
Familias Democráticas

Serie Crianza Respetuosa



¿Qué es una crianza democrática?

Criar desde una visión democrática es construir lazos afectivos, normas y responsabilidades entre niñas, niños y personas adultas, bajo los valores de igualdad, justicia y respeto.

Cuando una persona es cuidada y educada democráticamente las normas, compromisos y consecuencias se ponen en práctica con afecto y en ausencia total del castigo físico y trato humillante, negligencia o abuso.

¿Cómo son las familias democráticas?

- ♥ Aceptan y reconocen los conflictos como parte natural de sus familias.
- ♥ Son optimistas y perseverantes.
- ♥ Se preparan para responder ante las crisis, enfrentar los problemas y regulan sus emociones.
- ♥ Están basadas en el respeto e igualdad.
- ♥ Respetan los sentimientos, capacidades y dificultades de bebés, niñas y niños.
- ♥ Ayudan a bebés, niñas y niños a autoafirmarse y expresar su sentir y opinión con firmeza.

Las familias democráticas...

**EN SU
HOGAR EL
AFECTO
SIEMPRE
ESTÁ
PRESENTE**

Expresan con gestos, abrazos y palabras su amor.

No se dejan llevar por los cambios de ánimo de las personas que la conforman.

Las personas adultas identifican su enojo o frustración y no lo expresan con violencia hacia bebés, niñas y niños.

Establecen en familia los límites y los cumplen con coherencia.

Reconsideran las reglas establecidas cuando los sentimientos y argumentos de bebés, niñas y niños, demuestran la necesidad de un cambio.

Son persistentes.

Cumplen lo que prometen.

**Está bien
llorar**

necesitas un abrazo

YO SÉ QUE QUIERES MÁS PERO NO SE PUEDE

pero me puedo quedar contigo

Ven siéntate conmigo

**TE PUEDO
DAR UN BESO**

La disciplina positiva en las familias democráticas...

- ♥ En las familias democráticas se pone en práctica la disciplina positiva, que es una metodología que permite acompañar el desarrollo de las personas menores de edad, a partir del respeto mutuo, la ausencia del castigo físico y el trato humillante.
- ♥ Toda disciplina es positiva y fundamental para el crecimiento de las niñas y los niños. Lo que se considera negativo son los medios violentos, humillantes y autoritarios para ponerla en práctica.
- ♥ Para desarrollar la disciplina positiva en casa, todas las personas negocian y llegan a acuerdos sobre las normas del hogar, las cuales son modificables dependiendo de las circunstancias.
- ♥ Las personas adultas son las responsables de cumplir con las normas familiares y de acompañar a las niñas y los niños a cumplirlas.
- ♥ Todos los acuerdos y consecuencias respetan los derechos de las personas menores de edad a ser protegidas, amadas y a participar en las decisiones familiares.
- ♥ Las consecuencias de no cumplir con las reglas acordadas, son definidas de manera conjunta donde todas y todos se comprometen a respetarlas.



¿Cuáles son los principios de una disciplina positiva?

Los principios de la disciplina positiva responden al cumplimiento de los derechos de las niñas y los niños a ser protegidos y acompañados con afecto mientras desarrollan sus capacidades en un ambiente seguro.

Principio I: Igualdad social. Todas las personas merecen un buen trato. Lo que las personas adultas de la familia necesitan o desean, es igual de importante que lo que opinan, necesitan o desean las niñas y los niños.

Principio II: Respeto mutuo. Pedirle a una niña o un niño que no pegue o grite, es posible cuando no se le ha pegado ni gritado. Las personas adultas son modelos a seguir para las niñas y los niños.

Principio III: Asertividad. Una niña o un niño asertivo, es una persona motivada, se siente querida, importante e indispensable para su familia, maneja su enojo, asume responsabilidades y es creativa.

Principio IV: Seguridad y afecto. Cuando las personas adultas validan las capacidades, fortalezas y características únicas de las niñas y los niños, ellas y ellos, aprenden a resolver constructivamente sus conflictos.

Principio V: Amabilidad y firmeza al mismo tiempo. Los límites son necesarios e indispensables, y se imparten en ausencia de coerción, violencia física o emocional, trato humillante y engaños.

Principio VI: No hay castigos ni premios. Las niñas y los niños aprenden a tomar decisiones y actúan a partir de la reflexión de sus comportamientos y sus consecuencias.

Principio VII: El conflicto es una oportunidad de cambio y aprendizaje. Se ve el problema como una forma de aprender y construir soluciones en familia.

Principio VIII: Potenciar habilidades de vida a largo plazo. Se desarrollan cuando acompañamos a la niña y el niño a reconocer emociones, expresar sentimientos y le brindamos apoyo cuando se siente mal.

Principio IX: Tener el valor de reconocer que se es imperfecto y no sentirse mal por ello. Se acompaña a reconocer los errores y las emociones que provocan distintas situaciones sin culpabilizar ni humillar.

¿Cómo resolver conflictos utilizando la disciplina positiva?

Controle sus emociones. Recuerde que la disciplina es acompañar a la niña o al niño en desarrollar su capacidad de autocontrol y hay que empezar por autocontrolarse.

Tome un respiro. El detenerse a pensar, el retirarse y relajarse le pueden ayudar a ver los conflictos desde otra perspectiva.

Escuche. Las niñas y los niños le escuchan si primero usted les escucha.

Recuerde. Los errores constituyen excelentes oportunidades para aprender.

Busque soluciones, no culpabilice. Son las soluciones las que hacen que mejoren las cosas.

