrompibles.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....
.....
.....
.....
.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

- 1. Gritar y enviarla a su habitación
- 2. Darle una paliza
- 3. Describir sus sentimientos, enseñarle cómo limpiar, mostrarle cómo arreglar el daño, y explicar lo que significa “romper”, colocar sus tesoros en un lugar seguro, enseñarle cómo manejar los objetos con suavidad.

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeta su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar estructura. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
provee información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En esta edad, los niños y las niñas empiezan a aprender de la estructura. Pueden entender más palabras que las que pueden pronunciar, así que pueden empezar a aprender a través de explicaciones. Recuerde que les toma tiempo aprender todo lo que necesitan saber. Y todavía necesitan aprender principalmente tocando las cosas.

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los niños pequeños tocan objetos peligrosos?

.....

.....

.....

.....

.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo de los niños pequeños. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su niño pequeño.

1. Gritar y enviarla a su habitación
2. Darle palmadas
3. Describir sus sentimientos, enseñarle cómo limpiar, mostrarle cómo arreglar el daño, y explicar lo que significa “romper”, colocar sus tesoros en un lugar seguro, enseñarle cómo manejar los objetos con suavidad

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su bebé, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #3, ¡bien hecho!

Los niños y las niñas tienen el derecho a la protección
contra toda forma de violencia física y mental.

*El Artículo 19
de la Convención sobre los Derechos del Niño*

Una nota sobre la ira de los padres

Hay muchos momentos durante la vida cuando un niño pequeño se puede sentir frustrado o temeroso. A veces estos sentimientos conducirán a la ira.

Sentimos ira cuando pensamos que nuestros hijos están siendo “malos” con intención. Si pensamos que ellos pueden controlar su comportamiento y que están tratando de molestartos, probablemente nos enojaremos.

Pero los niños pequeños no entienden cómo nos sentimos. Ellos no saben qué nos hace enojar y que no nos hará enojar y están tratando de entender todo esto. Se sienten asustados por su ira pues no es la respuesta que están esperando.

Durante los años de infancia, la paciencia es extremadamente importante. Ellos aprenderán de nosotros cómo actuar cuando tienen ira.

Se requiere auto-disciplina por parte de los padres para controlar la ira y responder con disciplina positiva. A veces podemos ayudar el respirar muy profundo, salir a caminar, o salir del lugar hasta calmarse.

El aprendizaje de los niños y niñas es gradual. Les tomará tiempo comprender plenamente lo que estamos tratando de enseñarles. Pero su comprensión es la clave para nuestros objetivos de largo plazo.

Consejos para controlar su ira:

1. Cuente hasta 10 antes de decir o hacer algo. Si todavía se siente con ira, camine lejos del lugar y tómese el tiempo para calmarse.
2. Mueva sus hombros, respire profundamente y repita una frase tranquilizadora para usted, como “cálmate” o “tómalo con calma”.
3. Ponga sus manos detrás de su espalda y dígame a usted mismo que espere. No diga nada hasta que se haya calmado.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

4. Salga a caminar y piense sobre la situación. Piense sobre por qué su hijo/hija pudo haberse comportado como lo hizo. Analícelos desde el punto de vista de su hijo. Planifique una respuesta que respete su punto de vista y también explique por qué usted se enojó.
5. Vaya a un lugar tranquilo y examine los pasos de la disciplina positiva. Regrese con su hijo/hija cuando tenga una respuesta planificada que cumpla con sus objetivos de largo plazo, proporcione calidez y estructura y reconozca cómo piensa y siente su hijo.
6. Recuerde que la situación es una oportunidad para enseñar a su hijo cómo resolver el conflicto a través de la comunicación y resolución de problemas.

La ira es una señal de que usted y su hijo/hija no entienden el punto de vista del otro. Y que su comunicación necesita ser restaurada.

No deje que la ira le haga decir cosas rudas, menospreciar a su hijo, gritarle o golpearle. No trate de desquitarse o tener resentimientos.

Recuerde que nuestro aprendizaje más importante sucede en las situaciones más difíciles. Aproveche cada oportunidad para comportarse como la persona que usted espera que su hijo algún día sea.

La situación

Es un día lluvioso. Necesita llevar a su hijo/hija a una cita médica. Su bus llegará muy pronto. Cuando trata de ponerle el abrigo a su hijo/hija, se rehúsa a ponérselo. Dice “¡No!” y huye de usted.

¿Qué debe hacer? Vamos a pensar en cada una de las siguientes respuestas para decidir cuál es la mejor y por qué.

1. Agarrarlo y darle una palmada para mostrarle que no puede desafiar la autoridad.
2. Quitarle su juguete favorito como castigo.
3. Explicar que está lloviendo afuera. Llevarlo hacia la puerta y mostrarle la lluvia. Sacar su mano afuera y mostrarle lo que significa “mojado”. Decirle que podrá cargar el paraguas para ayudarlo a no mojarse.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....
.....
.....
.....
.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

- 1. Agarrarlo y darle cachetadas
- 2. Quitarle su juguete favorito
- 3. Explicar lo que es la lluvia, ofrecerle que tome el paraguas para ayudarle a no mojarse

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeta su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
provee información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los niños pequeños se rehúsan a hacer lo que queremos que hagan?

.....

.....

.....

.....

.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo de los niños pequeños. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su niño pequeño.

1. Agarrarlo y darle cachetadas
2. Quitarle su juguete favorito
3. Explicar lo que es la lluvia, ofrecerle que tome el paraguas para ayudarle a no mojarse

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su niño pequeño, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #3, ¡bien hecho!

Una nota sobre el negativismo de los niños de 1-2 años

Es completamente normal para los niños y niñas de esta edad el rehusarse a hacer cosas que usted desea que haga. No lo hacen para molestarlo o para desafiarlo. Lo hacen porque han descubierto que son individuos y están experimentando con su capacidad para tomar decisiones.

A veces usted le explicará las cosas pero aun así no harán lo que les pide. Esto se debe a que desean tomar sus propias decisiones.

