

CONSTRUYAMOS JUNTOS

# ¿LÍMITES? - SÍ, POR FAVOR.

POR MARÍA VARAS

# ¿QUÉ VAMOS A HACER?



DISCIPLINA  
POSITIVA

COMPRENDER ES  
ALIVIAR

OBEDIENCIA/ PAUTAS O  
NORMAS

REUNIONES FAMILIARES

CENTRARSE EN LA RELACIÓN, NO  
EN LA CONDUCTA

# DISCIPLINA POSITIVA



Modelo educativo centrado en **COMPRENDER** el comportamiento de los niños/adolescentes, siendo el adulto amable y firme a la vez.

# DISCIPLINA POSITIVA



Se basa en 5 principios:

1. Firmeza y amabilidad.
2. Sentido de pertenencia.
3. Educación a largo plazo.
4. Habilidades socioemocionales. Respeto, empatía, responsabilidad, cooperación, res. problemas.
5. Confianza en sus propias capacidades. Contribución.



# DISCIPLINA POSITIVA



+ amabilidad

- firmeza

PERMISIVIDAD

- amabilidad

+ firmeza

SEVERIDAD EXCESIVA

## EQUILIBRIO

**ERROR= Oportunidad APRENDIZAJE**

# REFLEXIONEMOS

AHORA, ¿QUÉ COSAS ME HACEN MIS HIJOS QUE ME SACAN DE MI CENTRO?

DENTRO DE 20 AÑOS ME GUSTARÍA...

¿QUÉ ES LO QUE QUEREMOS?



# COMPRENDER ES ALIVIAR



'Los 4 cerebros de Arantxa' con Vagavatú

Copy link

Los 4 cerebros de Arantxa

Sobre el cuento de Rafa Guerrero

Watch on  YouTube

The image is a YouTube video thumbnail. At the top, it features a title in Spanish: "'Los 4 cerebros de Arantxa' con Vagavatú". To the right of the title is a 'Copy link' button. The central part of the thumbnail is a light blue background with several cartoon illustrations: a dinosaur-like creature on the left, a monkey in the middle, and a small alien-like character on the right. A large red play button is centered over the text. Below the main title, the text 'Los 4 cerebros de Arantxa' is written in a large, white, sans-serif font. To the right of this text, there is a circular callout containing the text 'Sobre el cuento de Rafa Guerrero'. In the bottom left corner, there is a small illustration of a young girl with blonde pigtails. At the very bottom, a black bar contains the text 'Watch on' followed by the YouTube logo and the word 'YouTube'.



**“COMPRENDER ES ALIVIAR”**

**CORTISOL**

**NO ME COMPRENDES  
ME DA VERGÜENZA  
NO ME ESCUCHAS  
NO ME TIENES EN CUENTA  
NO SOY CAPAZ**

**BLOQUEO**

**CALMARSE**

# “COMPRENDER ES ALIVIAR”

DOPAMINA

**ME COMPRENDES  
ME ACOMPAÑAS  
ME TIENES EN CUENTA  
SOY CAPAZ, ME AYUDAS**



NEURONAS ESPEJO

# OBEDIENCIA



- APORTA: **MIEDO-CULPA- REBELDÍA.**
- ENSEÑAN A QUE EN **ESE MOMENTO HE HECHO ALGO MAL. SOY MALO, SOY INCAPAZ, ....**
- **NO ENSEÑAN HABILIDADES A LARGO PLAZO.**

¿QUÉ LIMITES TIENEN  
CLAROS TUS HIJOS?

¿TÚ LOS TIENES CLAROS?



# ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES



- TAREA QUE TIENE UN SENTIDO PARA SU VIDA.
- APORTAN SEGURIDAD.
- ENSEÑAN HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
- INFORMAR ANTES DE QUE SE PRODUZCA LA CONDUCTA.
- CUBREN SUS NECESIDADES.
- MANTENER LA CALMA, AMOR Y CARIÑO.
- SIENTEN PERTENENCIA (**CONEXIÓN**)

**TODA LA FAMILIA**

# LÍMITES INQUEBRANTABLES

- SEGURIDAD Y SALUD.

# LÍMITES CONVIVENCIA

# LÍMITES BIENESTAR

- COMIDA SALUDABLE.
- HACER DAÑO A OTRO.

- MEJORA AMBIENTE FAMILIAR.
- FLEXIBILIDAD.



# PAUTAS O NORMAS



- PROCESO DE CONSTRUCCIÓN.

1. Pocas y claras.
2. Límites negociables: pocas opciones. (Merienda: fruta; plátano o uvas) .
3. Hacer preguntas de curiosidad, decir lo que sí pueden hacer, en vez de contestar NO. (DESCONEXIÓN).
4. Creatividad y juego: cooperación.

## REUNIONES FAMILIARES

# REUNIONES FAMILIARES (CONEXIÓN)



- TODOS ALREDEDOR DE UNA MESA.
- MISMO DÍA: CADA SEMANA.
- AGENDA O PAPEL. NEVERA Y CALENDARIO.
- ESTRUCTURA:
  - AGRADECIMIENTO.
  - SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.
  - REVISAR CUMPLIMIENTO DE NORMAS.
  - PROPUESTAS DE OCIO EN FAMILIA/  
INFORMAR /PLANIFICAR.



