

MAYO 2023

# DISCIPLINA POSITIVA

**Cómo aplicar una disciplina segura, sana y eficaz**



Ser padres es difícil. Queremos ayudarle. En este boletín, encontrarás formas seguras y efectivas de disciplinar.

## **Acerca de CPLA**

La misión de Counseling Partners of Los Angeles es apoyar a los estudiantes en riesgo y desatendidos que viven en Los Ángeles, proporcionando un programa de bajo costo, basado en la escuela que ofrece consejería esencial y servicios de apoyo que los estudiantes necesitan para crecer hacia su pleno potencial emocional, intelectual, moral y social.

Índice de contenidos:  
**1-Disciplina positiva y técnicas**  
**2-Alternativas a la disciplina física**

## **¿Está interesado en consejería para su hijo/a?**

Los servicios de consejería de CPLA son GRATUITOS para todos los estudiantes que asisten a una de nuestras escuelas asociadas. Comuníquese con el director de la escuela o el maestro de su hijo/a o solicite un formulario de derivación de CPLA a la escuela.

# ¿Qué es la Disciplina Positiva?

## UNA ALTERNATIVA A LOS CASTIGOS CORPORALES

La disciplina positiva es el proceso de utilizar un enfoque autoritario para moldear el comportamiento. Los padres autoritarios tienen en cuenta los pensamientos y sentimientos de sus hijos.

El comportamiento que hay que cambiar se produce cuando los padres utilizan técnicas que enseñan a los niños a ser adultos responsables de forma segura. Los niños reciben consecuencias negativas por comportamientos problemáticos. También se les enseña a evitar ese comportamiento en primer lugar.

Recursos utilizados:

<https://www.verywellfamily.com/positive-discipline-basics-1095043>



En tu viaje como padre, dedica tiempo a cuidar de ti mismo. Estarás en mejores condiciones de disciplinar positivamente cuando te sientas en tu mejor momento.

## Principios Básicos de la Disciplina Positiva



- 1. Fomente una relación sana entre padres e hijos.** Esto les permite confiar en usted y ser más receptivos a sus comentarios.
- 2. Anime a sus hijos en lugar de elogiarlos.** Aunque elogiar a los niños puede ser algo natural cuando hacen un buen trabajo, es más beneficioso centrarse en sus esfuerzos y en el duro trabajo que realizan, que en el producto final. Animar a los niños a seguir adelante de esta manera fomenta la resiliencia.
- 3. Resuelvan juntos los problemas y las dificultades de comportamiento.** Hable de los problemas que presenta con su hijo/a y pídale que le ayude a entender por qué se producen. Déjele hablar y sugíerale alternativas de comportamiento. Esto les hace sentirse más implicados en la solución.
- 4. Enseñe.** Establezca directrices y expectativas claras sobre el comportamiento del niño y enséñele a realizar la tarea que se le pide para que sea menos probable que la abandone. Sea coherente. Lo necesitan.
- 5. Evite los castigos.** El castigo es punitivo y suele hacer que los niños estén menos dispuestos a escuchar, mientras que la disciplina prepara a los niños para ser responsables.

# Por Qué Debe Evitarse el Castigo Físico

Las investigaciones demuestran que los azotes, las bofetadas y otras formas de castigo físico no son ni seguros ni eficaces. Gritar o avergonzar a un niño también tiene los mismos efectos negativos. He aquí por qué:

- **El castigo físico es un ciclo** - No enseña responsabilidad a los niños, sino que aumenta su comportamiento agresivo y antisocial.
- **El castigo físico puede dejar marcas duraderas en el cuerpo y la mente** - los moratones y las ronchas pueden ser especialmente problemáticos para los niños más pequeños. El castigo físico también aumenta el estrés tóxico en el cuerpo, afectando al cerebro.
- **Abuso verbal y depresión** - Los adolescentes que sufren abuso verbal pueden padecer más tarde depresión y una escalada de problemas de conducta.

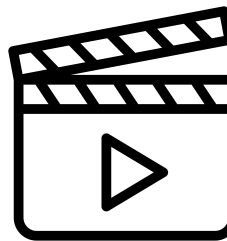


Recursos utilizados:  
<https://www.apa.org/monitor/2019/10/child-discipline.html>

"Los resultados de...los estudios apuntan repetidamente a la conclusión de que **la disciplina física conduce a un aumento de la agresividad y el comportamiento antisocial en los niños.**"

-Stephanie Pappas,  
 La Asociación Americana de Psicología

Vea este vídeo!



<https://elfuturo-nc.org/lazos-fuertes-parenting-videos/>

## Técnicas Disciplinarias Alternativas de la Academia Americana de Pediatría (AAP)

- Modele el comportamiento que desea ver
- Establezca límites y expectativas claros y adecuados a la edad del niño.
- Aplique y explique las consecuencias - Aplique rápidamente una consecuencia si el niño/a se porta mal y no se retracte. Recuerde que las consecuencias nunca deben incluir algo que el niño/a realmente necesite, como comida.
- Esté atento a los patrones de comportamiento - Escuche a su hijo/a y compruebe si determinados comportamientos están provocados por acontecimientos o sentimientos. Indíqueselo a su hijo/a para que sea consciente y aprenda a ser proactivo.
- Sea atento: los niños quieren su atención. Refuerce los comportamientos deseables dándoles ánimos.
- Fíjese en los buenos comportamientos - Céntrese en los buenos comportamientos y señálelos.
- Permita que las consecuencias naturales enseñen a los niños - Por ejemplo, si un niño tiene una rabieta y rompe un juguete, llámele la atención para que reconozca la causa y el efecto.
- Sea proactivo - Prepárese para acontecimientos que puedan desencadenar un mal comportamiento.
- Averigüe de dónde procede el mal comportamiento. Por ejemplo, si se trata de aburrimiento, dé al niño/a una tarea que tenga que realizar.
- Tiempo fuera - Deje que el niño se calme y se autorregule cuando infrinja una norma. Dígame que ha infringido una norma y que se le retirará de la situación. (1 minuto por año de edad). Por ejemplo, si un niño tiene 7 años, basta con un tiempo fuera de 7 minutos.

Recurso usado:

<https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx#:~:text=Calmyly%20and%20firmly%20explain%20the,back%20after%20a%20few%20minutes.>