Refuerce conductas positivas aunque le parezcan pequeñas.

Evite el NO. Las niñas y los niños desarrollan mejor sus habilidades cuando se les habla en un tono amigable y claro, en vez de decirles qué es lo que “no” pueden hacer.

Hablar con la niña
y el niño de formas
ASERTIVAS
de expresar el enojo.



Hacer un hoyo
en la tierra
inflar un globo
pintar, cantar.

Conversar sobre
el origen de sus
sentimientos
o comportamientos.



¿Por qué
te sentías así?

EXPLICARLE
tu punto de vista
SOBRE LA SITUACIÓN.



Yo te quiero y te cuido
por eso no puedo permitir
que comas todos
los chocolates de una vez
Te parece si pensamos junt@s
cuántos dulces están bien para ti.

Herramientas de Acción para llevar Disciplina Positiva a casa

Asegúrese que la niña y el niño reciban el mensaje de amor y respeto. Todas las personas necesitamos saber que se nos quiere.

No haga cosas por ellas y ellos que puedan hacer solas o solos. Así les ayudará a ser más autónomos.

Formule preguntas del tipo “qué” y “cómo”. Por ejemplo. ¿Qué ha ocurrido?, ¿Cómo se siente con lo que ha pasado?, ¿Qué ha aprendido con esto?, ¿Cómo puede utilizarlo para la próxima vez?

Formule preguntas de curiosidad. Hacer preguntas para que la niña o el niño observe sus propios sentimientos.

Establezca rutinas con las niñas y los niños. Si conjuntamente se establecen los pasos de cualquier actividad (por ejemplo, la hora de acostarse) la niña o el niño que ha participado en su plan sabrá por qué llevarlo a cabo.

Ofrezca opciones limitadas. Cuando proponemos opciones (por ejemplo: ¿Quiere bañarse antes o después de hacer los deberes?) damos a la niña o el niño la libertad de elegir, esto le motivará a actuar.

Reoriente el poder. Dejar que las niñas y los niños participen y ayuden les permite también ejercer poder, no solo obedecer.



Diga: “Me doy cuenta”. Si ve que el niño no ha hecho algo, por ejemplo: recoger los juguetes. Es mejor decir... “Me doy cuenta de que no has recogido tus juguetes”, en vez de “¿Has recogido tus juguetes?”

Construya una rueda de opciones. A la hora de encontrar soluciones a los problemas se le pueden ofrecer diferentes opciones y que ella o él elija.

Utilice las emociones honestamente. Hablar sobre las propias emociones y sentimientos es un buen ejemplo para las niñas y los niños. Una fórmula adecuada sería: “Me siento _____ cuando _____, porque _____, ¿vos cómo te sentís? _____”.

Enseñe las diferencias entre lo que sienten y lo que hacen las niñas y los niños. Se debe permitir que expresen sus sentimientos. Por ejemplo, si un niño está celoso de su hermanita se le acompaña en su sentimiento.

Asuma las responsabilidades que tiene en el conflicto. Si aceptamos nuestra responsabilidad en el conflicto, facilitamos igualmente que la niña o el niño asuma la suya.

Escuche activamente. En la escucha activa, escuchamos los sentimientos escondidos entre las palabras haciéndole ver que entendemos sus sentimientos.



AcompaÑe, acompaÑe, acompaÑe. Es una herramienta necesaria sobre todo para niñas y niños más pequeños.

Reorienta. En vez de prohibirle hacer algo, es preferible decirle u orientar sobre lo que sí pueden hacer.

Utiliza las 4 R para recuperarse de los errores: Reconocer que se ha cometido un error, Responsabilizarse de lo que se ha hecho, Reconciliarse (pidiendo perdón) y Resolver (buscar una solución conjuntamente).

Tómese el tiempo para enseñar y modelar. Una herramienta útil es enseñar a las niñas y los niños mientras se juega con ellas y ellos.

La firmeza. Se acompaña siempre de afecto y respeto.



Menos es más. Cuanto menos se hable más eficaz se es. Hay que dejar que las acciones hablen más alto que las palabras, muéstrela con sus actos.

Enseñe consecuencias lógicas. Para que las consecuencias lógicas no sean un castigo deben ser relativas (deben estar relacionadas con el comportamiento), respetuosas (deben aplicarse sin cólera, fuerza ni humillación) y razonables (deben parecer razonables al adulto y a la niña o al niño).

Involucre a las niñas y los niños en las tareas domésticas. Las niñas y los niños deben participar en las tareas de la casa y una buena manera de planificarlas es en las reuniones, tomando en cuenta la etapa del desarrollo de la niña o el niño y sus posibilidades en cuanto a esto, es decir, tareas ajustadas a su edad.

Abrácele siempre. Cuando la niña o el niño se siente amado, podrá resolver las dificultades que se le presentan.

Dedíquele tiempo. Esto hace que las niñas y los niños se sientan aceptados e importantes y les permite compartir experiencias y sentimientos.

Bibliografía

Martín, J. et al. (2009). Programas de Educación Parental. *Revista de Intervención Psicosocial*. 18 (2), 121-133.

Martínez, R. (2009). Programa Guía para el Desarrollo de Competencias emocionales, educativas y parentales. Dirección General de Política Social de las Familias y de la Infancia. Oviedo, España.

Torío, S.; Peña, J. et al. (2008). Estilos educativos parentales. Revisión bibliográfica y reformulación teórica. *Revista Teoría y educación* 20, 151-178. Ediciones Universidad de Salamanca.

Somos Familia®

