



# Mini guía sobre crianza positiva



**En esta guía encontrarás consejos prácticos, estrategias efectivas y reflexiones que te apoyarán en la maravillosa tarea de criar a tus hijos con empatía y disciplina constructiva.**

**Juntos, podemos construir un futuro más brillante y feliz para nuestro@s pequeñ@s.**

## ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son reacciones que tienen nuestro cuerpo ante diferentes situaciones. Estas se acompañan de una sensación en nuestro cuerpo, un pensamiento y algo que hacemos (Canales et al, 2010)



Alegría



Miedo



Enojo



Tristeza



Asco



Sorpresa

Hola  
Mi nombre es Dino, y  
quiero contarte qué pasa  
cuando me enojo porque  
mis amigos me quitan los  
juguetes



Siento todo mi cuerpo caliente, mi cara se pone muy roja, y mi corazón late muy rápido



Pienso que no me gusta que me quiten mis cosas, que son muy groseros y malos conmigo



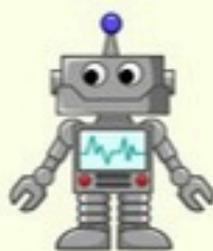
A veces no sé cómo manejar mi enojo, y los golpeo para que me regresen mis juguetes

¿Qué pasa cuando sientes cada una de las emociones?

Cuando Dino está muuuuuy enojado, tenemos que ayudarlo a calmarse antes de seguir jugando. Le ayudamos de la siguiente manera:



### Robot o muñeco de trapo:



Piensa en que estás muy feliz y relajado. ¿Cómo te sientes?

Ahora cierra tu puño muy fuerte. ¿Se siente diferente a cuando estabas relajado?.

Cuando Dino está tenso, se pone como un robot. ¿Te has sentido así alguna vez? Piensa en tu robot favorito e intenta caminar como él. Tensiona tus músculos e inténtalo.



Después Dino se vuelve un muñeco de trapo para relajarse, relaja todos sus músculos e intenta estar flojo. ¿Puedes hacerlo también? (Kendall, 2010)

### ¡Vamos a respirar!

Imagina que tu barriguita es un globo y lo vamos a inflar. Coloca tus manos sobre tu barriguita, y relaja tu cuerpo, luego toma mucho mucho aire hasta que el globo se infle totalmente. Suelta el aire para volver a inflar nuevamente. Repite por tres veces, hasta que sientas tu cuerpo más relajado. (Mendoza, 2010)



# EL TARRITO DE LA CALMA

## MATERIALES:

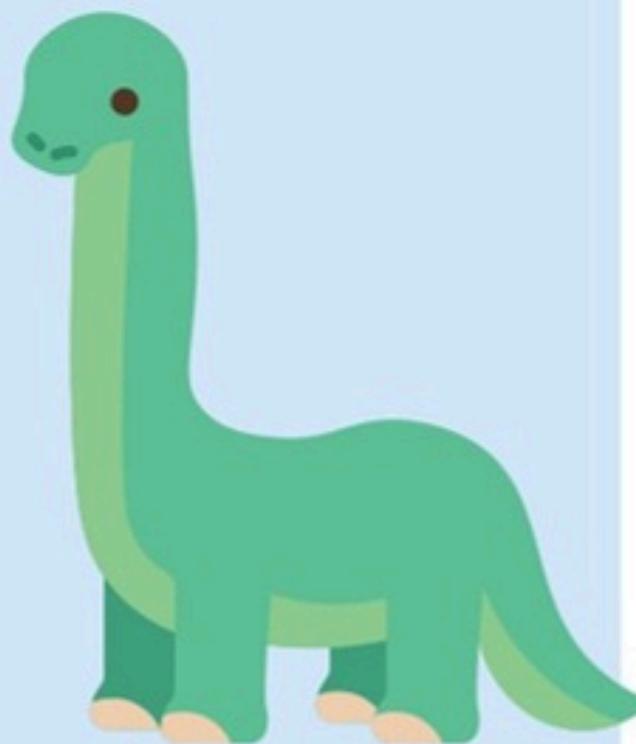
- Un tarro de plástico o vidrio.
- Escarcha.
- Agua.
- Unas gotas de pegamento.

## INSTRUCCIONES:

Llena de agua el tarro hasta la mitad, échale unas goticas de pegamento líquido para que se mezcle con el agua, y agrega escarcha de diferentes colores.

