



**CRIANZA SENSIBLE**



# Disciplina inteligente y positiva



**GOBIERNO DE MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

## GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

### Jefa de Gobierno de la Ciudad de México

Mtro. Martí Batres Guadarrama

### Director General de Operación de Servicios Educativos

Lic. René Mario Franco Rodríguez

## AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

### Titular de la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México

Dr. Luis Humberto Fernández Fuentes

## SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

### Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación

Ing. Jesús Ofelia Angulo Guerrero

### Subsecretario de Educación

Mtro. Uladimir Valdez Pereznuñez

### Directora General de Desarrollo Institucional

Lic. María Estela Del Valle Guerrero

### Coordinación general

María Estela Del Valle Guerrero

## COLECCIÓN CRIANZA SENSIBLE

### Dirección General de la colección

María Estela Del Valle Guerrero

### Coordinación Académica

María Estela Del Valle Guerrero

### Coordinación técnico pedagógica

Martha Luvia Gómez Sánchez

### Revisión técnico pedagógica

Ismael Mauricio Arreola Gutiérrez

### Colaboradores

María Rosario Espinosa Salcido  
Argelia Gómez Ávila

### Servicios editoriales

Siglo XXI Editores

### Coordinación editorial

Varinia del Ángel Muñoz

### Edición

Siglo XXI Editores  
Marnie Rut González González

### Diseño gráfico y formación

Nohemí Gómez Mendoza  
Sonia Lorena Romero Figueroa

### Ilustración

Félix León (portada)  
Óscar Arcurri (interiores)  
Ficha7 Ilustraciones con Licencia de Freepik

### Corrección de estilo

Equipo Editorial Mango Manila

La Colección **Crianza Sensible** fue elaborada por la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación del Gobierno de la Ciudad de México.

Primera edición electrónica, 2023

DR ©, 2023,  
Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación  
Barranca del Muerto 24,  
Guadalupe Inn, 01020,  
Álvaro Obregón, Ciudad de México.

ISBN de la colección: 978-607-8944-12-5  
ISBN: 978-607-8944-15-6

Prohibida la reproducción o transmisión parcial o total de esta obra en cualquier forma electrónica, mecánica o fotocopia, sin permiso escrito de SECTEI.

*Disciplina inteligente y positiva*  
se terminó de editar en 2023

DISTRIBUCIÓN GRATUITA  
PROHIBIDA SU VENTA



GOBIERNO DE  
MÉXICO

EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA,  
TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



**1** Las herramientas de una buena disciplina



**2** ¿Qué errores podría estar cometiendo?



**3** Normas, límites y disciplina



**4** ¿Cómo implementar rutinas positivas?



**5** Disciplina inteligente y positiva



**6** ¡Ya me cayó el veinte!



**7** El desafío de transformarse



## Disciplina inteligente y positiva

¿Cómo lograr que los niños se desarrollen con plenitud, fortaleciendo sus relaciones y sus habilidades para ser mejores humanos? Los niños que crecen con una disciplina inteligente y positiva aprenden a actuar con certidumbre y seguridad; se dan cuenta de su potencial y fortalecen su autoestima.

Al paso del tiempo, se convierten en adultos felices, agradecidos con su familia y con la sociedad.



**CRIANZA SENSIBLE**



## Las herramientas de una buena disciplina

### La importancia de la disciplina en los niños

Educar a los niños con una buena disciplina consiste menos en enfocarse en los problemas, y más en la creación de soluciones, desarrollo de habilidades y transmisión valores.

