



Herramientas de *Disciplina Positiva* para niños pequeños

Dieciocho formas concretas de acompañar la primera infancia con **amabilidad y firmeza a la vez**. No son trucos para que obedezca: son maneras de sostener el límite sin romper el vínculo. Elige una, pruébala una semana y observa qué cambia.

IDEA BRÚJULA

Antes de corregir, comprender qué hay debajo.

◆ Amable y firme

Cariño en el trato, claridad en el límite. Las dos, no una.

◆ Conexión antes que corrección

Primero acompañar. Después, si hace falta, enseñar.

◆ Menos culpa, más calma

No se trata de hacerlo perfecto, sino de practicar.

EL FILTRO · ANTES DE RESPONDER, ¿CUMPLE ESTOS 5 CRITERIOS?

1 Ayuda a crear conexión

Pertenencia y contribución.

2 Es amable y firme al mismo tiempo

Información y cooperación.

3 Es efectiva a largo plazo

No busca solo cortar la conducta en el momento, sino enseñar para la vida.

4 Enseña habilidades sociales y de vida

Respeto, cooperación, responsabilidad, empatía, resolución de problemas, autocontrol...

5 Invita al niño a descubrir su propia capacidad

Le ayuda a sentir: «soy capaz», «puedo aportar», «puedo buscar soluciones».

1 Sé amable y firme

El cariño y el límite a la vez: ni autoritario ni permisivo.

«Veo que quieres seguir en el parque, y es hora de irnos. Mañana hay cole. ¡A ver quién llega antes a la puerta!»

2 Decide lo que harás

En vez de exigir lo que hará tu peque, decide tu propia acción.

«A las 8 apago la tele.»

3 Distracción y redirección

Diles lo que sí pueden hacer y cambia el foco antes de la lucha.

«¡Mira ese cuento! Vamos a leerlo juntos.»

4 Seguimiento consecuente

Cumple lo dicho con calma. Sin amenazas ni sermones largos.

«¿Cuál fue nuestro acuerdo?»

5 Tiempo fuera positivo

Un espacio para recuperar la calma, **nunca un castigo**.

«Veo que estás nervioso. ¿Te apetece ir a tu espacio de calma?»

6 Crea rutinas

El día previsible da seguridad. Involúcrales en crearlas.

«¿Qué viene después del baño?»

7 Revisa las percepciones

¿Qué cree tu peque que está pasando? Mira debajo del comportamiento.

«¿Qué necesita de verdad?»

8 Tómate tiempo para entrenar

Enseña el «cómo» paso a paso, sin prisa. Aún está aprendiendo.

«Primero, paso el paño. Luego, seco. Ahora tú.»

9 Pregunta «¿Qué?» y «¿Cómo?»

Con curiosidad real, no para interrogar. Invita a pensar.

«¿Dónde corremos?»

10 Ofrece opciones limitadas

Dos opciones válidas: autonomía sin soltar el límite.

«¿Qué chubasquero quieres? ¿Azul o amarillo?»

11 Usa 10 palabras o menos

Cuanto más corto, más llega. El cerebro pequeño se pierde en discursos.

«Toca suave.»

12 Escucha activa y reflexiva

Devuelve lo que sientes que dice. Validar no es ceder.

«Entiendo que lo que me quieres decir es que estás enfadado.»

13 Invita a la cooperación

Hacer equipo en vez de mandar. Un cuadro de tareas ayuda.

«¿Lo hacemos juntos?»

14 Crea un juego

El juego desactiva la lucha de poder y abre la cooperación.

«¡A ver quién llega antes al cuarto de baño!»

15 Hazlo con ellos

Acompañar la acción moviliza más que ordenarla desde fuera.

«Vamos juntos a recoger.»

16 Pide ayuda

Una tarea útil les hace sentir capaces y parte de la familia.

«¿Me ayudas con esto?»

17 Cuida de ti mismo/a

No puedes acompañar desde el vacío. Tu calma también es cuidado.

«Primero me regulo yo.»

18 ¡Abrazos, abrazos, abrazos!

La conexión regula. A veces un abrazo lo cambia todo.

«Estoy aquí, contigo.»

1
cada semana

No intentes las dieciocho a la vez. **Elige una**, hazla tuya durante unos días y observa. Lo importante no es la herramienta perfecta, sino el adulto que practica con calma.

EL CORAZÓN DE TODAS

*Sostener el límite **sin** romper el vínculo. Puedes decir **no** y seguir estando cerca.*