Puede ser útil en esta etapa el ofrecer opciones a los niños y niñas para que puedan ejercer sus habilidades de toma de decisiones. "¿Deseas usar tu abrigo verde o tu abrigo amarillo?" "¿Te gustaría caminar o prefieres que te cargue?" Siempre y cuando su hijo escoja una de las opciones, su objetivo de corto plazo se cumple.

Solo asegúrese de que las opciones que ofrece son las que usted puede aceptar. Si tiene que irse a algún sitio, no diga: "¿Deseas irte o deseas quedarte en casa?" Si el niño/niña escoge quedarse en casa, pero usted tiene que salir, su hijo/hija solo creerá que sus decisiones no importan y que usted no fue sincero cuando le propuso las opciones.

Además, una amenaza no es una opción. "O te pones tu abrigo o te doy una cachetada/te dejo solo en casa/ nunca más te vas conmigo". Estas no son opciones sino amenazas. Las amenazas solo conducen al miedo en su hijo. También crean una trampa para el padre/madre. Si su hijo se rehúsa a ponerse su abrigo, usted sentirá que debe cumplir con sus amenazas, por lo que se empeorará la situación.

2 a 3 años

La situación

Su hijo/hija ha empezado a resistirse a irse a la cama en la noche. Ella llora y llora cuando usted la deja para ir a la cama. La hora de dormir se está convirtiendo en conflicto entre usted y su hija. Usted se da cuenta que se está enfadando con su hija por rehusarse a ir a la cama.

¿Qué debe hacer? Vamos a pensar en cada una de las siguientes respuestas para decidir cuál es la mejor y por qué.

1. Mandarla a su habitación, cerrar la puerta e irse.
2. Decirle que es una niña mala y que si no se va a dormir, los monstruos se la llevarán.
3. Antes de ir a la cama, darle un baño con agua tibia para que se relaje. Decirle que es hora de ir a la cama y que necesita energía para las actividades del día siguiente. Indicarle que usted se quedará con ella hasta que se duerma. Sentarse en su cama y leerle hasta que se duerma. Cantarle hasta que se quede dormida. Dejar una luz tenue encendida.

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

1. Dejarla sola en su habitación

2. Decirle que es mala y los monstruos se la llevarán

3. Darle un baño, explicarle sobre porqué ir a la cama, leerle y cantarle, dejarle una luz encendida

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
proporciona información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué a muchos niños pequeños no les gusta irse a la cama?

.....
.....
.....
.....
.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo de los niños pequeños. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

- 1. Dejarla sola en su habitación
- 2. Decirle que es mala y los monstruos se la llevarán
- 3. Darle un baño, explicarle sobre porqué ir a la cama, leerle y cantarle, dejarle una luz encendida

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #3, ¡bien hecho!

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Una nota sobre los miedos de los niños y las niñas

Es muy difícil convencer a los niños pequeños de que las cosas que temen no son reales. Ellos todavía no entienden las diferencias entre la imaginación y la realidad. A veces, lo mejor que puede hacer es verificar debajo de la cama de su hijo y en el clóset para mostrar que no hay nada allí. Luego brinde seguridad y compañía para que se pueda relajar y quedarse dormida sabiendo que está a salvo.

Recuerde que a la mayoría de nosotros nos disgusta estar solos en la oscuridad. El miedo es una respuesta humana muy natural al sentirse vulnerable. A veces la imaginación de los adultos puede descontrolarse cuando están solos en la oscuridad. Si estamos conscientes de nuestros propios temores, podremos entender más fácilmente los temores de los niños.

En algunas culturas, los niños y las niñas duermen con sus padres. En estas culturas es más fácil ayudar a los niños a sentirse seguros y protegidos en la noche.

En otras culturas, el dormir juntos es inusual. En estas culturas, los padres deben hacer un esfuerzo extra para asegurar que sus hijos se sientan seguros y protegidos.

La situación

A su hijo le gusta jugar con pelotas. Le encanta hacerla rebotar, rodarla, sentarse sobre ella y lanzarla. Un día, usted está en una tienda y él ve una pelota roja brillante y grande y él grita con alegría, la toma del mostrador y corre con ella. Usted no tiene dinero suficiente para comprar la pelota. Corre detrás de él y le pide que la ponga nuevamente en el mostrador. Su hijo llora y empieza a tener una rabieta.

¿Qué debe hacer? Vamos a pensar en cada una de las siguientes respuestas para decidir cuál es la mejor y por qué.

1. Darle una cachetada para enseñarle cómo comportarse.
2. Decirle que si actúa de esa manera, no le agradará a nadie.
3. Explicarle que usted entiende que a él le encantan las pelotas y que esa es muy bonita. Decirle que no tiene dinero para comprarla. Decirle que entiende que él está triste y frustrado. Explicarle que ambos van a irse afuera hasta que él se sienta mejor. Sacarlo afuera y quedarse cerca de él hasta que se haya calmado. Hablar con él sobre los sentimientos de tristeza y frustración. Explicar. Distraerlo y continuar con sus planes originales.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....
.....
.....
.....
.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

- 1. Darle una cachetada
- 2. Decirle que no le agrada a nadie.
- 3. Entender sus sentimientos, explicar por qué no puede tener la pelota, identificar sus sentimientos, sacarlo de la situación, permanecer cerca, distraerlo, continuar con sus planes.

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeta su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
provee información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los niños y niñas pequeños tienen rabietas?

.....

.....

.....

.....

.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo de los niños pequeños. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

1. Darle una cachetada
2. Decirle que no le agrada a nadie.
3. Entender sus sentimientos, explicar por qué no puede tener la pelota, identificar sus sentimientos, sacarlo de la situación, permanecer cerca, distraerlo, continuar con sus planes.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #3, ¡bien hecho!

Una nota sobre los berrinches o rabietas

Los padres a veces se enojan cuando sus hijos tienen rabietas, ya sea porque se sienten avergonzados o porque piensan que deben controlar el comportamiento de sus hijos.

Recuerde que la relación con su hijo/hija es más importante que lo que piensen los demás. Cuando su hijo/hija tiene una rabieta en un lugar público, enfoque sus pensamientos en sus objetivos de largo plazo y en brindarle calidez y estructura. Intente por todos los medios no preocuparse por lo que otras personas piensan.