### Dinámica 1

#### Muchos tipos de disciplina, ¿cuál es el mejor?

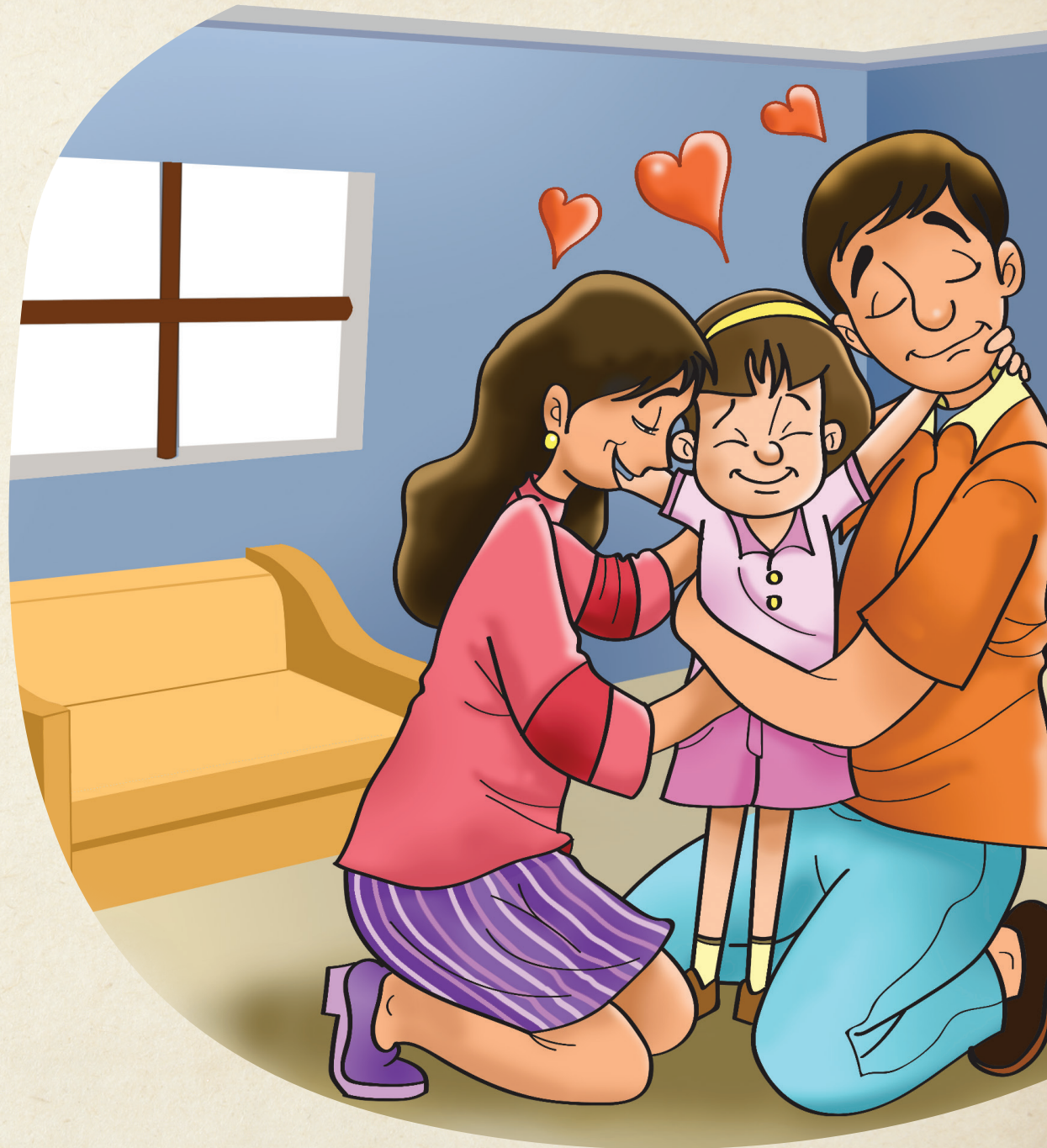
Lee y reflexiona.

El camino más eficaz para lograrlo es el establecimiento de rutinas y entornos estables y predecibles para niñas y niños, entendiendo esto como disciplina en su sentido formativo.

¿Qué es para ti la disciplina?

¿Cuáles formas de disciplina conoces?

¿Qué diferencia crees que existe entre una disciplina de carácter formativo y formas tradicionales o anticuadas de disciplina?





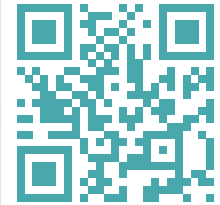
## Dinámica 1

¿Qué quieres enseñarle a tu hijo con una buena disciplina?

En una hoja, copia los siguientes objetivos en el orden de importancia que tienen para ti.

