



LA iMPORTANCiA DE LA AMABiLiDAD



CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

**VALIDAR
LAS EMOCIONES
ANTES DE ACTUAR**

1

**USAR
INSTRUCCIONES
CLARAS Y
POSITIVAS**

2

**FOMENTAR LA
INICIATIVA Y LA
AUTONOMÍA**

3

5

**IMPLEMENTAR
RUTINAS
TRANQUILIZADORAS**

4

**ACEPTAR LA IMPERFECCIÓN
Y LOS ERRORES**



UTILIZAR INSTRUCCIONES CLARAS Y POSITIVAS



Consejo : En lugar de decir "¡No corras!", prueba con "Caminemos despacio, por favor." Las instrucciones positivas, formuladas como lo que hay que hacer, son más fáciles de entender por el cerebro y de aplicar.

Por qué : Esto ayuda al niño a entender mejor lo que se espera de él, en lugar de centrarse en lo que no debe hacer, lo que puede confundirlo o frustrarlo.

ACEPTAR LA IMPERFECCIÓN Y LOS ERRORES



Consejo : Cuando tu hijo comete un error, en lugar de reprenderlo, muéstrale que el error es una oportunidad de aprendizaje. Por ejemplo: «No pasa nada, mira cómo puedes hacerlo de nuevo juntos.»

Por qué : Aceptar los errores como parte integral del aprendizaje ayuda al niño a no tener miedo al fracaso y a desarrollar una actitud positiva frente a los desafíos.

FOMENTAR LA INICIATIVA Y LA AUTONOMÍA



Consejo : Proponga opciones adaptadas a la edad de su hijo para que pueda tomar decisiones. Por ejemplo: «¿Quieres poner el suéter rojo o azul?» o «¿Prefieres ordenar tus juguetes antes o después de la merienda?»

Por qué : Ofrecer opciones permite que el niño se sienta responsable y refuerza su confianza en sus capacidades de decisión, respetando sus preferencias.

ESTABLECER RUTINAS TRANQUILIZADORAS



Consejo : Crea rutinas diarias y rituales familiares, como un momento tranquilo antes de dormir, un tiempo para conversar juntos, o un momento de juego libre después de la escuela. También puede ser las 5 cosas que hacer al volver de la escuela antes de jugar! Esto crea un entorno seguro y predecible para el niño

Por qué : Las rutinas aportan seguridad y previsibilidad, reduciendo la ansiedad y fomentando la autonomía y la calma.

VALIDAR LAS EMOCIONES ANTES DE ACTUAR



Consejo : Cuando tu hijo muestre emociones fuertes (enojos, tristeza, frustración), tómate un momento para escucharlo y decirle que comprendes lo que siente, por ejemplo: «Veo que estás muy enojado, es normal sentirse así a veces.» Luego, explica calmadamente las reglas o las consecuencias.

Por qué : Esto permite que el niño se sienta escuchado y comprender los comportamientos impulsivos, además de enseñarle a gestionar sus emociones de manera más tranquila.



MINDLY
EDUCATION



RECURSOS EN LÍNEA



La Disciplina Positiva -
Jane Nelsen



Crea rituales
familiares para
fortalecer los lazos



Fomentar la iniciativa
con una tabla de
responsabilidades



Utiliza un "rincón
emocional" para
calmar los conflictos



Modelar el error
como aprendizaje
con discusiones
abiertas



Fomenta la autonomía
a primera hora de
la mañana con
un ritual
de elección





FOMENTA LA AUTONOMÍA A PRIMERA HORA DE LA MAÑANA CON UN RITUAL DE ELECCIÓN

Recurso práctico: Cree un ritual matutino de elección para los niños, como dejarles elegir su atuendo o música matutina. Ofrézcale dos o tres opciones limitadas que puedan elegir de forma independiente.

Por qué es útil: Les da a los niños un sentido de control y responsabilidad desde el comienzo del día. Los rituales de elección les permiten desarrollar su independencia mientras permanecen en un ambiente tranquilizador y organizado.



MODELAR EL ERROR COMO APRENDIZAJE CON DISCUSIONES ABIERTAS

Recurso práctico: Organice una reunión familiar mensual para analizar los errores, los desafíos y las soluciones en familia. Por ejemplo, después de un conflicto o un error, comparta sus propias experiencias de fracaso y lo que ha aprendido. Anime a los niños a hacer lo mismo.

Por qué es útil: Crea una cultura familiar en la que el fracaso se ve como una oportunidad para aprender, no como algo negativo. Esto demuestra que todos, incluidos los padres, pueden aprender de sus errores y fomenta la empatía y la solidaridad dentro de la familia.



CREA RITUALES FAMILIARES PARA FORTALECER LOS LAZOS

Recurso práctico: Organizar un momento diario de compartir (por ejemplo, una cena familiar sin pantallas en la que todos compartan su "mejor momento" del día).

Por qué es útil: Los rituales crean un espacio seguro y predecible para los niños. Fortalecen la comunicación y muestran a los niños que son importantes y escuchados, al tiempo que cultivan momentos de conexión familiar.



LA DISCIPLINA POSITIVA - JANE NELSEN

Descripción: Este libro es una lectura obligada para los padres que desean adoptar un enfoque afectuoso y respetuoso de la crianza de los hijos. Jane Nelsen ofrece estrategias concretas para apoyar el desarrollo de los niños al tiempo que establece límites claros y coherentes.

Por qué es útil: Ofrece herramientas prácticas basadas en el cuidado, el respeto mutuo y el fomento de la autonomía.





FOMENTAR LA INICIATIVA CON UNA TABLA DE RESPONSABILIDADES

Recurso práctico: Cree una tabla de responsabilidades en la que cada miembro de la familia, incluido el niño, pueda marcar sus tareas (por ejemplo, guardar sus juguetes, ayudar a lavar los platos, etc.). Para los más pequeños, utiliza pictogramas.

Por qué es útil: Esto ayuda a valorar la autonomía de los niños al asignarles responsabilidades apropiadas para su edad, al mismo tiempo que proporciona una forma visual y divertida de realizar un seguimiento de su progreso. También es una forma de felicitarlos por sus esfuerzos.



UTILIZA UN "RINCÓN EMOCIONAL" PARA CALMAR LOS CONFLICTOS

Recurso práctico: Crear un espacio tranquilo o "rincón emocional" en casa donde los niños puedan ir a retirarse cuando estén enojados o tristes. Este espacio puede equiparse con cojines, libros u objetos tranquilizadores

Por qué es útil: Enseña al niño a reconocer y manejar sus emociones de forma independiente. También ayuda a desactivar los conflictos al proporcionar un lugar para reagruparse antes de volver a la situación con más calma.