# Y, ¿SI NO SE CUMPLEN?



- REPARAR EL ERROR:

1. RECONOCIMIENTO: "Vaya, he cometido un error"  
INTENTAR AVERIGUAR QUÉ SENTIMIENTO LE HA LLEVADO A HACER ESO.

2. RECONCILIACIÓN: "Lo siento"

3. RESOLUCIÓN: "pensemos juntos una solución"

**RESPONSABILIDAD/ CULPA**

# Y, ¿SI NO SE CUMPLEN?



- CONSECUENCIAS LÓGICAS 4 "R": relacionadas, respetuosas, razonable, revelada antes.

"CASO DE LA CARPETA DE TAREAS"

"CASO DE LA PREPARACIÓN DE LA MOCHILA"

"CASO DE LA ROPA SUCIA"

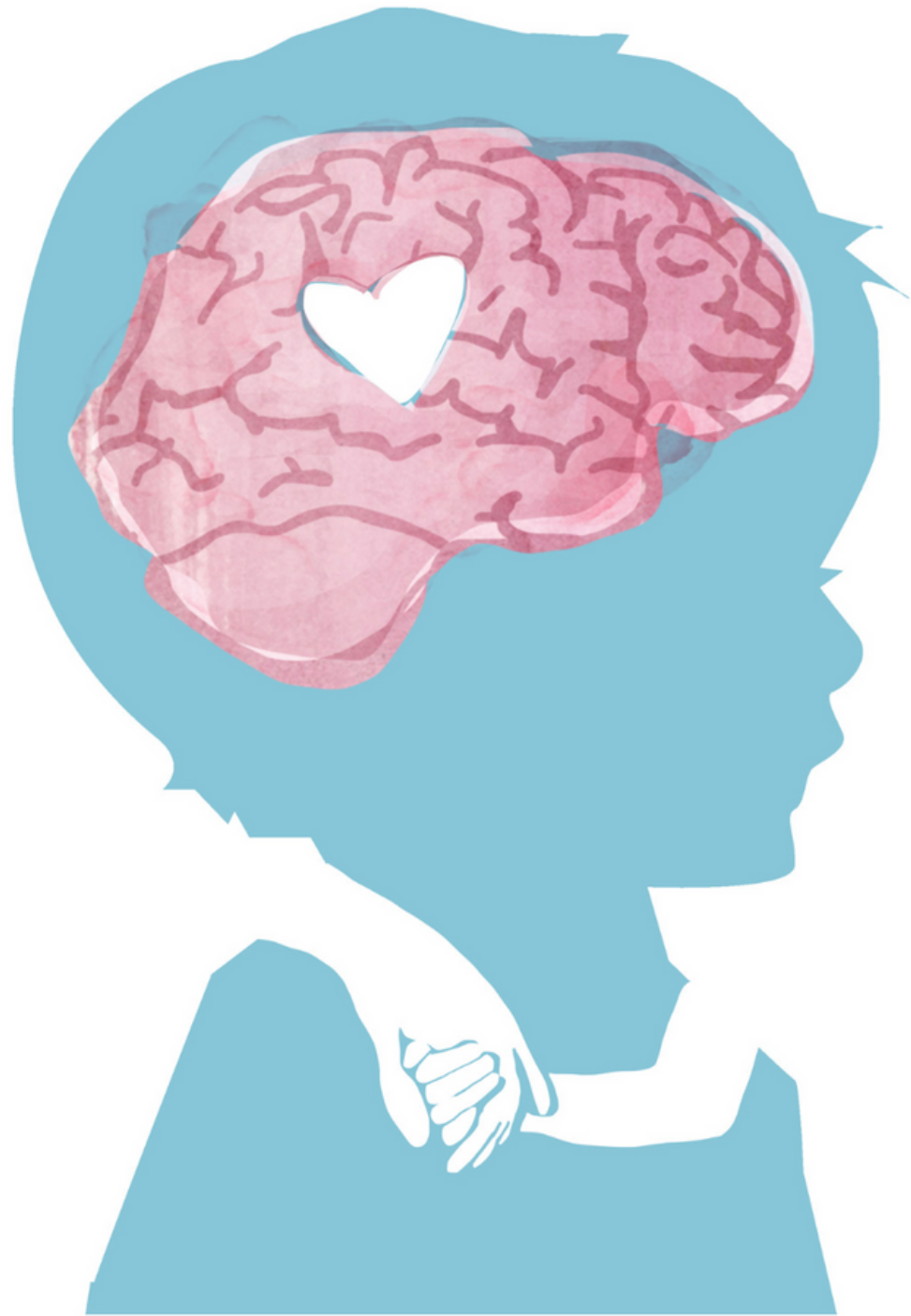
**RESPONSABILIDAD/ CULPA**



**CENTRARSE EN LA  
RELACIÓN ANTES QUE EN  
LA CONDUCTA**



# CENTRARSE EN LA RELACIÓN



1. COOPERACIÓN.
2. DAR EJEMPLO.
3. RESPETO MUTUO.
4. VALIDAR EMOCIONES.
5. COMPRENDER EL PORQUÉ.
6. DAR VOZ A NUESTROS HIJOS/AS. ESCUCHAR.
7. JUGAR. PLANIFICAR ACTIVIDADES JUNTOS.
8. CENTRARSE EN LAS SOLUCIONES
9. DEJAR A UN LADO EL MÓVIL.
10. AUTOCUIDARSE.

Cuando hay un problema, un conflicto ¿solo enseñas que es lo que no debe hacer el niño? Es mucho más valioso ayudarlo a encontrar las alternativas, lo que sí puede hacer. ¿Cómo ayudamos a este niño a encontrar el camino hacia la conexión?

#DisciplinaPositiva

**HAZ PREGUNTAS, NO DES CHARLAS**





**¡MUCHAS  
GRACIAS!**