- |                                                              |                                                     |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A aprender                          | <input type="checkbox"/> A conocer                  |
| <input type="checkbox"/> A obedecer                          | <input type="checkbox"/> A ser                      |
| <input type="checkbox"/> A vivir                             | <input type="checkbox"/> A no equivocarse           |
| <input type="checkbox"/> A ser mejor                         | <input type="checkbox"/> A resolver                 |
| <input type="checkbox"/> A distinguir lo "bueno" y lo "malo" | <input type="checkbox"/> A respetar                 |
| <input type="checkbox"/> A realizarse                        | <input type="checkbox"/> A no dejarse abusar        |
| <input type="checkbox"/> A ser feliz                         | <input type="checkbox"/> A integrarse a la sociedad |

Para saber más...



## Cierre

¿Podemos educar de forma diferente?

La infancia puede ser una etapa grandiosa, si la vivimos en un entorno estable, seguro y cariñoso.

¿Cómo adquiriste la disciplina en tu infancia?

¿Qué te gustaría mejorar para tu hijo?

Reflexiona y comenta.





# ¿Qué errores podría estar cometiendo?

¿Es posible que las mejores intenciones arrojen los peores resultados? El amor por nuestros hijos nos hace desear su mayor bienestar, pero ¿cómo podemos asegurar que algo bueno para nosotros lo es para ellos?

Comenta en grupo:

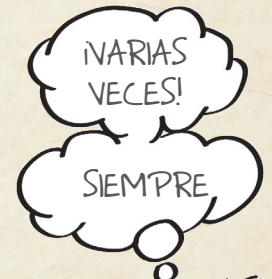
- ¿Por qué cada persona es única e irremplazable?,
- ¿todos los miembros de una familia deben sentir y pensar igual?
- ¿En qué pueden ser distintos tu hijo y tú a causa de su edad y de su personalidad?



No termina su comida  
Me enojo y le grito.



Hace rabietas  
Se lo permito, aunque es inadecuado.



Rompe cosas  
Le digo "tonto" para señalar sus fallas.



Le gusta ser quien decida siempre  
Hacemos lo que quiere.

## Dinámica 1

¿Con cuál te identificas?

Observa los dibujos y haz lo siguiente.

- En un cuaderno, escribe con cuáles errores te identificas y si los cometes "Alguna vez", "Varias veces", "Siempre" o "Nunca"

- Escribe o comenta con el grupo por qué los has cometido:

- ¿qué tratabas de lograr?,
- ¿qué emociones experimentabas?,
- ¿qué impacto tuvo en tu hijo?

	Siempre	Algunas veces	Varias veces	Nunca
1				
2	✓			
3			✓	
4		✓		✓
5				
6				✓
7	✓			
...				



## Dinámica 2

¿En qué consiste cada error?

En tu cuaderno, escribe una lista de los errores representados y relaciónalos con la siguiente lista para definir en qué consisten.

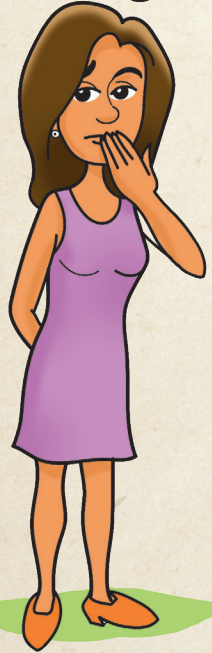
Para saber más...



No quiere bañarse  
Dejo de hablarle cuando no obedece.



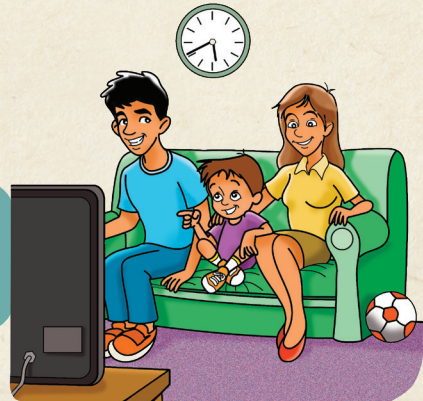
¡NUNCA!  
¡ALGUNA VEZ!



Quiere todo lo que ve  
No pongo límites.



Deja sus juguetes desordenados  
Me ocupo yo en vez de responsabilizarlo.



Vemos su programa favorito fuera de horario.  
Establezco reglas que no sigo y castigos que no cumplo.

- 1. Soy irascible
- 2. Manipulo
- 3. Soy abusivo
- 4. Soy ambiguo
- 5. Ceddo mi autoridad
- 6. No establezco reglas
- 7. Manipulo
- 8. Soy injusto
- 9. Soy permisivo
- 10. No favorezco sus habilidades

La ausencia de límites en la educación de los hijos, puede convertirlos en niños tiranos.

