



ALGUNOS CONSEJOS PARA LOS PADRES: LOS ENFOQUES PARA DESARROLLAR HABILIDADES DISCIPLINARIAS

Veo a la disciplina como el proceso continuo de ayudar a los niños a aprender a autodisciplinarse.

Fred Rogers

En la crianza, hay que tomar muchas decisiones difíciles. Cada familia tiene su propia cultura y valores. No existe la crianza perfecta, ni las respuestas correctas! La disciplina puede ser un tema particularmente difícil y variar mucho de una familia a la otra. Existen formas de fomentar las habilidades sociales y emocionales cuando los niños toman malas decisiones. Si compartimos ideas y estrategias con la mente y el corazón abiertos, podemos aprender mucho el uno del otro. Contarnos nuestros éxitos y fracasos puede hacernos sentir muy acompañados y que estamos juntos en esto.

¡HABLEN DEL TEMA

¿Qué es la disciplina para ustedes y su familia?

¿Cómo enseñan las habilidades sociales y emocionales cuando los niños toman malas decisiones?

Estos son algunas ideas para empezar:

- **Ofrezcan opciones (dentro de ciertos límites saludables) a diario**
 - **¿Por qué?** Permitir que los niños tomen decisiones sobre su vida diaria les ayuda a incorporar cierto sentido de independencia y empoderamiento, así como a entender que sus acciones tienen consecuencias. Al crear oportunidades para que los niños ejerciten la voluntad propia, a la vez que se los limita con dos o tres opciones de las que escoger, aprenden que tienen la capacidad de crear resultados positivos para ellos mismos.
- **Aborden la disciplina con curiosidad**
 - **¿Por qué?** Al hacer preguntas y reflexionar juntos sobre las opciones, pueden crear un ejemplo de la vida real para que sus hijos resuelvan los conflictos, se comuniquen con eficacia, usen el pensamiento crítico y regulen sus propias emociones en una situación que podría ser frustrante. Esto puede lograrse respondiendo a estas preguntas:
 - ¿Por qué escoges este comportamiento en particular?
 - ¿Cómo crees que hace sentir a otros tu elección?
 - ¿Qué otra opción podrías elegir en el futuro?
- **Proporcione una cultura de reflexión**
 - Reserven un espacio tranquilo de la casa.
 - Compartan sus opiniones y sentimientos regularmente.
 - Usen las reuniones familiares para comunicarse y resolver problemas.
 - Creen un espacio seguro con recursos aptos para los niños.
 - Usen mesas y sillas de tamaño infantil.
 - Usen diarios y papeles.
 - Usen lápices, pintura o ceras.



- Coloquen los bocadoillos y el agua con los utensilios a la altura de los ojos y al alcance de la mano.
- **Permitan que los niños experimenten las consecuencias naturales**
 - Ofrezcan oportunidades para que los niños desarrollen la resiliencia permitiéndoles experimentar el fracaso.
 - Acompañen a sus hijos con formas saludables de reaccionar ante las decepciones.
 - Cuando sus hijos produzcan daños, conversen sobre las formas en que pueden repararlos, ya sea un juguete roto o sentimientos heridos.

ALGUNOS CONSEJOS PARA LOS PADRES: UNA SITUACIÓN PARA DESARROLLAR HABILIDADES DISCIPLINARIAS

UNA SITUACIÓN

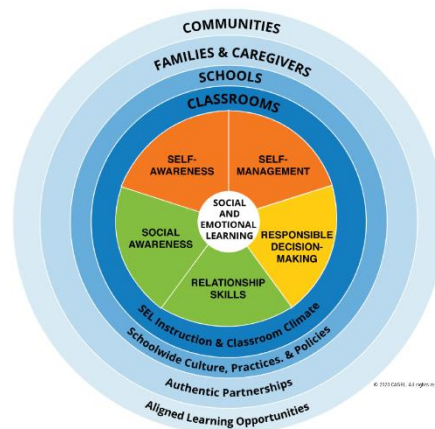
Es la hora de prepararse para ir a la escuela por la mañana. Aunque tienen una rutina matutina establecida, su hijo está jugando en la habitación cuando se supone que tiene que estar vistiéndose y alistándose para el día. Después de llamarlo para que se vista, van a la habitación y lo encuentran jugando. Ustedes se frustran y se les hace tarde.

Primero, NO están solos si les ha pasado algo similar. La mayoría de los padres atraviesan esta situación o una versión similar en algún momento. ¡NO hay una sola forma de resolverla!

¡HABLEN DEL TEMA!

Desarrollen la inteligencia social y emocional relacionada a la crianza compartiendo sus ideas y pensamientos con otros. Antes de contar cómo responderían ustedes ante esta situación, debatan sus ideas sobre estas preguntas:

- ¿Cómo se sentirían en esta situación? ¿Cómo creen que se siente su hija? ¿En qué se asemejan sus metas matutinas? ¿En qué se diferencian?
- ¿Qué habilidad/es social/es y emocional/es que ustedes poseen pueden fomentar en sus hijos?
- ¿Qué habilidad/es social/es y emocional/es que ustedes poseen pueden fomentar en ustedes mismos?
- ¿Cómo responderían ustedes a sus sentimientos si actuaran impulsivamente o reaccionaran rápido ante sus hijos?
- Usando habilidades sociales y emocionales piensen en sus respuestas: ¿de qué formas podrían reaccionar a esta situación que sea un ejemplo y desarrolle habilidades?



Estas son algunas ideas más:

ABORDEN LA DISCIPLINA CON CURIOSIDAD

- ¿Quieres tener más tiempo para jugar?
- ¿Estás cansado o necesita un respiro?

OFREZCAN OPCIONES REALES (DENTRO DE LOS LÍMITES SALUDABLES) A DIARIO

- Necesitamos que te alistes para la escuela, ¿pero te gustaría escoger la ropa que vas a usar, como un niño grande?

PROPORCIONEN UNA CULTURA DE REFLEXIÓN

- ¿Qué te motiva de lo que vas a hacer en la escuela? ¿Tienes ganas de ver a tu amigo?
- Después de la escuela, ¿cómo podemos asegurarnos de que tengas tiempo para jugar en tu habitación?



PERMITAN QUE LOS NIÑOS EXPERIMENTEN LAS CONSECUENCIAS NATURALES

- En el caso de los niños pequeños, ellos no sienten las consecuencias de llegar tarde a la escuela como los adultos. Por eso, sus consecuencias naturales por alistarse tarde podrían ser no tener suficiente tiempo por la mañana para divertirse o conectar con actividades que disfrutan porque ya usaron ese tiempo.
- En cuanto a los estudiantes mayores, existen consecuencias escolares directas que ellos perciben por llegar tarde y registrar la llegada tarde.

LAS HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES IMPLICADAS

- **La toma responsable de decisiones:** es tomar decisiones de un modo reflexivo, proyectando los efectos que tendrá la decisión en nosotros y los demás.
- **La autogestión:** es nuestra capacidad de manejar las emociones y fijar y alcanzar metas que estén alineadas con nuestras necesidades y deseos básicos.
- **La conciencia social:** es empatizar con los pensamientos y sentimientos ajenos y cómo pueden verse afectados por nuestras elecciones.

LOS PRÓXIMOS PASOS...

¿Quieren saber más sobre cómo crear en conjunto una rutina familiar matutina en la que cada uno asume la responsabilidad de su parte? Miren este video breve en [A Smooth Morning Routine](#) [en inglés].