También, recuerde que tratar de controlar las rabietas es como tratar de controlar una tormenta. No lo puede hacer. Los niños y niñas tienen rabietas porque no entienden por qué les decimos “no” y porque ellos no saben cómo manejar la frustración. Las rabietas son la manera en que su hijo/hija le indica que está muy, muy frustrado/a. Si usted le grita o le golpea en dicho momento, el niño/niña solamente se sentirá más frustrado/a. También se sentirá asustado e incomprendido.

Lo mejor que puede hacer es soportarla. Quedarse cerca para que su hijo se sienta seguro mientras pasa la tormenta. A veces abrazar suavemente al niño/niña puede ayudar a calmarlo.

Cuando haya pasado la rabieta, siéntese con su hijo/hija y hable sobre lo sucedido. Aproveche la oportunidad para enseñarle cuáles son sus sentimientos, cuán fuertes pueden ser, y cuáles son sus nombres. Puede explicarle por qué dijo “no” y que usted entiende por qué él se siente frustrado. Dígale qué hace usted para calmarse cuando siente frustración. Y asegúrese de decirle que lo ama incondicionalmente, no importa si está feliz, triste o enojado. Luego siga adelante.

3 a 5 años

La situación

Su hija abre un cajón de la cocina y saca todo lo que está allí. Ella apila los objetos y luego los derriba. Cuando los objetos caen, algunos se dañan.

¿Qué debe hacer? Vamos a pensar en cada una de las siguientes respuestas para decidir cuál es la mejor y por qué.

1. Quitarle sus juguetes para castigarle.
2. Darle una cachetada por hacer travesuras.
3. Hacer que le ayude a colocar los objetos nuevamente. Intentar juntas los objetos rotos. Explicarle que cuando algunas cosas se caen, se pueden dañar y usted no desea que eso suceda. Mostrarle las cosas con las que puede jugar y que no se pueden dañar. Reorganizar su cocina para que los objetos rompibles estén fuera de su alcance. Colocar los objetos irrompibles y seguros en los cajones inferiores.

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

1. Quitarle sus juguetes

2. Darle una cachetada

3. Hacer que le ayude a arreglar las cosas, explicarle sobre los daños, darle una alternativa, colocar los objetos rompibles fuera de su alcance, y los irrompibles al alcance de la mano.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
proporciona información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué a los niños y niñas pequeños les gusta jugar con sus cosas?

.....
.....
.....
.....
.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo de los niños pequeños. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

- 1. Quitarle sus juguetes
- 2. Darle una cachetada
- 3. Hacer que le ayude a arreglar las cosas, explicarle sobre los daños, darle una alternativa, colocar los objetos rompibles fuera de su alcance, y los irrompibles al alcance de la mano.

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #3, ¡bien hecho!

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Una nota sobre las palizas/cachetadas/bofetadas/golpes

A veces los padres piensan que una palmada en las manos de los niños, una nalgada o golpearles con una vara le enseñará una lección importante. En realidad, lo que el castigo corporal enseña a los niños es que:

comunicamos cosas importantes a través de golpear,

golpear es una respuesta aceptable a la ira

las personas que tienen el deber de protegerlos, los lastiman

deben tener miedo a sus padres en lugar de confiar en que los ayudarán y enseñarán,

su hogar es un lugar inseguro para el aprendizaje y exploración.

Debemos pensar sobre qué queremos enseñar a nuestros hijos en el largo plazo. Si queremos enseñarles a no ser violentos, debemos mostrarles cómo no ser violentos. Si deseamos enseñarles cómo estar seguros, necesitamos explicarles y mostrarles cómo hacerlo.

Piense sobre el efecto que tienen los golpes en los adultos. Cuando nos golpean, nos sentimos humillados. No nos sentimos motivados a complacer a la persona que nos golpea; sentimos resentimiento y temor. Incluso podemos sentir el deseo de desquitarnos.

Golpear a los niños daña nuestra relación con ellos. No les brinda la información que necesitan para tomar buenas decisiones y no incrementa su respeto por nosotros.

La situación

Se está preparando para salir a trabajar. Su hijo/hija está jugando tranquilamente con sus juguetes favoritos. Cuando está lista para salir, le dice a su hijo/hija que es momento de irse pero él no deja de jugar. Usted le dice nuevamente y no deja de jugar.

¿Qué debe hacer? Vamos a pensar en cada una de las siguientes respuestas para decidir cuál es la mejor y por qué.

1. Decirle que si no viene inmediatamente, usted se irá y lo dejará solo.
2. Agarrarlo y sacarlo a la fuerza por la puerta.
3. Decirle a dónde va usted y por qué necesita ir allá. Poner un cronómetro en 5 minutos. Indicarle que usted debe salir cuando suene el cronómetro, así que él debe terminar lo que estaba haciendo. Garantizarle que él podrá seguir con su juego cuando regresen a casa. Avisarle cuando le queden 2 minutos y desafiarlo a una carrera para ponerse los zapatos y el abrigo.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

- 1. Amenazarle con dejarlo
- 2. Sacarle por la fuerza por la puerta
- 3. Decirle a dónde va y por qué lo hace, poner un cronómetro, darle tiempo para prepararse para la transición, expresarle que usted respeta lo que está haciendo, hacer que la partida sea divertida

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeta su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
provee información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los niños pequeños se resisten a abandonar sus juegos?

.....

.....

.....

.....

.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo de los niños pequeños. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

1. Amenazarle con dejarlo
2. Sacarle por la fuerza por la puerta
3. Decirle a dónde va y por qué lo hace, poner un cronómetro, darle tiempo para prepararse para la transición, expresarle que usted respeta lo que está haciendo, hacer que la partida sea divertida

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #3, ¡bien hecho!

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Una nota sobre los niños, las niñas y las transiciones

Es muy común que los niños pequeños tengan dificultad para cambiar de actividad. Las transiciones les causan angustia. Ellos no saben si alguna vez van a regresar a lo que estaban haciendo y no saben lo que vendrá más adelante. Con mayor experiencia, es más fácil hacer las transiciones.