## Cierre

Los beneficios de una disciplina inteligente  
Comparte con el grupo, en qué crees que consiste una disciplina inteligente y cuáles pueden ser sus beneficios para tu familia y para la sociedad.



## Normas, límites y disciplina... Pequeño drama familiar

La familia de Laborino atraviesa una crisis de disciplina. Únete a los personajes para ayudarlo. Lee y sigue las instrucciones.



Límite Saludable

¡Hola! Yo cuido el bienestar y la seguridad de las familias. A los pequeñines les enseño respeto, pero también obligaciones.

Hoy, Laborino y su familia necesitan nuestra ayuda. Figúrense, el bebé Jonathan rompió unos platos, por lo que Citlali, su hermanita, le dio un manazo y Laborino, su papá, los dejó sin cenar. Así que llamé a mi amiga Norma Familiar para que me ayude a poner orden.



¡Hola!, yo vivo en los hogares disciplinados inteligente y positivamente. Junto con mi compañera Disciplina, mantengo la armonía de las familias guiando su comportamiento.

Hoy acudiremos a casa de Laborino para resolver un incidente que, al parecer, ha creado confusión en toda la familia. Mis pesquisas:

¿Qué hacía Jonathan solo en la cocina?,  
¿por qué Citlali se hacía cargo de su hermanito?,  
¿estaban Laborino y su esposa Claritina en casa?



Límite Saludable

... como yo lo veo, aquí faltan algunos límites saludables y normas inteligentes, por el bien de todos: Jonathan no debe entrar a la cocina, Citlali no debe pegarle a su hermanito, Laborino y Claritina no deben encargarle a Citlali el cuidado de su hermanito... veamos qué dicen todos, lo mejor sería que dialoguen.

### Dinámicas 1 y 2

#### El mejor final

- Para concluir esta historia, escribe el mejor final para que todos estén bien. La única condición es que agregues tres personajes a la obra: Doña Constancia (ahijada de Doña Disciplina Positiva), Claritina (esposa de Laborino, mamá de Jonathan y Citlali), Constanica (abuela de Jonatha y Citlali)
- Comparte y actúa tu final de la obra con el grupo. Comenten sobre sus trabajos



¡Caramba, Don Limi, siempre tiene usted razón! Además, así lo dice el librito, mire...  
 “Nada de golpes, cualquier conflicto que se presente, tendrá que ser resuelto con diálogo respetuoso. Y cada parte, sin importar su edad o parentesco, tendrá el turno para tomar la palabra y será escuchada.”

Pues sí, Don Limi, me extraña que lo pregunte, todos tienen los mismos derechos, ¿por qué no iba a estar incluida? Y todo es mejor si se hacen acuerdos que beneficien a todos.



Norma Inteligente



Norma Inteligente

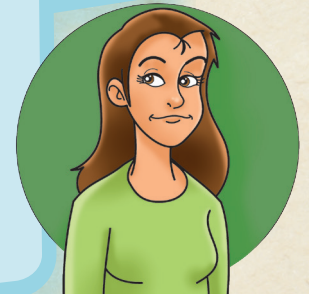
¡Ándele, Doña Norma! Eso quiere decir que si la abuelita que vive con ellos quiere opinar respetuosamente, también hay que escucharla, ¿verdad?



Límite Saludable

Yo establezco reglas y límites para los niños, pero con amor, comunicación y empatía. De mí depende que alcancen autonomía y plenitud en armonía con su familia y la sociedad.

Hoy me reuniré con Claritina y Laborino para establecer acuerdos que les permitan mejorar el cuidado de Jonathan y Citlali sin dejar sus empleos.



Disciplina Positiva

- – Buenas, buenas, Doña Disciplina, ¿cómo le va?
- – Pues ya de vuelta, Don Limi.
- – ¡Ah, pues qué bueno! ¡Deje le cuento! Aquí se le está necesitando mucho.
- – Ay, Don Limi, si nada más me fui dos meses... Pero ya sé, un pajarito me contó, Don Limi, que se vio un poco desesperado últimamente...
- – Ya, ese pajarito ¿se llama Norma Inteligente, de casualidad?
- – ¿Hablan de mí?
- – Sí, de usted, Doña Norma...
- – Ahora tenemos que hacer un plan para ayudar a esta familia. ¿Qué les parece si...?



