

GUÍA PARA FORTALECER LA PARENTALIDAD POSITIVA

Acompañar para enseñar: afecto, límites y convivencia.



Esta guía está pensada para acompañar a la familia en el desarrollo de estrategias concretas que favorezcan el autocontrol, el respeto por los límites y la resolución pacífica de conflictos. No busca culpabilizar, sino ofrecer herramientas claras, coherentes y sostenidas para apoyar a su hijo/a.



1. ¿Qué necesita un niño cuando presenta dificultades reiteradas de convivencia?



Aprender qué conductas se esperan



Reconocer cuándo comienza a alterarse



Contar con ayuda adulta para recuperar la calma



Aprender alternativas al grito, la agresión o la impulsividad



Reparar cuando una conducta ha causado daño



2. Una idea clave

“ Las conductas se corrigen, pero las habilidades se enseñan. ”

Además de corregir lo que no está bien, necesitamos enseñar qué hacer en su lugar y practicarlo de manera repetida.



3. Propósito de esta guía



Fortalecer el vínculo



Dar estructura y anticipación



Sostener límites claros



Acompañar el aprendizaje socioemocional



Parentalidad positiva no significa permisividad. Significa combinar afecto, apoyo y vínculo con límites claros, supervisión, consecuencias coherentes y enseñanza explícita.



2. AFECTO Y LÍMITES: EL CENTRO DE LA PARENTALIDAD POSITIVA



Comprender, contener y enseñar no es lo mismo que permitir cualquier conducta.



La parentalidad positiva combina cercanía afectiva, límites claros, acompañamiento y enseñanza explícita. El objetivo no es controlar al niño por miedo, sino ayudarlo a aprender formas más seguras y respetuosas de actuar.

✗ NO ES



Permitir agresiones o faltas de respeto



Ceder siempre para evitar una crisis



Gritar, humillar o amenazar



Castigar sin enseñar una alternativa



Confundir afecto con ausencia de límites

✓ SÍ ES



Validar la emoción sin validar la agresión



Sostener reglas simples y consistentes



Acompañar al niño a recuperar la calma



Enseñar qué hacer en lugar de gritar, golpear o insultar



Aplicar consecuencias coherentes y proporcionales

Frases que ayudan

"Veo que estás muy enojado. Estoy aquí para ayudarte."

"No voy a permitir que golpees."

"Primero nos calmamos; después conversamos."

"Puedes sentir enojo, pero no puedes hacer daño."

"Cuando estés más tranquilo, buscaremos una solución."



El vínculo y el límite no se oponen:
se necesitan mutuamente.

3. PREVENIR ANTES QUE CORREGIR

La mejor intervención muchas veces ocurre antes del conflicto.



Muchos episodios se reducen cuando el niño cuenta con estructura, anticipación y pocas reglas muy claras. Prevenir no significa evitar toda frustración, sino preparar mejores condiciones para que pueda responder de manera más adecuada.



1. Rutinas que dan seguridad

-  Llegar a casa
-  Guardar mochila
-  Comer o colación
-  Descanso breve
-  Tareas o responsabilidades
-  Juego o actividad tranquila
-  Preparación para dormir

Las rutinas disminuyen discusiones y aumentan la previsibilidad.



2. Anticipar ayuda

“En 10 minutos apagaremos la pantalla.”

“Hoy iremos al supermercado y no compraremos juguetes.”

“Si te frustras jugando, puedes parar y respirar.”

“Cuando terminemos esta tarea, podrás elegir una actividad tranquila.”



3. Pocas reglas, pero muy claras

- 1 Nos tratamos con respeto
- 2 No hacemos daño
- 3 Escuchamos las indicaciones importantes de los adultos
- 4 Cuando hay un problema, usamos palabras o pedimos ayuda



¿Qué fortalece la prevención?

-  Dormir suficiente
-  Horarios relativamente estables
-  Menor sobreexposición a pantallas
-  Instrucciones breves y concretas
-  Advertencias previas antes de los cambios



Menos improvisación y más estructura favorecen el autocontrol.

4. ¿QUÉ HACER DURANTE UNA CRISIS?

Primero regulamos; después enseñamos.



Cuando el niño está muy alterado, su capacidad para escuchar, razonar o explicar lo ocurrido disminuye. En ese momento, la prioridad es recuperar la calma y sostener el límite sin escalar el conflicto.



1 PROTEJO

Evito que se haga daño, dañe a otros o lance objetos.



2 HABLO POCO

Uso frases breves, firmes y serenas. Evito sermones.



3 OFREZCO CALMA

Respirar juntos, tomar agua, sentarse en un lugar tranquilo, guardar silencio unos minutos.



4 MANTENGO EL LÍMITE

No cedo solo para terminar la crisis. El límite se sostiene con calma.



5 CONVERSAMOS Y REPARAMOS

Cuando la intensidad baja, reflexionamos y buscamos una forma de reparar.

Evitemos en ese momento



Gritar



Amenazar



Discutir



Pedir largas explicaciones



Decir frases humillantes

Podemos decir



Estoy aquí para ayudarte



No voy a permitir que golpees



Primero nos calmamos



Después hablaremos de lo ocurrido



Puedes sentir enojo, pero no hacer daño



Conectar antes de corregir ayuda a disminuir la intensidad y favorece el aprendizaje posterior.

5. CONSECUENCIAS QUE ENSEÑAN Y REPARACIÓN DEL DAÑO

Corregir una conducta también implica enseñar responsabilidad.



Las consecuencias más útiles son comprensibles, cercanas al hecho, proporcionales y posibles de cumplir. No buscan humillar, sino ayudar al niño a comprender el impacto de sus actos y desarrollar una respuesta distinta.



1. Una consecuencia efectiva es...



Coherente con lo ocurrido



Proporcional



Inmediata o cercana



Explicable en pocas palabras



Sostenida sin humillar



2. Ejemplos cotidianos



Si lanzó un objeto intencionalmente → ese objeto se guarda por un tiempo y se conversa después



Si ensució o desordenó deliberadamente → participa en limpiar y ordenar



Si dañó a otra persona → se calma, reconoce lo ocurrido y participa en una acción de reparación



3. Reparar es más que decir "perdón"

1

Reconocer lo que hizo

2

Comprender el efecto en el otro

3

Realizar una acción de reparación

4

Pensar qué podría hacer distinto la próxima vez



Reforzar lo que sí queremos ver



"Te detuviste antes de golpear"



"Pediste ayuda a tiempo"



"Aceptaste un límite aunque te costó"



"Hoy lograste resolver hablando"



La meta no es la culpa: es la responsabilidad y el aprendizaje.