Usted puede hacer que las transiciones sean más fáciles si prepara a sus hijos para ello. Hágale conocer con tiempo sus planes. Recuérdele 10 minutos antes de la transición que usted se irá pronto y a dónde irá. Asegúrele que usted regresará (si es el caso). Recuérdele nuevamente 5 minutos más tarde que usted está saliendo y a dónde va. Ayúdele a prepararse para salir.

Será más fácil para usted y su hija si usted hace que la transición sea un juego, como una carrera, colocando sus sombreros del lado contrario, o distrayendo a su niño de lo que estaba haciendo. Si la transición es divertida, será más fácil hacer el cambio.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

La situación

Usted está preparando la cena y está cansada. Tiene todo planeado y todos los ingredientes para la mezcla. Su hija le pregunta si puede ayudarle. Usted realmente desea preparar la comida sola así que desanima a su hija para que no le ayude. Pero su hija insiste.

¿Qué debe hacer? Vamos a pensar en cada una de las siguientes respuestas para decidir cuál es la mejor y por qué.

1. Decirle que ella no tiene la edad suficiente para ayudar y que solo ocasionará un desorden que usted deberá limpiar
2. Decirle que ella le está interrumpiendo y está siendo grosera y desobediente.
3. Explicar lo que está haciendo y el nombre de los ingredientes. Escoger una tarea que sus pequeñas manos puedan manejar y mostrarle cómo hacerlo. Luego pedirle que lo haga, y ofrecerle ayuda si es necesario. Agradecerle por su ayuda. Repita esto si ella desea ayudar con algo más.

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

1. Decirle que no tiene la edad suficiente para ayudar
2. Decirle que está siendo grosera
3. Explicar lo que usted está haciendo, mostrarle cómo hacerlo, prepararla para que lo haga bien y reconocer sus esfuerzos

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
proporciona información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los niños pequeños desean ayudar?

.....
.....
.....
.....
.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo de los niños pequeños. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

- 1. Decirle que no tiene la edad suficiente para ayudar
- 2. Decirle que está siendo grosera
- 3. Explicar lo que usted está haciendo, mostrarle cómo hacerlo, prepararla para que lo haga bien y reconocer sus esfuerzos

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #3, ¡bien hecho!

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Una nota sobre las críticas

A veces los padres tratan de corregir a sus hijos diciéndoles que son malos, groseros, torpes, inmaduros o incompetentes. Cuando los niños escuchen estas críticas, se sienten rechazados y fracasados.

Si ellos se ven a sí mismos como malos, tienen más probabilidad de hacer cosas que pensamos son malas.

Si ellos se ven a sí mismos como incompetentes, tienen menos probabilidad de intentar dominar nuevas habilidades.

Los niños y las niñas aprenden. Ellos dependen de nosotros para construir su conocimiento y sus habilidades y necesitan de nuestro ánimo y apoyo.

Los niños y las niñas con alta autoestima son más exitosos porque están dispuestos a intentarlo. Son más felices porque se sienten bien con sus capacidades para hacer frente al fracaso. Tienen mejores relaciones con sus padres porque saben que sus padres creen en ellos.

Los padres pueden hacer mucho para construir la autoestima de sus hijos. Ellos pueden:

- reconocer los esfuerzos de sus hijos e hijas, aun si no son perfectos, apreciar el deseo de sus hijos de ayudar
- apoyar a sus hijos cuando fracasan y animarlos a seguir intentándolo
- decir a sus hijos todas las cosas por las que son especiales, todos debemos enfocarnos en el estímulo.

Reemplazar la crítica con el estímulo puede tener un efecto poderoso en su hijo/hija.

La situación

Usted está trabajando afuera en el jardín. Su hijo está jugando con una pelota en los alrededores. De repente, la pelota rueda hacia la calle y justo se acerca un auto. Su hijo corre hacia la calle para recoger la pelota.

¿Qué debe hacer? Vamos a pensar en cada una de las siguientes respuestas para decidir cuál es la mejor y por qué.

1. Golpearlo muy duro para que aprenda que nunca debe hacer eso nuevamente.
2. Decirle que no podrá jugar afuera por dos semanas.
3. Decirle, y dejarle ver, cuánto se asustó usted. Explicarle que los autos pueden causarle mucho daño. Dejarle tocar un auto para que sienta su dureza. Sentarse con él y observar la rapidez de los autos. Dejar que se siente en el asiento delantero del auto para ver lo difícil que es para el conductor observar a los niños. Practicar el detenerse, mirar y escuchar antes de poner un pie en la calle.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

- 1. Darle una cachetada
- 2. Decirle que no puede jugar afuera por 2 semanas
- 3. Mostrarle su temor, explicarle por qué tuvo miedo, enseñarle por qué los autos son peligrosos, practicar la seguridad en las vías.

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
provee información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los niños pequeños corren hacia la calle?

.....

.....

.....

.....

.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo de los niños pequeños. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

1. Darle una cachetada
2. Decirle que no puede jugar afuera por 2 semanas
3. Mostrarle su temor, explicarle por qué tuvo miedo, enseñarle por qué los autos son peligrosos, practicar la seguridad vial.

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #3, ¡bien hecho!

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

5 a 9 años

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

La situación

Su hijo ha estado yendo a la escuela por 4 meses. Usted recibe un informe de su maestro que le informa que se está metiendo en problemas porque no puede quedarse quieto, habla mucho con otros niños, y le toma mucho tiempo el completar su trabajo.

¿Qué debe hacer? Vamos a pensar en cada una de las siguientes respuestas para decidir cuál es la mejor y por qué.

1. Decirle al profesor que le dé una palmada a su hijo cuando se porte mal.
2. Explicar a su hijo por qué se está metiendo en problemas con el profesor. Decir a su hijo que lo ama y que desea ayudarlo a mejorar su atención. Preguntarle sobre su experiencia en la escuela y escuchar su punto de vista. Averiguar si está pasando algo en la escuela que molesta o distrae a su hijo.
3. Explicar a su hijo por qué es importante que ponga atención en la escuela. Indicarle que usted entiende que a veces es difícil para él hacer esto. Preguntarle si tiene ideas de soluciones. Reunirse con el profesor para desarrollar un plan que mejore la relación entre el temperamento de su hijo y el ambiente del aula.

