



PSICÓLOGA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MATERNIDAD,  
INFANCIA, ADOLESCENCIA Y FAMILIA

## DISCIPLINA POSITIVA

- El niño no siempre está en el momento adecuado para aprender de la situación.
- Es vital como padres, relajarnos primero antes de intervenir.
- Ser constante, crear monotonía, ser estructurado y ordenado.
- Mantener una actitud positiva, teniendo en cuenta cómo se quiere que el niño actúe.
- Acordar entre los progenitores las estrategias de actuación, siendo lo más coherentes posibles y no contradiciéndose, consultando a la otra parte siempre que exista una duda sobre las actuaciones que se han de tomar.
- Resulta más llamativa una conducta que no es adecuada que aquella que sí lo es. Por este motivo es importante que el niño consiga nuestra atención en los momentos en que su conducta es adecuada y hacérselo notar.
- Siempre se ha de **elogiar el comportamiento y no la personalidad**.
- Cuanto más concreto y descriptivo sea el elogio mejor comprenderá el niño que es lo que hace bien y será más probable que lo repita.
- **Elogiar cada progreso** por pequeño que sea, no suprimir nunca los elogios de forma radical.
- El elogio: abrazos, besos y otras señales de tipo afectivo, junto con las palabras correspondientes son muy eficaces.
- Aunque el niño no parezca darle importancia a los elogios si modifica su conducta o aumenta la conducta deseable, se está comprobando que es eficaz.
- En el elogio hay que ser creativo, las mismas frases utilizadas una y otra vez pierden su efecto.
- El elogio es más efectivo si se da lo más inmediato posible a la conducta deseada.
- Una forma de eliminar comportamientos específicos que irritan es simplemente ignorándolos, siempre elogiando aquellos que nos agradan. Nunca se debe ignorar una conducta peligrosa para el niño/a.
- No se debe reaccionar al comportamiento indeseado del niño, verbal o no verbal. Mejor si no existe contacto visual. Una buena idea es hacer ver como si se estuviera ocupado en otra cosa o salir de la habitación.
- Al ignorar una conducta en su inicio el niño/a intentará conseguir lo que quiere, llamar tu atención, con lo cual la conducta puede perdurar más en el tiempo o ser más llamativa, pero no se debe aflojar en aquel momento es muy importante esperar a que disminuya de forma progresiva.
- Técnica del disco rayado: si no se puede ignorar la conducta se le responderá al niño siempre de la misma forma, utilizando una frase hasta que disminuya sus peticiones o quejas.



PSICÓLOGA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MATERNIDAD,  
INFANCIA, ADOLESCENCIA Y FAMILIA

- Técnica del tiempo fuera: se trata de tener un lugar neutro para que el niño pueda calmarse. En ese espacio puede pintar, jugar. **El objetivo es que se relaje.**
- Sólo se puede utilizar en un inicio para un comportamiento cuando se ha modificado este, se utiliza para otro.
- Sobre corrección. Volver a hacerlo de la manera correcta. Por ejemplo: volver a entrar en casa despacio y de manera ordenada. Volver para atrás y dar la mano antes de cruzar la calle. Podemos hacerlo juntos. No es necesario dejar al niño hacerlo todo solo para que aprenda.
- Los niños pequeños responden mejor a técnicas de dirección que a discursos interminables. Pasar de más consecuencias con menos palabras, a más comunicación con menos consecuencias es apropiado a medida que el niño entra en la adolescencia.

Para cualquier duda quedamos a vuestra disposición.