Disciplina Positiva

## Cierre

### Superando obstáculos

¿Qué obstáculos pueden enfrentar las familias para alcanzar una convivencia sana que impulse el desarrollo pleno de sus miembros? ¿Qué les recomendarías, con base en lo aprendido hoy?



# ¿Cómo implementar rutinas positivas?

¿Qué normas hay en tu familia? ¿Estás de acuerdo con los límites que tú has establecido? Comenta en grupo.

Establecer rutinas positivas ayuda a desarrollar hábitos y fomenta un carácter disciplinado.

## Límites y normas en equipo:

Los niños necesitan límites y normas claras para:

Fortalecer la confianza y seguridad en sí mismos

Aprender y desarrollar hábitos que mejoren sus relaciones

Fortalecer la autonomía y la pertenencia

Sentirse apoyados y reconocidos como parte de la familia

Toma en cuenta la edad del niño

Comunícate con él de forma clara y precis

Usa recursos didácticos visuales y lúdicos que lo motiven

Involúcralo permitiendo que proponga y participe

Hazlo con base en razones y no en tu sentimientos

Aplica las normas y los límites a todos los miembros de la familia, sin preferencia



La hora del baño



La hora de la comida



El cepillado de dientes



## Dinámica 1

### Ejemplo de vida

Juanito tiene cinco años. Sus papás le marcan límites entre el juego y los deberes escolares. Sin embargo, los abuelos de Juanito los contradicen, pues consideran que, por tener cinco años, sólo debe jugar y hacer lo que desee. Comenta:

- En este caso, ¿cuáles límites no se respetan?, ¿quiénes y cómo pueden ser afectados?, ¿qué podrían hacer los papás de Juanito?, ¿y los abuelos?
- Escribe otros ejemplos que conozcas y desarrolla preguntas que te surjan al respecto.
- Comenta con el grupo el ejemplo más destacado y las dudas que te surgieron





La hora del juego



La hora de convivir en familia



La hora de dormir

Establecer rutinas con calidez, ayuda a formar hábitos en los niños y les da seguridad y confianza. Constituye el primer paso hacia la disciplina.

## Dinámica 2

**Una rutina que fortalece su autoestima**  
Ayuda a tu niño en la formación de hábitos. Diseña su rutina y elabora un álbum de fotos tuyas (como el de las ilustraciones). Ponlo en un lugar visible para toda la familia. Comparte con el grupo tu diseño y escucha sugerencias. Pon en práctica la rutina y escribe o graba en tu celular las notas sobre los avances; úsalo para corregir lo necesario. Si lo deseas, comparte tus resultados en la última sesión.

## Cierre

**Para mí, ¿qué significa ser padre o madre?**

Reflexiona las siguientes preguntas y comenta con el grupo.

- ¿Qué significa para ti ser padre o madre?
- ¿Qué significa para ti un hijo?
- Escribe las características que consideras importantes de ser madre o padre
- ¿En qué consiste la crianza de un hijo o hija?

Para saber más...





