

CLAVES PARA UNA DISCIPLINA EFECTIVA

Adapta la disciplina al temperamento de tu hijo:

1

Si tu hijo es introvertido, opta por técnicas de disciplina que involucren diálogo tranquilo y tiempo para que procese las situaciones en lugar de respuestas inmediatas y severas.

Ejercicio práctico:

Observa cómo reacciona tu hijo a diferentes estímulos durante una semana y ajusta tu enfoque basado en estas observaciones.



2

Muestra respeto:

Si accidentalmente elevas tu voz durante un momento de disciplina, toma un momento para calmarte, discúlpate y explica por qué perdiste la calma, mostrando que todos cometen errores.

Ejercicio práctico:

Practica la auto-observación. Cada vez que interactúes con tu hijo, anota si mostraste respeto y cómo podrías mejorar.



Ejercicio práctico:

Elige un comportamiento que desees que tu hijo mejore. Demuestra ese comportamiento consistentemente durante un mes y observa cualquier cambio en su comportamiento.

3

Sé un modelo a seguir:

Un padre siempre guarda sus zapatos al entrar a casa. Al observar esto diariamente, su hijo comienza a hacer lo mismo sin necesidad de ser recordado constantemente.



4

Mantén la consistencia:

Si decides que no hay televisión después de las 8 p.m., mantén esa regla todos los días, sin excepciones, para que tu hijo entienda y respete las consecuencias establecidas. Asegúrate también de que otros cuidadores, como la abuela, estén informados y de acuerdo con esta decisión, para mantener la consistencia en la crianza.

Ejercicio práctico:

Lleva un registro de cuándo aplicas las reglas y las excepciones. Revisa este registro semanalmente para asegurar la consistencia.



5

Cierra el capítulo:

Ejercicio práctico:

La próxima vez que apliques una consecuencia, conscientemente evita volver a hablar del incidente una vez que este haya sido resuelto.

Después de que un niño cumple un tiempo de espera, su madre le permite regresar a jugar sin mencionar el incidente nuevamente, lo que ayuda al niño a moverse adelante sin resentimientos.



Ajusta según el desarrollo:

6

1. Para un preescolar, las expectativas de limpieza pueden ser recoger juguetes con ayuda, mientras que un niño mayor puede ser responsable de hacer su cama solo.

Ejercicio práctico:

Crea una lista de responsabilidades adecuadas para la edad de tu hijo y revisa y ajusta según sea necesario.



Ejercicio práctico:

Cuando notes un patrón de mal comportamiento, lleva un diario de eventos, comportamientos y posibles desencadenantes durante un mes para identificar causas subyacentes.

7

Busca la causa del comportamiento:

Un niño que muestra irritabilidad y desobediencia continua resultó estar lidiando con acoso escolar.



Agenda esta fecha

SEPTIEMBRE

19

Te animamos a implementar estas estrategias y observar cómo pueden transformar la dinámica familiar. Para una comprensión más profunda y una aplicación efectiva de estas herramientas, únete a nuestro taller "premiar y castigar en el ámbito familiar" el próximo jueves 19 de septiembre. Hora: 10:30 a.m.

Más información
www.fundacionconvivencia.org

Cel: (+57) 305 927 1443 - (+57) (601) 200 0812
comunicaciones@fundacionconvivencia.org