## ¿CÓMO USAR?:

El tarro de la calma sirve para ayudarnos a relajarnos cuando estamos sintiendo una emoción muy fuerte. Cuando esto esté pasando, agita el tarro y mientras la escarcha vuelve a estar en calma, respira y mira cómo vuelve al fondo del tarro. (García, 2016)



# ¿CÓMO ME PUEDEN AYUDAR QUIENES ME CUIDAN?

Acompaña mi desarrollo con estas recomendaciones (Siegel & Payne, 2015):

**1**

Antes de responder a un mal comportamiento, tómate un minuto para pensar: ¿por qué mi hijo se ha comportado así?, ¿qué puedo enseñarle en este momento? ¿cuál es la mejor forma de enseñarle?

**2**

El asilamiento puede generar sensación de rechazo hacia el niño. En vez de este método, puedes acompañarlo en la solución del problema y ayudarlo a pensar en alternativas que le permitan encontrar una solución.

**3**

Establecer límites ayuda al desarrollo cerebral de tu hijo, pero es importante saber cómo manejar las situaciones cuando los límites que establecemos no son agradables para él. En la próxima página te explicamos cómo hacerlo.



 Entendemos que todo el tiempo no es posible pensar en estas cosas ante una situación problemática. La crianza es un constante aprendizaje para todos y sabemos que intentas lo mejor con los recursos que tienes. Sin embargo, estas recomendaciones te pueden ayudar a hacerlo más armónico.

# ¿CÓMO ME PUEDEN AYUDAR QUIENES ME CUIDAN?

Acompaña mi desarrollo con estas recomendaciones (Siegel & Payne, 2015):

**4** En ocasiones el mal comportamiento puede estar relacionado con situaciones de estrés o tensión. Aunque culturalmente se cree que los niños no tienen razón para estresarse, los cambios, el colegio, la relación con sus amigos o familia, puede generar estrés y del mismo modo cambios en su comportamiento.

**5** Aislar a durante largos periodos de tiempo, humillarlos, amenazarlos, gritarles o usar agresiones verbales con ellos pueden ser otra forma de lastimar a los niños y afectar su desarrollo.

**!** EN NINGÚN CASO, EL CASTIGO FÍSICO ES UNA OPCIÓN PARA ENSEÑAR O DISCIPLINAR. PUEDE CONSECUENCIAS NEGATIVAS EN MUCHOS ÁMBITOS. LOS GOLPES NO ENSEÑAN NADA, SOLO QUE QUIEN CUIDA PUEDE LASTIMAR.



# ¿Qué hacer ante un desborde emocional?

## Validación

Ayúdame a identificar mi emoción y a nombrarla. Conectar contigo me permitirá ser más receptivo

Puedes usar frases como: "veo que te sientes enojado", "entiendo que esto te puso triste", etc.

## Acompáñame

A veces mi "mal comportamiento" se relaciona con que no tengo las herramientas para regular mi emoción.

Si es necesario, ayúdame a regularme, recalcando que puede ser una reacción natural.

## Manten el límite

Si el desborde es por algún límite que se puso, manténlo desde la empatía.

Ejemplo: "entiendo que estás triste porque te encanta el parque, pero está tarde y debemos ir a casa".

## Ofrece alternativas

En este momento estoy centrado en mi emoción y me cuesta pensar en soluciones. Ayúdame a identificarlas.

Ej: cuando lleguemos a casa puedes jugar o leer un rato.

Entiendo que estás enojado porque te gusta mucho **VALIDACIÓN** ver televisión, pero en este momento debemos ir a **MANTENER LÍMITE** dormir. Si quieres podemos leer un cuento antes de **OFRECER ALTERNATIVA** dormir, o cantar una canción.

# Referencias

Canales, E., Abaunza, E., Dimas, S., Martínez, R., Ramos, L. & Benítez, L. (2010). *Cómo convertirse en el detective de tus propias emociones*. Ángeles editores, México.

García, M. (2016). *Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil*. Trabajo de grado en ciencias de la educación. Universidad de Sevilla.

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/44857/TFG%20Maria%20Garcia%20Carrasco.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mendoza, B. (2010). *Terapia Cognitivo-Conductual: Manual de autocontrol del enojo*. Manual Moderno.

Siegal, D., & Payne, T. (2015). *Disciplina sin lágrimas*. Ediciones B. S.A. Barcelona, España.

## DATOS DE CONTACTO:



**Maria Paulina Murillo Taborda**  
Psicóloga Clínica Infantil



**3053273471**



**INQUIETAMENTE.CO**

