

D es para **Disciplina**

El Poder de la Disciplina Positiva

Los niños pequeños necesitan orientación para aprender qué comportamientos son apropiados o deseados en ciertas actividades, momentos o lugares y cuáles no. Por ejemplo, puede ser apropiado correr en el patio de recreo cuando se juega con amigos, pero no es seguro correr en el super o en un salón de clases de preescolar.

La palabra “disciplina” proviene del latín y significa enseñar o guiar. La disciplina a menudo se confunde con el uso del castigo para lidiar con el comportamiento desafiante, pero existen estrategias de disciplina positiva para reducir el comportamiento desafiante y desarrollar el comportamiento deseado.

¿Cuáles son las estrategias de disciplina positiva que se pueden usar para prevenir comportamientos desafiantes y ayudar a los niños pequeños a aprender cuándo se esperan y son apropiados ciertos comportamientos y cuándo no? Cuando ocurre un comportamiento desafiante, ¿qué estrategias de disciplina positiva puede usar?

Estrategias para **prevenir** el comportamiento desafiante

Use las **3 estrategias de disciplina positiva** a continuación para prevenir el comportamiento desafiante y como base para abordar el comportamiento desafiante cuando ocurra.

1. Decida qué comportamientos se esperan o son apropiados.

Las relaciones de apoyo se caracterizan por la calidez, la cercanía y el interés por los demás. Con bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar, las relaciones de apoyo incluyen hablarles en tonos positivos, usar palabras y gestos que entiendan y responder a las necesidades del niño. Por ejemplo, si el bebé se acerca a la hora de la siesta, levántelo y háblele en un tono suave y positivo mientras lo acuna para dormir. Estos intercambios de ida y vuelta entre el cuidador y el niño son el comienzo del desarrollo y aprendizaje social y emocional temprano.

2. Describa y demuestre comportamientos esperados o apropiados.

Una vez que se identifican los comportamientos esperados, dígalos claramente a los niños las expectativas diciéndoles o mostrándoles lo que deben hacer en lugar de lo que no deben hacer. Siempre que sea posible, describa o demuestre las expectativas durante y antes de las situaciones.

3. Elogie de forma descriptiva, brinde atención positiva o brinde refuerzo positivo.

Los niños pequeños necesitan saber cuáles de los muchos comportamientos que están haciendo en una situación son los esperados o apropiados. Cuando los niños tengan un comportamiento esperado o apropiado, bríndeles elogios descriptivos, atención positiva o refuerzo positivo, como dar acceso a un juguete, comida o actividad preferida. Sea inmediato, positivo y consistente. Esto aumenta la probabilidad de que los niños vuelvan a hacer estos comportamientos en el futuro en situaciones similares.

Estrategias para **responder** al comportamiento desafiante

Los niños pequeños a veces se involucran en comportamientos desafiantes porque todavía están aprendiendo qué comportamientos se esperan o son apropiados y cuáles no. Aquí hay **3 estrategias de disciplina positiva** para responder a un comportamiento desafiante cuando ocurre.

1. Recuerde a los niños qué hacer. Es posible que los niños pequeños no siempre recuerden las expectativas de comportamiento, incluso para las cosas que hacen con frecuencia. Cuando el comportamiento de los niños no es consistente con las expectativas en ciertas situaciones, use una voz calmada para recordarles qué hacer en lugar de qué no hacer. Esto les ayuda a aprender qué hacer para que sea más probable que hagan el comportamiento esperado la próxima vez.

2. Redirigir. Cuando ocurre un comportamiento desafiante, intente desviar la atención de los niños del comportamiento desafiante hacia un comportamiento más apropiado. Esta puede ser una dirección que les diga qué hacer dentro de la actividad. También podría ser cambiar la actividad o tarea o proporcionar una opción sobre qué hacer.

3. Ignorar el comportamiento desafiante. Es mejor ignorar el comportamiento desafiante si los niños están seguros. Cuando sea posible, espere hasta que el comportamiento desafiante no esté sucediendo y luego brinde elogios descriptivos, atención positiva o refuerzo positivo cuando vea un comportamiento positivo. Esto ayuda a los niños a aprender que llamarán su atención u obtendrán las cosas que quieren cuando están usando comportamientos apropiados. Dar puntos positivos para los pequeños pasos hacia los comportamientos esperados o apropiados.

Qué hacer cuando el **comportamiento desafiante continúa** e interfiere significativamente con la vida diaria

Cuando el comportamiento desafiante continúa, incluso cuando las estrategias de disciplina positiva descritas anteriormente se usan de manera constante, puede ser apropiado usar consecuencias negativas para disminuir el comportamiento desafiante. El uso de estrategias de consecuencias negativas (lo que algunos llaman castigo) para responder a un comportamiento desafiante a menudo se equipara con la disciplina, pero estas no son buenas estrategias para ayudar a los niños a aprender un comportamiento positivo. Las consecuencias negativas no enseñan los comportamientos esperados o apropiados y, a menudo, se asocian con efectos secundarios de malestar emocional e intentos de evitar o escapar de la situación o de la persona que está provocando las consecuencias negativas.

