

De batallas a conexiones

*Taller vivencial de disciplina positiva
para padres reales*



Sección 1: Autorreflexión Inicial

Preguntas para los padres (individual o en grupo):

1 ¿Qué palabra o emoción asocias con la palabra 'disciplina'? ¿Por qué?

2 De tu propia infancia, ¿qué práctica disciplinaria recuerdas que te hirió o ayudó?

3 ¿Qué desafío actual con tus hijos te gustaría resolver desde el respeto?

Ejercicio:

Lee el siguiente cuadro y marca con un los errores que reconocen en su crianza y completa el cuadro con los espacios que están en blanco y escribe una alternativa positiva y un posible beneficio al hacer cambios.

Señal	Solución (Alternativa positiva)	Beneficio
Gritos o amenazas	Habla a su altura, con calma: "Veo que estás enfadado. ¿Cómo te ayudo?"	Habla a su altura, con calma: "Veo que estás enfadado. ¿Cómo te ayudo?" Genera seguridad y modelo de comunicación respetuosa.
Castigos físicos		
Etiquetar	Critica la acción, no al niño: "Golpear no está bien, pero tú sí sabes ser cuidadoso"	Protege su autoestima y enfoca en el comportamiento.
Premios excesivos		
Ignorar emociones	Valida: "Entiendo que estés triste. Yo también lo estaría"	Enseña regulación emocional y confianza.
Límites inconsistentes		
Hacer todo por ellos	Guía sin resolver: "¿Qué pasos necesitas para guardar tus zapatos?"	Promueve autonomía y habilidades.
Comparaciones		

Negociar constantemente

Ofrece opciones limitadas: "¿Te bañas antes o después de leer?"

Mantiene el límite mientras da sensación de control.

Culpa o vergüenza

Sección 2: Herramientas prácticas

A. Límites claros vs. castigos (Tabla comparativa):

Situación	Castigo Tradicional	Disciplina positiva
Niño no recoge juguetes	"Sin televisión por 3 días"	"Juntos recogemos. Si no, guardo yo... pero mañana no estarán disponibles".

Cuadro comparativo Frases tóxicas vs Frases positivas

Frase dañina (Reacción automática)	Alternativa positiva (conexión y enseñanza)	Objetivo y explicación
"Deja de llorar"	"Veo que estás triste/enojo. ¿Quieres contarme o un abrazo?"	Valida la emoción: Los niños aprenden que sus sentimientos son aceptados y que pueden confiar en ti.

Eres grosero

"Usa palabras amables, como 'por favor' o 'gracias'"

Enseña habilidades sociales: Critica el comportamiento, no al niño. Ofrece un modelo claro.

¡Basta ya!

"Entiendo que esto te molesta, pero lastimar no está bien. ¿Cómo lo resolvemos?"

Firmeza + empatía: Establece el límite sin desconectar emocionalmente.

Mira a tu hermano, él sí se porta bien

"Cada quien aprende a su ritmo. Yo te ayudo a lograrlo"

Evita comparaciones: Fomenta la autoestima y reduce rivalidades.

Si no comes, no hay postre

Primero comemos lo nutritivo, luego disfrutamos el postre juntos

Enfoque en colaboración: Usa un tono positivo y evita castigos arbitrarios.

¡Eres un desordenado!

Los juguetes viven en su caja. ¿Los guardamos juntos?

Solución práctica: Guía hacia la acción sin etiquetas negativas.

No seas tímido

A veces cuesta saludar. ¿Quieres hacerlo juntos?

Acompaña sin presionar: Respeta su temperamento y ofrece apoyo.

¡Ya no te quiero!

"Me molesta lo que hiciste, pero siempre te amaré"

Separa acción de identidad: El niño sabe que el amor es incondicional.

Porque yo lo digo

Es por seguridad/cuidado. Te explico por qué...

Explica razones: Los límites son más aceptados cuando se entienden.

Eres malo

"Esa acción no fue correcta. ¿Cómo lo hacemos diferente?"

Enseña responsabilidad: El error es una oportunidad para aprender.

Claves para Transformar el Lenguaje:

Valida primero, corrige después:

 **No grites**

 **Veo que estás emocionado.
Habla fuerte sin gritar**

Ofrece opciones limitadas:

 **Vístete ya**

 **¿Te pones la camisa roja o la azul?**

Usa "Y" en lugar de "PERO":

 **Te quiero, pero no me
gusta lo que hiciste"**

 **Te quiero Y necesitamos
hablar de esto"**

Ejercicio práctico para padres:

Reesciban 1 frase dañina que usaron esta semana siguiendo este formato:

Frase original: "¡Deja de pegar!"

Alternativa: "Las manos son para cuidar. ¿Quieres golpear este cojín o respirar conmigo?"

Frase: _____

original: _____

Sección 3: Plan de acción personal

Hoja de ruta para padres:

Meta semanal: Ej: "Validar emociones antes de reaccionar".

Estrategia: Ej: Respirar 3 segundos antes de hablar.

Obstáculos posibles: Ej: "El cansancio me hace perder la paciencia".

Solución: Ej: "Pedir ayuda a mi pareja para tomar pausas".

Cual es tu plan de acción para esta semana escríbelo:

Sección 5: Actividad Grupal (opcional)

Role-Playing:

Escenario: El niño hace una pataleta en el supermercado.

Consigna: Practicar 3 respuestas

1. Reactiva (gritos).
2. Pasiva (ceder).
3. Disciplina positiva (empatía + límite).

Reflexión: "¿Cómo se sintió cada enfoque?"

Recuerden: Los límites que pongan hoy con respeto, serán la brújula emocional que guíe a sus hijos mañana. ¡La crianza consciente no es criar niños 'perfectos', sino seres humanos seguros, resilientes y llenos de amor propio!"