# Disciplina inteligente y positiva

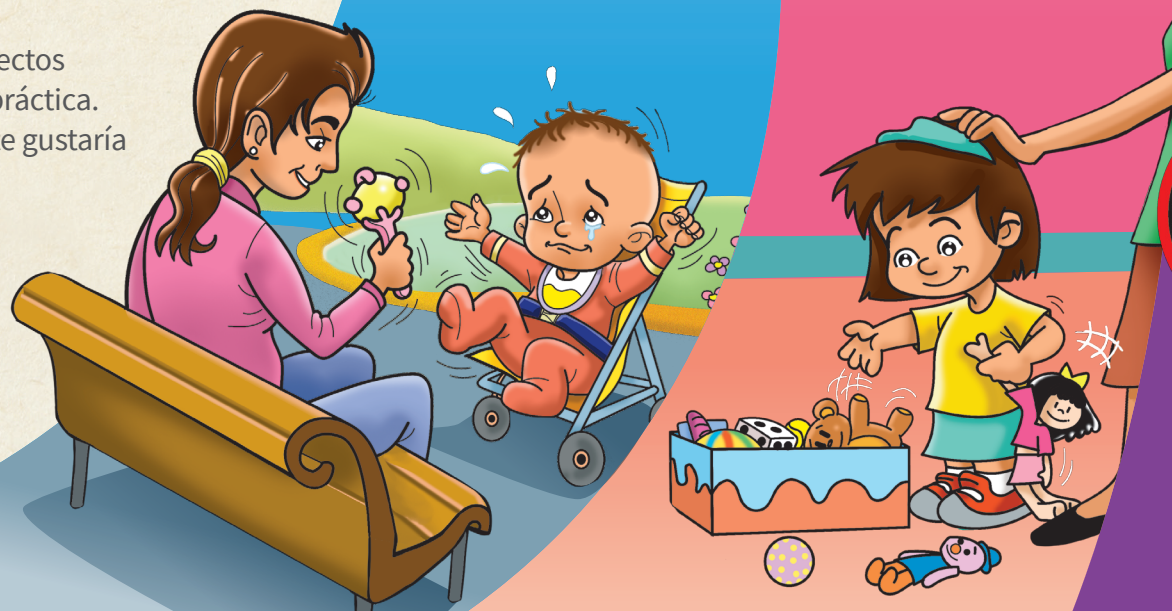
La disciplina inteligente y positiva es un sistema de acuerdos y principios que se construye a través de una práctica constante (a veces de ensayo y error). Se aplica a múltiples situaciones en las que se presentan el conflicto, la desobediencia y la ruptura de un orden establecido o por establecer (cuando el niño es muy pequeño).

¿Cuáles son los propósitos de las normas y límites que se han establecido en tu familia? Comenta con el grupo.

## Dinámica 1

### Normas para ser felices en familia

Observa las indicaciones de “Disciplina positiva por edad”. En pareja, representa ante el grupo una escena familiar que ejemplifique alguno de los aspectos señalados que tú hayas puesto en práctica. Si nunca lo has hecho, elige el que te gustaría poner en práctica.



## Disciplina positiva por edad

### 0-2 Años

Reglas de prevención de accidentes.

Identificar y diferenciar berrinches (ignorar) de necesidades (atender).

Exaltar en lenguaje no verbal las formas positivas de relación.

### 3-4 Años

Explicar con claridad y a través de ejemplos las reglas.

Definir las consecuencias y sanciones por no cumplirlas.

Reconocer y reforzar las conductas positivas.

### 5 Años

Colocar las reglas en un lugar visible a través de dibujos y ejemplos.

Ofrecer espacios de recuperación emocional y reflexión cuando se rompen las reglas.

Practicar la comprensión y la empatía como opciones ante un conflicto.



## Dinámica 1

### Para educar con el ejemplo

Reflexiona con sinceridad sobre alguna norma que le exiges a tu hijo o hija, aunque tú no la respetas.

En una hoja, copia y completa el siguiente párrafo para crear un compromiso de mejorar el ejemplo que le das.

Recuerda, se educa mejor con el ejemplo.

Para saber más...



6-7 Años

Dialogar y generar acuerdos sobre los problemas y conductas no deseables.

Poner en práctica el uso de refuerzos positivos (no premios).

Acordar juntos sanciones posibles y sus nuevas consecuencias, de no cumplirse.

8-10 Años

Dialogar sobre cómo se generan los conflictos y por qué se repiten las conductas no deseables.

Resaltar los efectos positivos del cumplimiento de las reglas, así como sus múltiples ventajas.

Reafirmar con claridad las responsabilidades y derechos de cada miembro de la familia.

Fecha: \_\_\_\_\_.

Amado hijo o hija, \_\_\_\_\_.

Yo, \_\_\_\_\_, para apoyarte en la formación de hábitos y disciplina que te permitirán desarrollarte plenamente en familia y alcanzar tus metas, me comprometo a \_\_\_\_\_.

