



12 herramientas para una crianza saludable



fundación abriendo camino



**“Un adulto calmado puede corregir,
un adulto enojado puede maltratar”**

Disciplina positiva:

No duele, no castiga, da la oportunidad al cambio, a reflexionar sobre su comportamiento, porque no se disciplina en base al miedo. Aquí les damos 12 sugerencias para ayudar a los padres y madres, afín de que sus hijos e hijas desarrollen todas sus potencialidades.

- 1 Muestre su amor.** Todos los días, dígame a sus hijos: “Te amo. Eres especial para mí”. Dé abrazos y besos.
- 2 Escuche cuando sus hijos hablan.** Con eso les expresa que son importantes y que le interesa lo que tienen que decir.
- 3 Haga que sus hijos se sientan seguros.** Consuéelos cuando tengan miedo, hábleles sobre sus inseguridades. Muéstreles que ha tomado medidas para protegerlos.
- 4 Proporcione orden en sus vidas.** Mantenga un horario regular de comidas, de hacer tareas, de hora de acostarse, etc. Si tiene que cambiar el horario, explíquenles sobre los cambios con anticipación.
- 5 Feliciten a sus hijos.** Cuando sus hijos aprendan algo nuevo, hagan las cosas bien o se porten bien, dígame que está orgulloso de ellos.
- 6 Critique el comportamiento, no al niño.** Cuando su hijo se equivoque, no diga: “Fuiste malo”. En cambio, explíquele lo que hizo mal. Por ejemplo: “Cruzar la calle es peligroso”. Mejor, dígame las cosas de manera positiva:

7 Sea firme. Sus reglas no tienen que ser las mismas que tienen otros padres, pero sí deben ser claras y consistentes. (Consistente significa que las reglas son siempre las mismas). Si dos padres están criando a un hijo, ambos deben aplicar las mismas reglas. Además, asegúrese de que los familiares y allegados conozcan, y sigan, las reglas de su familia.

8 Pase tiempo con sus hijos. Hagan cosas juntos como leer, pasear, jugar y limpiar la casa. Lo que más quieren los niños es su atención. El mal comportamiento suele ser un intento de llamar su atención.

9 Deles ciertas responsabilidades. A los niños y niñas se les puede asignar responsabilidades según su madurez y edad.

10 Permítales tiempo de ocio. Es importante para un buen desarrollo tener tiempo de diversión y de compartir con otros niños y niñas en un lugar seguro.

11 Sírvales de buen ejemplo. Enséñeles cómo relacionarse respetuosa y responsablemente con los demás. También, sea referente de cómo lidiar con las preocupaciones de la vida con paciencia y calma.

12 Busque apoyo o ayuda profesional. Los adultos tampoco tienen que enfrentar las situaciones difíciles solos.

