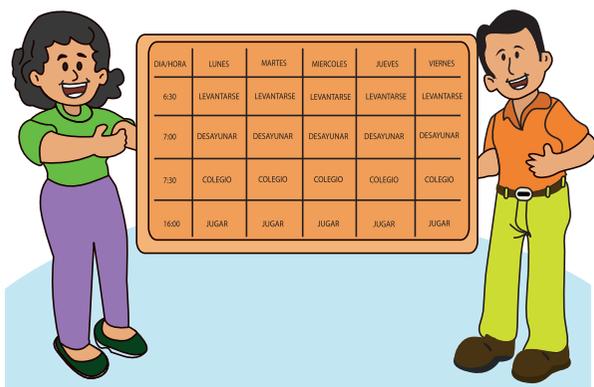


Ejerce una disciplina positiva

La disciplina positiva es la enseñanza que tiene en cuenta el comportamiento de los niños/as y sus actitudes con el fin de guiarles, con respeto, sin castigos y de manera afectuosa. Debes tener en cuenta:

- Da órdenes sencillas, de tal manera, que tu hijo/a logre entender qué les estás pidiendo que haga.
- Establece horarios para estudiar, comer, dormir, jugar, ver televisión, salir al parque, entre otros.



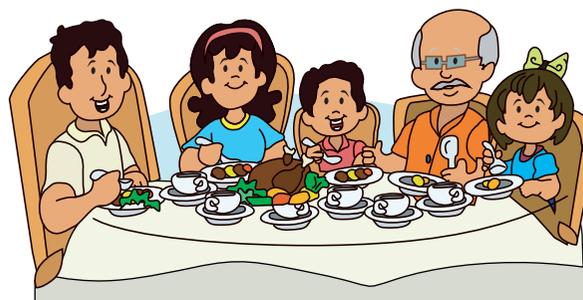
- Establece reglas y límites que sean claros, sencillos y consistentes para que tu hijo/a las comprenda y cumpla, no vale decir “porque lo digo yo”. Es necesario ponerse de acuerdo y ser firmes en su cumplimiento para fortalecer su seguridad.
- Negocia que al cumplir la regla establecida, podrá realizar las actividades que le gustan; por ejemplo: ver su programa favorito, salir de paseo el fin de semana, tiempo extra para jugar u otra.

Es importante ayudarles a entender cómo hacerse cargo de su conducta cuando no cumple con las reglas acordadas previamente.

Sé un modelo positivo

Trata con respecto a todas las personas que integran tu familia. Tus hijos e hijas aprenden con el ejemplo.

El amor y la confianza son tus mejores herramientas para la crianza de tus hijos e hijas.



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables

EL PERÚ PRIMERO



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables

Programa Nacional Contra
la Violencia Familiar y Sexual

Prácticas de crianza que
promueven
el buen trato
a niños y niñas de 3 a 5 años



Niños y niñas necesitan cuidados físicos y afectivos, así como pautas de comportamiento que les hagan sentir seguridad, protección y afecto.

Estas, son prácticas de crianza positiva que contribuyen al desarrollo integral y al ejercicio del derecho a una vida sana y sin violencia.



Una condición para el desarrollo de prácticas positivas, es el reconocimiento y manejo adecuado de tus emociones, ya que hay situaciones que pueden hacerte perder el control, por ello, si eres mamá, papá, tutor o tutora debes tomar en cuenta lo siguiente:

- **Identifica y reconoce** tus emociones cuando pasas por situaciones que te generan, tristeza, miedo, cólera, entre otras.
- **No las reprimas**, exprésalas sin hacer daño a los demás o a ti misma/o, por ejemplo: “estoy triste”, “siento cólera porque...”, “tengo miedo cuando...”, “necesito un abrazo”.

- **Busca la forma de canalizar** estas emociones de manera adecuada, por ejemplo:

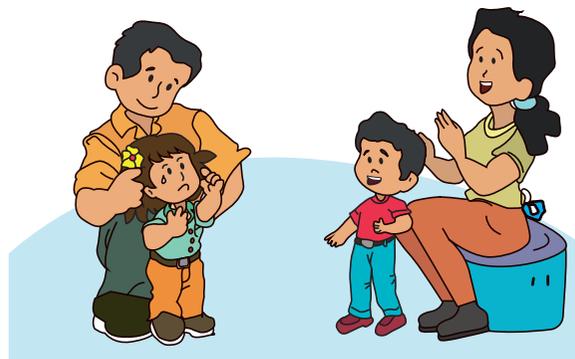
- ▶ Respira profundo contando de 1 al 10.
- ▶ Sal un momento fuera del ambiente.
- ▶ Habla con alguien de confianza.
- ▶ Escribe tus pensamientos y emociones.
- ▶ Haz ejercicio físico.
- ▶ Escucha música, etc.

Si aún así, no es posible regular tus emociones, busca ayuda psicológica en un establecimiento de salud, porque los efectos pueden ser perjudiciales para ti y tu familia.

- **Organiza tu tiempo.** Se suele perder la paciencia cuando estamos con prisa.

Con tu niño o niña:

- **Motívale** a que reconozca sus emociones de alegría, afecto, tristeza, miedo y cólera, y aprenda a compartirlas.
 - Pregúntale: ¿Cómo te sientes hoy?
 - Dile: “entiendo tu cólera”, “entiendo cómo te sientes”.
 - Ponte en su lugar: “a veces yo también me siento así”.



Fortalece la comunicación y el vínculo afectivo

Estas tienen una influencia decisiva en el desarrollo, autoestima y le proporcionan seguridad al niño/a. Por ello:

- **Exprésale afecto y cariño** con frases que fortalezcan su autoestima, por ejemplo: “te amo”, “cuenta conmigo”, acompañado de abrazos, besos, apretón de manos, una sonrisa, una caricia.



- **Considéralos** como seres únicos con su propia identidad y personalidad diciéndoles, por ejemplo: “eres importante”, “te quiero tal como eres”, “siento orgullo de ti”.
- **Conversa** sobre lo positivo o negativo que le sucedió en el día, sin juzgarle, ni criticarle.
- **Participa** activamente en sus juegos, al salir al parque, en los juegos de mesa, entre otras ideas divertidas.