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

1. Decirle a su profesor que le dé palmadas

2. Explicar y escuchar su punto de vista

3. Explicar, entender, escuchar sus ideas, reunirse con el profesor para analizar las soluciones

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
proporciona información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los niños pequeños tienen dificultad para poner atención en la escuela?

.....
.....
.....
.....
.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo de los niños pequeños. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

- 1. Decirle a su profesor que le dé palmadas
- 2. Explicar y escuchar su punto de vista
- 3. Explicar, entender, escuchar sus ideas, reunirse con el profesor para analizar las soluciones

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #2 y -3, ¡bien hecho!

Los niños y las niñas tienen el derecho a una disciplina escolar que respete su dignidad humana.

*El Artículo 28
de la Convención sobre los Derechos del Niño*

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

La situación

Su hija y una amiga están jugando con animales de juguete. Solo hay un caballo y ambas lo desean. Cuando la otra niña lo toma, su hija la golpea y le arrebató el caballo.

¿Qué debe hacer? Vamos a pensar en cada una de las siguientes respuestas para decidir cuál es la mejor y por qué.

1. Quitarles todos los juguetes, decirles que si no pueden jugar en armonía, no pueden jugar nada. Enviar a la otra niña a su casa.
2. Decirle a su hija que golpear no está permitido en su familia. Explicar que golpear lastima a otras personas. Mostrarle a su hija cómo pedir lo que desea de forma cortés. Mostrarle cómo buscar una alternativa si su pedido no es aceptado. Hacer que practique una forma cortés de pedir el caballo. Reconocer su esfuerzo por aprender esta habilidad social.
3. Darle una palmada a su hija para mostrarle cómo se siente ser golpeada

Paso 1 – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

1. Quitarles los juguetes, enviar a la otra niña a su casa

2. Establecer la regla, modelar la habilidad social, hacer que la practique

3. Darle palmadas

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
proporciona información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya su aprendizaje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
estimula su pensamiento independiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los niños pequeños a veces golpean a otros niños?

.....
.....
.....
.....
.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo de los niños pequeños. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

- 1. Quitarles los juguetes, enviar a la otra niña a su casa
- 2. Establecer la regla, modelar la habilidad social, hacer que la practique
- 3. Darle una paliza

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #2, ¡bien hecho!

10 a 13 años

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

La situación

Su hija llega de la escuela de muy mal genio. Ella no desea hablar con usted y tiene un tono de voz enojado.

¿Qué debe hacer? Piense en cada una de las siguientes respuestas y decida cuál es la mejor – y por qué.

1. Enviarla a su habitación sin cenar.
2. Darle palmadas por ser grosera
3. Decirle que usted puede ver que algo le molesta. Dejarle saber que usted la escuchará y tratará de ayudarla cuando está lista para hablar. Si ella habla con usted, escuche cuidadosamente y ayúdela a encontrar una solución al problema. Cuando se sienta mejor, explíquele que es importante para las personas tratarse mutuamente con respeto, aun si están enojadas. Dele ejemplo a su hija de esto.

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

1. Enviarla a su habitación sin cenar.
2. Darle una bofetada
3. Reconocer y respetar sus sentimientos, escucharla, apoyarla, explicarle la importancia de la comunicación respetuosa

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
provee información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya su aprendizaje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
estimula su pensamiento independiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los pre-adolescentes se ponen de mal humor?

.....
.....
.....
.....
.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

- 1. Enviarla a su habitación sin cenar.
- 2. Darle una bofetada
- 3. Reconocer y respetar sus sentimientos, escucharla, apoyarla, explicarle la importancia de la comunicación respetuosa

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #3, ¡bien hecho!

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Una nota sobre la ira de los niños y las niñas

Una de las principales tareas es aprender cómo manejar y expresar emociones. Esta es una tarea difícil porque a veces las emociones nos impiden pensar claramente. Las emociones nos pueden llevar a actuar impulsivamente, a decir cosas o hacer cosas que de otro modo no diríamos ni haríamos.

Para un niño entender sus emociones y ser capaz de manejarlas y expresarlas de manera positiva es una tarea muy grande.

A veces las emociones de los niños y niñas los abruman. Tal como las rabietas en los primeros años, pueden tener arrebatos de ira en los años medios. O también pueden simplemente quedarse en silencio, inmóviles o temerosos de expresar sus sentimientos.

En estos momentos, necesitan saber que están seguros y son amados. No es en verdad posible tener una conversación calmada con su hijo/hija cuando está muy molesto/a. La mejor opción es simplemente quedarse cerca, dejarle saber a su hijo/hija que a través de sus acciones que usted está allí si la necesita.

Una vez que haya pasado la tormenta, puede hablar acerca del problema, y de forma calmada, puede mostrar a su hijo/hija cómo expresar sentimientos de manera positiva. También puede mostrarle maneras de encontrar soluciones al problema que le ocasionó el arrebato.

Recuerde que las tormentas emocionales sí pasan y cada una le da la oportunidad de ser un modelo a seguir para su hijo/hija.

La situación

Su hijo pasa mucho tiempo con los juegos de video. Cada día, tiene que pelear con él para que apague el juego y haga su tarea. Su preocupación es que él se queda “atrapado” en los juegos y que perderá el interés en todo lo demás.

¿Qué debe hacer? Piense en cada una de las siguientes respuestas y decida cuál es la mejor – y por qué.

1. Desconectar el equipo de video y decirle que no podrá jugar nunca más a menos que tenga buenas notas en la escuela.
2. Mostrarle que a usted le preocupa enojarse con él y amenazarlo con quitarle sus libros si ya no está interesado en ellos.
3. Escoger un momento en calma para hablar con él. Reconocer que a él le gustan los juegos. Explicar por qué le preocupa el tiempo que él pasa jugando juegos de video. Invitarle a establecer ciertas reglas con usted sobre los juegos que puede jugar y cuánto tiempo puede pasarse jugando cada día. Llegar a un acuerdo que ambos piensen es justo y colocarlo al lado del equipo de video. Reconocer sus esfuerzos para cumplir con las reglas.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

- 1. Desconectar el equipo y exigirle las mejores notas en la escuela para jugar
- 2. Enojarse y amenazarlo
- 3. Reconocer su interés, explicar las preocupaciones, establecer reglas juntos, reconocer sus esfuerzos

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeta su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
provee información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué a los pre-adolescentes les gustan los juegos de video?