Firma \_\_\_\_\_

## Cierre

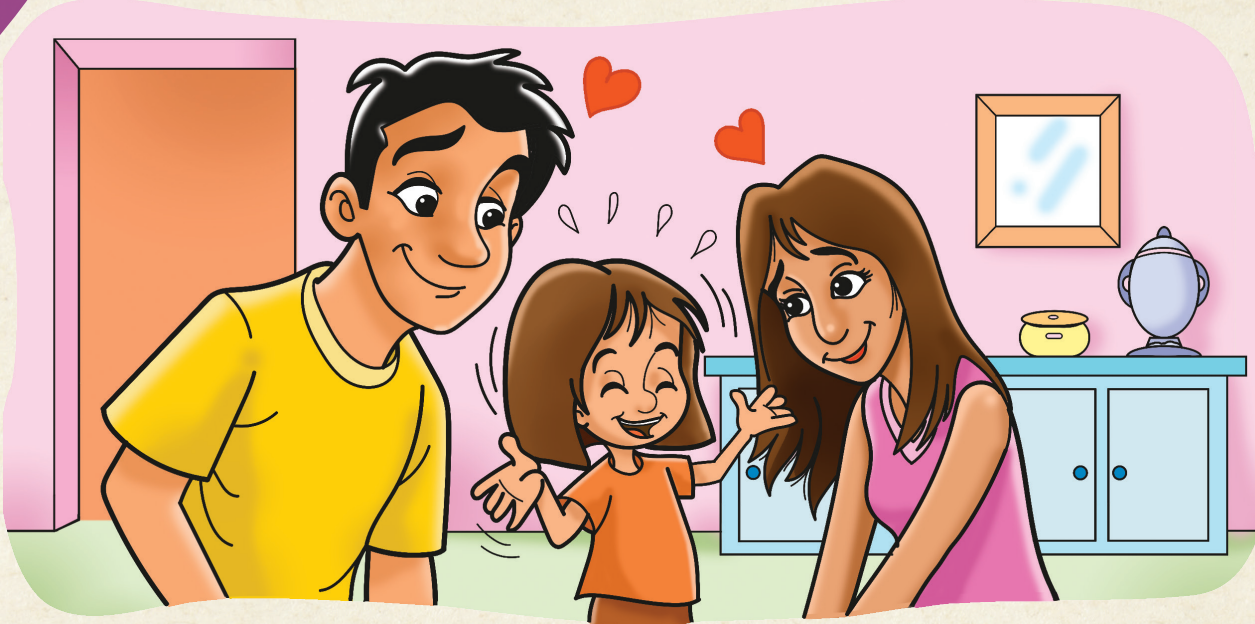
### ¡Estás a tiempo de prevenir!

Cierra los ojos. Reflexiona durante cinco minutos acerca de un hábito que te haya causado dificultades a lo largo de tu vida. Piensa si lo estás transmitiendo a tu hijo con tu ejemplo. Decide un plan para modificarlo solo o con ayuda de alguien de tu confianza. Si gustas, compártelo con el grupo.





## ¡Ya me cayó el veinte!



"Te escucho con amor y respeto, yo también aprendo de ti"

El riesgo de que "te caiga el veinte" es que pueden pasar muchos años antes de que actúes. Así que pon "manos a la obra", lo que estás aprendiendo sólo tiene valor cuando lo pones en práctica.

Una vez que comprendemos la urgencia de una disciplina inteligente y positiva, la pregunta que salta es "¿cómo empiezo?".

Mamás y papás:

- Mantengan la calma mental y emocional
- No se rindan, aunque parezca que algo no funciona
- Manténganse firmes en los acuerdos
- Cierren filas para tomar decisiones
- Resalten en todo momento los propósitos de la disciplina



"Si confío en mí, tú también lo harás"

### Dinámica 1

#### Máximas para una nueva etapa

De acuerdo con lo que has aprendido, escribe, en primera persona, una máxima que sintetice cada cualidad necesaria para tener éxito en el proceso de la disciplina inteligente y positiva. Por ejemplo, "Vivir de cara al sol, como los girasoles".





"Mi corazón y mi mente trabajan en equipo, así te transmito mi equilibrio"

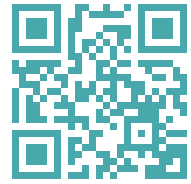


## Dinámica 2

### Identificamos necesidades y establecemos prioridades

Escribe, en forma de lista, los cinco problemas de disciplina más importantes que desees resolver con tu hijo. Ordénalos de acuerdo con el momento en el que los vas a abordar.

Para saber más...



Una máxima es una frase que expresa un pensamiento moral, un consejo o enseñanza. Por ejemplo, una máxima sobre la solidaridad es "Ama a tu prójimo como a ti mismo".



