

---

# Familias Democráticas

---



# ¿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.



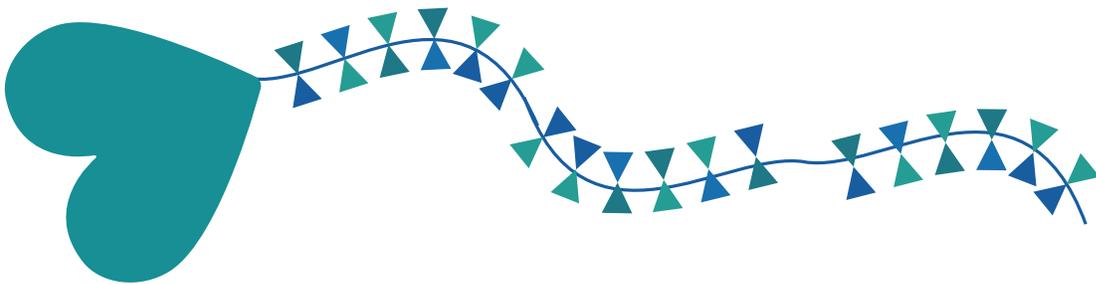
**AcompaÑe, acompaÑe, acompaÑe.** Es una herramienta necesaria sobre todo para niñas y niños más pequeños.

**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

---