.....

.....

.....

.....

.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

1. Desconectar el equipo y exigirle las mejores notas en la escuela para jugar
2. Enojarse y amenazarlo
3. Reconocer su interés, explicar las preocupaciones, establecer reglas juntos, reconocer sus esfuerzos

0 a 6 meses

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

6 a 12 meses

.....

Si escogió el #3, ¡bien hecho!

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

La situación

Su hijo ha establecido amistad con un niño que conoce muchas “malas palabras”. Usted ha escuchado a ese niño usando un lenguaje que no desea que su hijo use. Un día, usted escucha a su hijo usando ese lenguaje. Usted se siente muy molesto. Tiene temor de que su hijo ignore todo lo que ha intentado enseñarle.

¿Qué debe hacer? Piense en cada una de las siguientes respuestas y decida cuál es la mejor – y por qué.

1. Tomar esta oportunidad para hablar con calma con su hijo sobre la presión de pares, los efectos de este comportamiento en otras personas y la importancia de tomar sus propias decisiones.
2. Lavarle la boca con jabón para enseñarle que nunca debe usar esas palabras nuevamente y debe mostrar respeto por usted.
3. Hacer que se quede en casa todos los días después de la escuela durante un mes y decirle que nunca más puede jugar con su amigo.

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

- 1. Hablar con su hijo/hija sobre la presión de pares y la toma de decisiones
- 2. Lavarle la boca con jabón
- 3. Hacer que se quede en casa y prohibirle ver a ese amigo

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeta su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
provee información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los pre-adolescentes maldicen/usan malas palabras?

.....

.....

.....

.....

.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

1. Hablar con su hijo/hija sobre la presión de pares y la toma de decisiones
2. Lavarle la boca con jabón
3. Hacer que se quede en casa y prohibirle ver a ese amigo

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #1, ¡bien hecho!

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

14 a 18 años

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

La situación

Su hijo siempre se ha vestido y cortado el cabello de una manera que a usted le parece bien. Se ha adaptado bien con sus pares y con su comunidad. Un día se da cuenta que él tiene un arete en la ceja, pelo engominado y una camiseta con una frase grosera.

¿Qué debe hacer? Piense en cada una de las siguientes respuestas y decida cuál es la mejor – y por qué.

1. Explicar por qué usted está enojado/a Decidir cuáles de estos cambios puede aceptar. Explicar por qué no puede aceptar otros cambios. Preguntarle su punto de vista. Establecer un acuerdo con su hijo que permita ciertos cambios pero respete sus sentimientos.
2. Decirle que luce como un anormal y que no se le permitirá salir de la casa por 2 semanas.
3. Sentarlo, cortarle el cabello y tirar el arete de su ceja por el servicio higiénico.

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

1. Explicar sus sentimientos y negociar un compromiso

2. Castigarle sin salir

3. Cortar su cabello y tirar el arete de ceja por el servicio higiénico

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
proporciona información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya su aprendizaje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
estimula su pensamiento independiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los adolescentes cambian su apariencia?

.....
.....
.....
.....
.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

- 1. Explicar sus sentimientos y negociar un compromiso
- 2. Castigarle sin salir
- 3. Cortar su cabello y tirar el arete de ceja por el servicio higiénico

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #1, ¡bien hecho!

Los niños y las niñas tienen el derecho a la protección
contra los tratos crueles, inhumanos o castigos degradantes

*El Artículo 37
de la Convención sobre los Derechos del Niño*

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

La situación

Usted tiene una regla que su hijo de 14 años debe ir a casa todos los días después de la escuela. Aun cuando usted no está en casa a esta hora, él siempre ha seguido esta regla. Pero un día, un amigo le invita a su casa y él acepta. Justo ese día usted llega temprano a casa y descubre que él no está allí. Usted está desesperada de la preocupación. Poco después de eso él llega a casa.

¿Qué debe hacer? Piense en cada una de las siguientes respuestas y decida cuál es la mejor – y por qué.

1. Decirle que ya no puede confiar en él. Establecer una nueva regla que él debe llamarle por teléfono todos los días cuando llegue a casa. Decirle que no podrá salir los fines de semana del próximo mes.
2. Pedirle que explique por qué incumplió la regla. Escuchar sus razones. Considerar si la regla es justa para un chico de su edad. Involucrarlo en la definición de una nueva regla que sea justa y que lo proteja.
3. Azotarlo con una vara por no haber respetado las reglas.

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

1. Decirle que no puede confiar en él, crear una regla más fuerte y castigarle sin salir
2. Escuchar su punto de vista, re-evaluar la regla y trabajar con él para desarrollar una regla que funcione para ambos
3. Azotarlo con una vara

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
proporciona información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya su aprendizaje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
estimula su pensamiento independiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los adolescentes rompen las reglas?

.....
.....
.....
.....
.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

- 1. Decirle que no puede confiar en él, crear una regla más fuerte y castigarle sin salir
- 2. Escuchar su punto de vista, re-evaluar la regla y trabajar con él para desarrollar una regla que funcione para ambos
- 3. Azotarlo con una vara

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #2, ¡bien hecho!

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

La situación

El novio de su hija de 15 años acaba de recibir su licencia de conducir. Usted le dice a su hija que no tiene permiso de ir en el auto con su novio. Un día, él le invita a su hija a ir en el auto a la playa. Ella le dice a usted que se va a casa de una amiga a trabajar en un proyecto escolar. Pero ella se sube al auto y pasa la tarde en la playa. Usted se da cuenta que ella le mintió.

¿Qué debe hacer? Piense en cada una de las siguientes respuestas y decida cuál es la mejor – y por qué.

