

# 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 escriba una alternativa positiva y un posible beneficio al hacer cambios.

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

**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                                                               |
|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Niño no recoge<br/>juguetes</b> | "Sin televisión por 3 días" | "Juntos recogemos. Si no,<br>guardo yo... pero mañana<br>no estarán disponibles". |

## Cuadro comparativo Frases tóxicas vs Frases positivas

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

|                                               |                                                                                  |                                                                                             |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Eres grosero</b>                           | "Usa palabras amables, como 'por favor' o 'gracias'"                             | Enseña habilidades sociales: Critica el comportamiento, no al niño. Ofrece un modelo claro. |
| <b>¡Basta ya!</b>                             | "Entiendo que esto te molesta, pero lastimar no está bien. ¿Cómo lo resolvemos?" | Firmeza + empatía: Establece el límite sin desconectar emocionalmente.                      |
| <b>Mira a tu hermano, él sí se porta bien</b> | "Cada quien aprende a su ritmo. Yo te ayudo a lograrlo"                          | Evita comparaciones: Fomenta la autoestima y reduce rivalidades.                            |
| <b>Si no comes, no hay postre</b>             | Primero comemos lo nutritivo, luego disfrutamos el postre juntos                 | Enfoque en colaboración: Usa un tono positivo y evita castigos arbitrarios.                 |
| <b>¡Eres un desordenado!</b>                  | Los juguetes viven en su caja. ¿Los guardamos juntos?                            | Solución práctica: Guía hacia la acción sin etiquetas negativas.                            |
| <b>No seas tímido</b>                         | A veces cuesta saludar. ¿Quieres hacerlo juntos?                                 | Acompaña sin presionar: Respeta su temperamento y ofrece apoyo.                             |
| <b>¡Ya no te quiero!</b>                      | "Me molesta lo que hiciste, pero siempre te amaré"                               | Separa acción de identidad: El niño sabe que el amor es incondicional.                      |
| <b>Porque yo lo digo</b>                      | Es por seguridad/cuidado. Te explico por qué...                                  | Explica razones: Los límites son más aceptados cuando se entienden.                         |
| <b>Eres malo</b>                              | "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:

Reescriban 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!"**