## Cierre

### Aprender de los errores

Identifica qué rasgo de carácter de tu hijo le puede acarrear problemas de convivencia. ¿Cómo lo ayudarías a identificarlo y cómo lo apoyarías para reorientar su conducta? Comparte con el grupo.

"Soy lo suficientemente firme para sostenerte y lo suficientemente flexible para llegar hasta ti"



# El desafío de transformarse

Ahora conoces un mejor camino para formar a tu hijo o hija; este exige que pongas atención y esmero en acciones que te ayudarán a estrechar su relación y a desarrollar una dinámica familiar con más orden y armonía, basada en una comunicación positiva. ¿Enfrentarás el desafío? ¡Juega y practica!

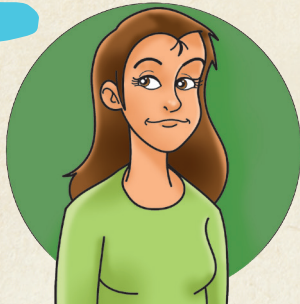
## Los Jueces



Norma Inteligente



Límite Saludable



Disciplina Positiva

### Disciplina Positiva





## Dinámica

### Disciplina Positiva

Organízate con el grupo o con tu familia.

Necesitas:

- 2 jugadores (papá y mamá)
- 3 jueces (Límite Saludable, Norma Inteligente y Disciplina Positiva)
- 2 fichas de diferente color
- 1 puño de semillas u otro objeto similar
- Sigue las instrucciones (reverso)

## Cierre

**¡En la línea de despegue!**

- ¿Qué ideas modificaste al conocer la disciplina positiva?
- ¿Coinciden contigo los demás miembros de tu familia?
- ¿Qué desafíos enfrentarás para transformar tu relación con tu hija o hijo?



# Instrucciones y reglas del juego

1.

Dos personas tomarán el rol de Papá y Mamá u otras figuras a cargo del cuidado de los niños.

2.

Tres personas más tomarán el rol de los jueces: Límite Saludable, Norma Inteligente y Disciplina Positiva.

3.

Se plantearán cinco casos en los que cada oponente (Papá y Mamá) propondrán la estrategia que consideren mejor (lo harán por escrito) para solucionarlo y la colocarán al centro del tablero.

4.

Habrán cinco rondas, cada una se hará para resolver un caso planteando una estrategia.

5.

Al final de cada ronda, los jueces retirarán las estrategias de los dos oponentes y le asignarán su voto a una de ellas.

6.

Por cada voto a favor, cada oponente recibirá un frijolito.

7.

Al final de cada ronda, después de votar y entregar los frijoles correspondientes, los jueces deliberarán sobre el premio o castigo que merece cada oponente por su respuesta.

8.

Los oponentes deslizarán su ficha a la casilla que los jueces les indiquen, según su sentencia, que podrá ser un premio (vacaciones en la playa o parque de juegos) o un castigo (coladera o calabozo).

9.

En todos los casos, los jueces están obligados a hacer un pronunciamiento sobre las consecuencias previstas según las respuestas de los oponentes; este pronunciamiento constituye el argumento del fallo.

10.

La meta es la Disciplina Positiva. Llegará a ella el oponente que reúna primero cinco votos (frijolitos).

11.

Al final de las cinco rondas, todos los jugadores cambiarán de rol, incluidos los jueces. No se vale repetir el rol dos veces consecutivas

12.

Los niños también pueden participar.

## Casos

**Caso 1.** Mi hija Susana tiene cinco años y se hizo pipí en la cama todos los días esta semana. Para solucionarlo, yo...

**Caso 2.** Hoy llevé a mi hijo Rubén de tres años a mi trabajo porque no pudo cuidarlo mi mamá; está haciendo un berrinche muy fuerte porque quiere jugar con mi celular y yo estoy en una reunión con mi jefe, que ya se nota molesto por la escena; entonces yo...

**Caso 3.** A mi hija Cristina, de cuatro años, no le gusta cepillarse los dientes. Está llorando porque no quiere que se los lave. Lloro tanto que se puso morada y dejó de respirar, entonces yo...

**Caso 4.** Mi hijo de cuatro años le acaba de pegar a su hermano de dos años en la cabeza con un zapato, entonces yo...

**Caso 5.** Mi hija de seis años me mintió por tercera vez respecto de que ya ordenó sus juguetes, pero yo descubrí que soborna a su hermano con favores para que lo haga por ella; al respecto, yo...