1. Indique una consecuencia negativa lógica para un comportamiento desafiante y siga adelante con la consecuencia establecida.

Una consecuencia es algo que sucede inmediatamente después de un comportamiento. Cuando se brindan consistentemente, las consecuencias negativas lógicas para el comportamiento desafiante ayudan a los niños a aprender lo que perderán o no podrán hacer como resultado de su comportamiento desafiante.

2. Retire al niño de un ambiente o situación positiva. Para usar esta estrategia, mueva al niño a un espacio tranquilo por un tiempo corto (tal vez 1-2 minutos) e ignore el comportamiento desafiante hasta que el niño se haya calmado. Luego permita que el niño regrese al ambiente o situación positiva solo si el comportamiento desafiante ha cesado. **Esta estrategia solo será efectiva si el niño no quiere escapar o evitar el entorno o la situación en la que está ocurriendo el comportamiento desafiante.** Si el niño quiere escapar o evitar el entorno o la situación, sacarlo aumentará la probabilidad de que la conducta desafiante vuelva a ocurrir en el futuro en el mismo entorno o situación.

3. Prevenga o reduzca los comportamientos que son peligrosos o amenazan la seguridad de su hijo o de otros.

Estructure la situación para que el comportamiento no pueda ocurrir sacando al niño de la situación (p. ej., llévelo a la casa si está corriendo hacia la calle), bloqueando el acceso (p. ej., a una estufa caliente) o agregando barreras (por ejemplo, cubra las esquinas de una mesa con un acolchado suave si un niño está saltando o corriendo en la casa). Observe y detenga el comportamiento peligroso o amenazante de inmediato. Cuando ocurra un comportamiento positivo, use estrategias de disciplina positiva para enseñar los comportamientos de reemplazo esperados. Los niños no pueden tener un comportamiento peligroso o amenazante al mismo tiempo que tienen un comportamiento esperado o apropiado.

Ejemplos de estrategias para **prevenir** conductas desafiantes

Elogie de forma descriptiva, brinde atención positiva o brinde refuerzo positivo.

Comportamiento del niño: El niño *camina* en el super

Elogio descriptivo y atención positiva: “Me gusta que estés caminando en el super, eso es lo que hacemos aquí”.

Comportamiento del niño: el niño usa una voz tranquila para decir: “Más galletas, por favor”.

Elogio descriptivo, atención positiva y refuerzo positivo: Dele al niño más galletas y diga: “Gracias por usar palabras para preguntar. Aquí hay algunas galletas más.”

Ejemplos de estrategias para **responder** a comportamientos desafiantes

Recuerde a los niños qué hacer.

Comportamiento desafiante: el niño grita en la tienda.

En lugar de decir: “Deja de gritar”.

Describe y demuestre: diga: “Por favor, use una voz interna”, mientras baja la voz y hace un gesto silencioso con el dedo frente a los labios.

Comportamiento del niño: El niño habla en un tono normal.

Elogie descriptivamente y proporcione atención positiva: “Me gusta cuando hablas usando una voz interior. Puedo oírte mejor.”

Comportamiento desafiante: el niño lanza a un carrito de juguete cuando juega.

En lugar de decir: “No tires tu auto”.

Describe y demuestre: diga: “Mantenga su automóvil en la mano o en el piso mientras juega, así”, mientras le muestra al niño cómo rodar el automóvil por el piso.

Comportamiento del niño: El niño hace rodar el carro por el piso.

Elogie descriptivamente y brinde atención positiva: “Gracias por hacer rodar su automóvil por el piso. Así es como jugamos con los autos”.

Comportamiento desafiante: el niño está lanzando un carrito de juguete.

Redirija describiendo y demostrando: el adulto hace rodar un automóvil por el suelo y dice: “Mira, estoy haciendo rodar mi automóvil. También puedes enrollar el tuyo”.

Comportamiento del niño: El niño rueda el carro.

Elogie descriptivamente y brinde atención positiva: “Me gusta que ruede su automóvil tan bien, ¡igual que yo!”

Rediriga

Comportamiento desafiante: El niño está coloreando en la mesa.

Redirigir describiendo, demostrando y brindando una opción: “Solo coloreamos en papel. Mira, estoy coloreando en papel rojo. ¿Quieres colorear en un papel rojo o en un papel azul?”

Comportamiento del niño: el niño dice: “Quiero azul” y comienza a colorear en el papel azul.

