

# Bebé y mujer

Número 27 / Año 6

Revista gratuita

## EMBARAZO

**8 consejos de alimentación**

## EL PEDIATRA

**Covid-19 en niños**

## DISCIPLINA POSITIVA

*Educar en el respeto*

## VUELTA AL COLE

**'NUEVA NORMALIDAD'**  
*en escuelas infantiles*

## MINDFULNESS

**O EL ARTE DE VIVIR EL PRESENTE**

**PELUQUERÍA**  
**5 TENDENCIAS DEL OTOÑO**

## NUTRICIÓN

**CÓMO POTENCIAR NUESTRA INMUNIDAD**

Se basa en la comunicación, el amor, el entendimiento y la empatía para disfrutar de las relaciones familiares



# Educación desde el respeto

¿Qué es la Disciplina Positiva? Se trata de la filosofía de los psiquiatras Alfred Adler y Rudolf Dreikurs, que ha sido desarrollada por las psicólogas Jane Nelsen y Lynn Lott. Es un modelo educativo para entender el comportamiento de los niños y la forma de abordar su actitud para guiarles en su camino siempre de forma positiva, afectiva, pero firme y respetuosa, tanto para el niño como para el adulto.

**S**e basa en la comunicación, el amor, el entendimiento y la empatía para disfrutar de las relaciones familiares y da herramientas a los padres para entender el comportamiento de sus hijos (incluso cuando no es adecuado) y reconducirlo con respeto, sin luchas de poder y siempre positiva. Es un enfoque que no incluye ni el control excesivo ni la permisividad. Se basa en el respeto mutuo y la colaboración, todo con la intención de enseñar al niño competencias básicas para la vida.

### Que SÍ es la Disciplina Positiva:

- Identificar la creencia que hay detrás del comportamiento
- Respetar tanto al niño como a la situación (respeto mutuo)
- Enfocarnos en la solución, no en el problema ni el culpable
- Alentar y empoderar
- Entender el error como parte del aprendizaje (en positivo)
- Fomentar la autonomía y la confianza personal

### Que NO es la Disciplina Positiva:

- No es permisiva
- No premia
- No castiga
- No halaga
- No consiente
- No usa tiempo fuera punitivo
- No avergüenza
- No grita



## 5 criterios a tener en cuenta

Los cinco criterios a tener en cuenta para una disciplina positiva según la autora Jane Nelsen en su libro "Cómo educar con firmeza y cariño" son:

**1. Es amable y firme al mismo tiempo**, de forma respetuosa y motivadora. Logra una vinculación saludable que contribuye a que los niños se consideren sentidos, significativos e importantes. (Respetuosa y motivadora)

**2. Ayuda a los niños a sentirse importantes** y ser tenidos en cuenta (pertenencia y conexión)

**3. Es eficaz a largo plazo**, elimina prácticas disciplinarias que no son respetuosas para los niños.

**4. Enseña valiosas habilidades para la vida** (Respeto, habilidad para resolver problemas, participación, colaboración, interés por los demás, responsabilidad...)

**5. Ayuda a que los niños desarrollen sus capacidades** y utiliza el error como oportunidad de aprendizaje, poniendo de relevancia el valor y las fortalezas individuales a través de la capacitación y el aliento

Lo importante no es ganar a los niños, sino ganárselos, para ello el adulto debe invertir tiempo en motivar y enseñar competencias esenciales para la vida"

**DREIKURS**

“Un niño que se porta mal es un niño desanimado”



## 4 errores que no debes cometer

Hay cuatro metas erróneas que llevan a conductas negativas:

- **Búsqueda de atención** “solo me tienes en cuenta cuando me prestas atención”
- **Poder** “solo me tienes en cuenta cuando mando y/o cuando no permito que tú me mandes”
- **Venganza** “no me tienes en cuenta pero al menos puedo devolverte el daño que me has hecho”
- **Darse por vencido o asumir una conducta de incapacidad** “es imposible que me tengas en cuenta, me doy por vencido”

## Tips para usar la disciplina positiva:

- **Conoce quienes son los niños** y cómo piensan, cuál es su realidad
- **Se generoso y firme.** La firmeza y la generosidad guían a los niños a cooperar y a conocer las fronteras donde pueden sentirse seguros
- **Enfoca el futuro en vez del pasado.** El énfasis, muchas veces, es hacer que el niño pague por lo que hizo en vez de mirar las soluciones que puedan ayudarlo en el futuro, céntrate en el futuro en vez de en las consecuencias
- **Involucra al niño en las soluciones.** Los niños tienen, muchas veces, recursos pero no les damos la oportunidad de demostrarlo, si les hacemos partícipes demostrarán más interés.
- **Haz reuniones en familia.** Capacitan para la vida, desarrollando destrezas de comunicación, cooperación, respeto mutuo, creatividad, responsabilidad, aprender a expresar sus sentimientos y a como divertirse o disfrutar en familia
- **Ofrece seguimiento.**
  - Cada uno expresa sus sentimientos y pensamientos acerca de un asunto en particular
  - Haz el ejercicio de la lluvia de ideas (brain-

torming) para obtener posibles soluciones y escoger una en la cual tú y tu niño estéis de acuerdo

- Llega a un acuerdo con el niño poniendo un tiempo específico
- Explica al niño lo que conlleva el acuerdo y el tiempo específico para lograrlo

### Cuatro obstáculos que desafían la efectividad de dar seguimiento

1. **Querer que los niños tengan las mismas prioridades** que los adultos
  2. **Prejuizar** en vez de establecer el asunto
  3. **No fijar acuerdos** con anticipación: no poner una fecha límite
  4. **No mantener la dignidad ni el respeto** por el niño ni por ti mismo.
- **Los errores** sirven para aprender, nuestras generaciones entienden los errores como fracaso, los errores en Disciplina Positiva son oportunidades de aprendizaje, y todos nos equivocamos, es la manera de aprender.
  - **Las ruedas de opciones** son una herramienta perfecta para que el niño pueda elegir la solución. De esta manera les damos la oportunidad de involucrarse y de escoger la manera de solucionar un problema.

FUENTE: Cómo educar con firmeza y cariño, Jane Nelsen.



- Ser razonable
- **Animar y motivar.** La alabanza y el premio enseñan a los niños a depender de ser juzgados por otros en vez de confiar en su sabiduría y evaluación propia. “Estaré bien solo si otro me lo dice”
- **Honestidad emocional.** Hay que reconocer los sentimientos, no hay nada malo en ello. Es importante para que sepa lo que siente e identifique las emociones
- **Tiempo especial para estar juntos.** Los niños necesitan tiempo para estar solos con sus padres. Cuando son pequeños lo necesitan más.
- **Haz que le llegue el mensaje de cariño.** Los niños forman la opinión sobre ellos mismos por medio de las percepciones que les demuestra lo que se siente por ellos.
- **Abrazale.** Esto puede, por sí solo, cambiar la actitud tanto del padre como del hijo

**MARÍA ALGUERÓ PÉREZ DE VILLAAMIL**  
Especialista infantil  
Educadora certificada en Disciplina Positiva para familias y Primera Infancia  
[www.atencionycuidadosdelbebe.com](http://www.atencionycuidadosdelbebe.com)

- Es fundamental **planificar por adelantado.**

- **Cuida el lenguaje,** “menos es más” es mejor callarse en determinados momentos en los que puede salir

cualquier cosa de nuestra boca.

- **Consecuencias lógicas.** Para que una consecuencia lógica no sea un castigo debe:
  - Estar relacionada
  - Ser respetuosa