1. Decirle que se siente traicionada y que no podrá volver a confiar en ella otra vez. Decirle que debe dejar de ver a su novio porque él es una mala influencia para ella.
2. Decirle que mentir a un padre es la peor cosa que un hijo/hija puede hacer y que su relación nunca será la misma. Enviarle a su habitación. Castigarle sin salir por 2 meses.
3. Decirle que para usted su seguridad es la cosa más importante en el mundo. Explique que sus reglas se basan en su amor por ella y en su preocupación por su seguridad. Decirle que no puede hacer concesiones cuando se trata de su seguridad. Preguntarle por qué incumplió la regla y por qué le mintió. Escuchar su explicación y entender su motivación. Hablar con ella sobre la manera en que se pueden cumplir con sus necesidades de independencia y a la vez garantiza su seguridad. Hablar con su novio y explicarle la regla y las razones. Conseguir su acuerdo de que él no incitará a su hija para subir en el auto con él.

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

1. Decirle que no puede confiar en ella, obligarla a romper con su novio

2. Decirle que hizo la peor cosa, enviarla a su habitación y castigarle sin salir

3. Explicar la razón para la regla, escuchar sus razones para desobedecer y mentir, mantenerse firme en su regla, encontrar formas de darles su independencia de forma segura, hablar con su novio

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
proporciona información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya su aprendizaje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
estimula su pensamiento independiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los adolescentes rompen las reglas y a veces mienten?

.....
.....
.....
.....
.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

- 1. Decirle que no puede confiar en ella, obligarla a romper con su novio
- 2. Decirle que hizo la peor cosa, enviarla a su habitación y castigarle sin salir
- 3. Explicar la razón para la regla, escuchar sus razones para desobedecer y mentir, mantenerse firme en su regla, encontrar formas de darles su independencia de manera segura, hablar con su novio

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #3, ¡bien hecho!

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

La situación

Usted le ha indicado a su hija de 17 años que debe estar en casa a las 10:00 pm en los fines de semana. Ahora son las 10:30 del sábado por la noche y ella no ha llegado a casa.

Usted está extremadamente preocupada/o porque sabe que ella va a una fiesta en un auto con un conductor inexperto. Usted también sabe que hay otros jóvenes en la fiesta que usted no conoce y sospecha que habrá bebidas alcohólicas en la fiesta.

¿Qué debe hacer cuando ella entre por la puerta? Piense en cada una de las siguientes respuestas y decida cuál es la mejor – y por qué.

1. Castigarle sin salir por un mes y decirle que la próxima vez que suceda cerrará con llave y la dejará fuera de casa.
2. Darle una bofetada para mostrar que no tolerará un comportamiento irrespetuoso.
3. Decirle lo preocupada que usted estaba. Explicarle cómo se siente que alguien que ama está en peligro. Explique los riesgos que ella estaba tomando. Y pregúntele que hará para garantizar su seguridad y llegar a casa a tiempo. Desarrollar un conjunto de reglas en las que se pongan de acuerdo. Decirle que solamente considerará extender su hora límite si ella sigue estas reglas por dos meses.

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

1. Castigarle sin salir y amenazarla con dejarle por fuera
2. Darle palmadas
3. Explicar el efecto de su comportamiento en usted y los riesgos para ella, involucrarla en el establecimiento de reglas, ofrecer más libertad si ella las cumple con responsabilidad

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
respeto su nivel de desarrollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a sus necesidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con sus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
proporciona información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya su aprendizaje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
estimula su pensamiento independiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los adolescentes hacen cosas riesgosas y rompen las reglas?

.....
.....
.....
.....
.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

- 1. Castigarle sin salir y amenazarla con dejarle por fuera
- 2. Darle palmadas
- 3. Explicar el efecto de su comportamiento en usted y los riesgos para ella, involucrarla en el establecimiento de reglas, ofrecer más libertad si las sigue con responsabilidad

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

Si escogió el #3, ¡bien hecho!

Los niños y las niñas tienen el derecho a expresar
sus puntos de vista sobre los asuntos que los afectan.

*Artículo 12
de la Convención sobre los Derechos del Niño*

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

¿Qué pasa con otras situaciones?

Este libro les ha dado varios ejemplos de situaciones de crianza que representan un desafío. Por supuesto, hay muchas otras situaciones que pueden llevar al conflicto en las familias.

Puede usar las siguientes páginas para ayudarle en el proceso de resolución de problemas en situaciones que representan un desafío para usted.

Solo escriba una breve descripción de cada situación y luego forje su camino a través del proceso. Al final, usted encontrará nuevas maneras de pensar sobre cómo responder en aquellas situaciones.

La situación

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué debe hacer cuándo ?
Escriba 3 posibles razones.

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

- 1.
- 2.
- 3.

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra respeto por el nivel de desarrollo de su hijo/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a las necesidades de su hijo/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con los sentimientos de su hijo/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
provee información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los niños y las niñas de esta edad se comportan de esta manera?

.....

.....

.....

.....

.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

1.
2.
3.

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo de largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

La situación

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué debe hacer cuándo ?
Escriba 3 posibles razones.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

- 1.
- 2.
- 3.

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra respeto por el nivel de desarrollo de su hijo/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a las necesidades de su hijo/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con los sentimientos de su hijo/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
provee información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los niños y las niñas de esta edad se comportan de esta manera?

.....

.....

.....

.....

.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

1.
2.
3.

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

La situación

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué debe hacer cuándo ?
Escriba 3 posibles razones.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso I – Recuerde sus objetivos a largo plazo

¿Cuáles son algunos de sus *objetivos a largo plazo* que son relevantes para esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....

Piense en cada respuesta que le puede ayudar a alcanzar su objetivo a largo plazo.

- 1.
- 2.
- 3.

Paso 2 – Concéntrese en calidez y estructura

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *calidez*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda seguridad emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
demuestra amor incondicional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra afecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra respeto por el nivel de desarrollo de su hijo/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra sensibilidad a las necesidades de su hijo/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
muestra empatía con los sentimientos de su hijo/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora compare cada respuesta con lo que usted sabe sobre brindar *estructura*. Para cada respuesta piense si la misma

	1	2	3
brinda lineamientos claros sobre el comportamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
provee información clara sobre sus expectativas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ofrece una explicación clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apoya el aprendizaje de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anima el pensamiento independiente de su hijo/hija	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
enseña habilidades de resolución de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su niño o niña

¿Por qué los niños y las niñas de esta edad se comportan de esta manera?