Elogie descriptivamente y brinde atención positiva: “¡Esa es una buena elección! Estás coloreando un cuadro hermoso”.

Ignore el comportamiento desafiante.

En el supermercado

Comportamiento del niño: Pide una barra de chocolate.

Respuesta del adulto: “No podemos comer dulces porque no son saludables para nuestro cuerpo. Sin embargo, puedes ayudarme a elegir qué cereal comprar”.

Comportamiento desafiante: el niño grita: “¡Quiero dulces!” y se sienta en el suelo llorando.

Ignore el comportamiento desafiante: el adulto se aleja unos pasos y espera en silencio sin mirar directamente al niño.

Comportamiento del niño: el niño se pone de pie y camina hacia el carrito de compras.

Elogie descriptivamente y brinde atención positiva: “Gracias por ponerse de pie para ayudarme a terminar las compras. Vamos a comer cereales a continuación. ¿Quieres elegir qué tipo?”

En el preescolar

Comportamiento desafiante: Durante la hora del cuento en el salón de clases en la alfombra, Avery se levanta de su lugar en la alfombra y se aleja del grupo.

Ignore el comportamiento desafiante y preste atención a otros niños: “¡Quentin, me gusta mucho la forma en que te sientas en silencio y escuchas mi historia! Sophia, tú también te sientas muy bien y miras las fotos. ¡Choca esos cinco!”

Comportamiento del niño: Avery vuelve a su asiento.

Elogie descriptivamente y brinde atención positiva: “Avery, gracias por sentarte en tu lugar. Eso es lo que hacemos durante la hora del cuento. Ahora puedes escuchar la historia y ver las imágenes.”

Comportamiento del niño: Avery continúa sentado y mirando el libro durante una página.

Elogie descriptivamente y brinde atención positiva: “Avery, estás haciendo un buen trabajo sentado y escuchando nuestra historia. ¡Choca esos cinco!”

Ejemplos de qué hacer cuando el **comportamiento desafiante continúa** e interfiere significativamente con la vida diaria

Indique una consecuencia negativa lógica para un comportamiento desafiante y siga adelante con la consecuencia establecida.

Comportamiento desafiante. El niño está coloreando sobre la mesa.

Redirigir describiendo, demostrando y brindando una opción: “Solo coloreamos en papel. Mira, estoy coloreando en papel rojo. ¿Quieres colorear en un papel rojo o en un papel azul?”

Comportamiento desafiante: El niño sigue coloreando sobre la mesa.

Indique Consecuencia Negativa Lógica: “Solo coloreamos en papel. Si coloreas sobre la mesa, tendremos que guardar los crayones”.

Comportamiento desafiante. El niño sigue coloreando sobre la mesa.

Consecuencia negativa lógica: “Todavía estás coloreando en la mesa, así que tenemos que guardar los crayones. Te ayudaré a limpiarlos.

[el adulto ayuda al niño a poner los crayones en la caja y elegir otra cosa para hacer]

Comportamiento desafiante: El niño está llorando y gritando porque el tobogán del patio de recreo está roto.

Redirigir ofreciendo una opción: “Sé que querías jugar en el tobogán, pero está roto. Mira, podrías jugar en los columpios o en el gimnasio de la jungla. ¿Cuál crees que sería divertido?”

Comportamiento desafiante: El niño continúa gritando, “¡No!” y empuja adulto.

Indique Consecuencia Negativa Lógica: “Si no puedes tomar una decisión y jugar bien conmigo, entonces tendremos que abandonar el patio de recreo”.

Comportamiento desafiante: El niño sigue gritando y vuelve a empujar al adulto.

Consecuencia negativa lógica: “No tomaste la decisión de jugar afuera hoy. Es hora de dejar el patio de recreo.

[el adulto ayuda al niño a salir del patio]

A dónde ir en busca de ayuda

Si el comportamiento desafiante continúa e interfiere significativamente con las actividades diarias, el aprendizaje o las interacciones de los niños con los demás, pida ayuda. Hay especialistas en comportamiento que pueden ayudar a descubrir por qué continúa el comportamiento desafiante y proporcionar estrategias adicionales para abordar el comportamiento desafiante en el hogar o en la escuela. Puede buscar un registro de especialistas en <https://www.bacb.com/services/o.php?page=100155>. También puede preguntarle a un pediatra o a un proveedor de atención y educación temprana qué recursos están disponibles para ayudar a abordar los comportamientos desafiantes que son persistentes e intensos.

Qué estamos haciendo

El Centro Anita Zucker está ayudando a las familias y los profesionales a aprender a usar apoyos de comportamiento positivo y estrategias de disciplina positiva. Visite nuestro sitio web para acceder a más información o recursos y aprender más sobre lo que estamos haciendo.