.....

.....

.....

.....

.....

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que conoce sobre el nivel de desarrollo. Piense en cada respuesta que respetaría el nivel de desarrollo de su hijo/hija.

1.

2.

3.

Paso 5 – Responder con Disciplina Positiva

Ahora que ha pensado en su objetivo a largo plazo, en las maneras de brindar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de su hijo, ¿cuál respuesta escogería?

.....

0 a 6 meses

6 a 12 meses

1 a 2 años

2 a 3 años

3 a 5 años

5 a 9 años

10 a 13 años

14 a 18 años

CONCLUSIÓN

Este libro le ha brindado los principios de la disciplina positiva -enfocarse en los objetivos de largo plazo, brindar calidez y estructura, entender cómo piensa y siente su hijo, y resolución de problemas.

Usted ha practicado la puesta en práctica de estos principios a los desafíos comunes que surgen con los niños y las niñas de varias edades. Esta práctica le ayudará a encontrar soluciones a una amplia variedad de situaciones desafiantes.

Por supuesto, es más difícil pensar claramente cuando está emocional. Cuando siente que su ira está aumentando, tome un respiro profundo, cierre sus ojos y piense en:

1. su objetivo a largo plazo
2. la importancia de la calidez y estructura
3. el nivel de desarrollo de su hijo/hija

Luego tómese un momento para planificar una respuesta que le conduzca hacia su objetivo y respete las necesidades de su hijo/a.

De esta manera, usted enseñará a su hijo/hija cómo manejar la frustración, conflicto e ira. Usted le dará a su hijo/hija las habilidades necesarias para vivir sin violencia. Usted construirá el auto-respeto de su hijo/hija y se ganará el respeto de su hijo/hija.

Ningún padre o madre es perfecto. Todos cometemos errores pero necesitamos aprender de los errores y hacerlo mejor la próxima vez.

Disfrute su camino de crianza positiva.

En todas las acciones relacionadas con los niños,
la principal consideración
será el interés superior del niño.

*El Artículo 3
de la Convención sobre los Derechos del Niño*

ACERCA DEL AUTOR

Joan E. Durrant, Ph.D es una Psicóloga Clínica de niños y Profesora de Ciencias Sociales de la Familia en la Universidad de Manitoba en Winnipeg, Canadá. Ella ha trabajado con muchos niños, niñas y sus familias para ayudarlos a encontrar soluciones positivas a sus conflictos.

Ella realiza investigaciones sobre los factores que llevan a los padres a golpear a sus hijos, así como el impacto de las leyes que prohíben el castigo corporal. Su investigación ha sido publicada en revistas incluyendo Abuso Infantil y Abandono, Revista de Bienestar Familiar y Ley Familiar, Revisión Internacional de Victimología, Revista Internacional de los Derechos de la Niñez, y Jóvenes y Sociedad así como en varios libros editados.

La Dra. Durrant fue la principal investigadora y co-autora de la Declaración conjunta Canadiense sobre el Castigo Corporal de niños, niñas y jóvenes; miembro del Comité Asesor de Investigación del Estudio del Secretario General de las Naciones Unidas sobre Violencia contra la Niñez; y co-editora de la Eliminación del Castigo Corporal: el camino para la disciplina constructiva (UNESCO).

Como activista de la educación pública, la Dra. Durrant ha escrito materiales sobre crianza para el gobierno canadiense y ha dado conferencias y talleres a los padres y profesionales en muchos países sobre los temas de castigo corporal y crianza positiva.

ACERCA DE FRP CANADÁ

Por más de 35 años, la **Canadian Association of Family Resource Programs (FRP Canadá)** (Asociación Canadiense de Programas Familiares) ha brindado liderazgo nacional en recursos para el desarrollo de programas y fortalecimiento de habilidades para una red dinámica de organizaciones comunitarias ubicadas a lo largo de Canadá. Este liderazgo ha creado un sector cohesionado de apoyo familiar con identidad y principios comunes, herramientas y capacitación. Los recursos de FRP Canadá llegan a más de 1.600 programas de apoyo familiar y servicios relacionados ubicados en todas las provincias y territorios. Ellos a su vez se conectan con cientos de miles de familias a través de los varios servicios que ofrecen.

FRP Canadá está ubicada en Ottawa, Ontario y también ofrece a sus socios estratégicos una capacidad probada en la investigación, programas, políticas, desarrollo de habilidades y comunicaciones relacionadas con la familia y la crianza que sean relevantes para las familias y sus comunidades tanto en Canadá y alrededor del mundo.

Para saber más sobre FRP Canadá, por favor visite: www.frp.ca.

Para recursos para padres y para aquellos que trabajan con ellos, visite www.parentsmatter.ca.





Los padres, comunidades y gobiernos alrededor del mundo están reconociendo los derechos de la niñez, la protección contra el castigo corporal y la disciplina que respete su dignidad. Cada vez más se aconseja a los padres que utilicen "disciplina positiva". Pero a menudo los padres preguntan "¿Qué es disciplina positiva y cómo lo hago?"

Este libro le brinda respuestas concretas a dichas preguntas. Establece 4 principios claros sobre disciplina positiva. Los padres aprenderán cómo: 1) establecer objetivos, 2) crear un clima positivo en el hogar, 3) entender cómo piensan y sienten los niños, y 4) resolver los problemas en situaciones desafiantes. Ellos practicarán sus habilidades con ejercicios prácticos y además aprenderán cómo usar los mismos principios en una amplia variedad de situaciones.

Este libro está dirigido a los padres y madres de niños y niñas de todas las edades, desde la infancia a la adolescencia. También lo pueden usar los trabajadores de apoyo familiar, educadores de padres y otros profesionales que trabajen con padres, madres, niños y niñas.

Considerando que, de conformidad con los principios proclamados en la Carta de las Naciones Unidas, la libertad, la justicia y la paz en el mundo se basan en el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana,

*Preámbulo
Convención sobre los Derechos del Niño*