

Sesión 10 Opciones de Disciplina



Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3

Self & Community Care 3

- Check-In
- Being Gentle with Yourself

Bring it Back 4

Content 5

- Discipline, What is it?
- Active Ignoring
- Effective Follow-Through

Practice & Plan 8

- Deciding What to Try
- Self-Care

Wrap-Up 9

Goals

Reflect:

- ⇒ Goals for Discipline
- ⇒ Typical Responses to Attention-Seeking Behavior

Learn:

- ⇒ Active Ignoring
- ⇒ Effective Follow-Through

Practice & Plan:

- ⇒ Choosing Strategies and Self-Care

Key



Read out loud
(purple text)



Facilitator information

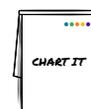


Chart it



ParentCorps Guide prompts



Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

Tools for Session:

- ➡ ParentCorps Guide
- ➡ Link to [Parent & Caregiver Portal](#)

Personal Examples to Prep

- ➡ This session has the potential to bring up feelings for caregivers and for you as the facilitator. It is VERY important to prepare and give yourself time to reflect on your beliefs and experiences with discipline and punishment, and how those connect to your lived racial experience.
- ➡ When you facilitate, be mindful of your race and caregivers' racial identities.
- ➡ It is especially important in this session to be affirming, open and curious.
- ➡ Please reach out to your coach to get the support you need.



In-Person Considerations and Materials



If possible, place tables and chairs in a way that enables everyone to see one another.

Have the following facilitator materials ready: markers, pens, name tags, flip chart, attendance sheet and feedback form.

Activity & Charting Prep

- ➡ Consider typing (if virtual) or writing out on chart paper (if in-person):

LA DISCIPLINA Y EL CASTIGO

LA DISCIPLINA:

- **HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA DETENER O DISMINUIR CONDUCTAS NO DESEADAS**
- **SE CENTRA EN EL COMPORTAMIENTO Y APOYA A LOS NIÑOS A APRENDER DE LOS ERRORES**

EL CASTIGO:

- **PUEDE IMPLICAR INFLIGIR DOLOR, EMOCIONAL O FÍSICO.**
- **SE ENFOCA EN LA PERSONA**
- **USA EL MIEDO O LA VERGÜENZA.**
- **INTENTA FORZAR EL CAMBIO "PAGANDO POR LOS ERRORES"**

METAS DE DISCIPLINA

ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR CONDUCTAS NO DESEADAS

IGNORAR ACTIVAMENTE

SEGUIMIENTO EFECTIVO

**REACH OUT
TO YOUR
PARENTCORPS
COACH,
AS NEEDED!**

Tech Time & Welcome (5-10 minutes)

- ⇒ Welcome new and returning caregivers as they join.
- ⇒ If virtual, support any technology troubleshooting.
- ⇒ Remind caregivers what they might want nearby for the session (paper and writing utensil, water, etc.).

Self & Community Care (5-10 minutes)



Check-In

¿Cómo están?



Participants may need to utilize this part of the session more on some days. Use your clinical judgment to decide how to weave whatever comes up here into the session's topics.

Ser Gentil Consigo Mismo/a

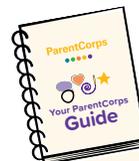
Comenzamos cada sesión con una actividad relacionada con el autocuidado y el cuidado comunitario que nos ayuda a preparar nuestras mentes y cuerpos para este espacio.

Hoy, los invitamos a tomarse un momento y pensar en qué palabras de ánimo les resultan reconfortantes cuando se sienten estresados y abrumados por ser padres. Por ejemplo, podrían decir cosas como "Esto es difícil y voy a superarlo". o "No soy perfecto/a y eso está bien". Las investigaciones sugieren que **ser amables con nosotros mismos durante las experiencias negativas** disminuye el estrés y nos hace más resilientes.

Entonces, tómen un momento y piensen en lo que pueden decirse a sí mismos durante momentos personales o de crianza estresantes. Si eso les resulta demasiado difícil, pregúntese qué les gustaría que dijera un amigo cercano.

¿Alguien quiere compartir?

Gracias a todos por compartir y participar. Tener hijos pequeños puede ser difícil. Es posible que en ocasiones se sientan frustrados o enojados, lo que a menudo puede llevarlos a sentirse culpables. Ser amables consigo mismo puede ayudarles a enfocarse durante momentos estresantes y a sentirse mejor con el arduo trabajo de la crianza.



Su **Guía de ParentCorps** contiene una actividad de **autocuidado** en cada capítulo.

Bring it Back (5 minutes)



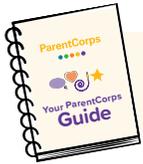
Hoy vamos a hablar sobre las opciones de disciplina. Antes de llegar a eso, repasemos el grupo y el tema de la semana pasada.



Can skip this prompt and give a quick overview of last time, if short on time.

? ¿Alguien quiere hablar sobre algo de la semana pasada? ¿Qué recuerdan de la semana pasada?

La semana pasada, hablamos de cómo apoyar a los niños a través de sentimientos importantes y brindarles herramientas para manejar las emociones fuertes. Hablamos sobre habilidades de afrontamiento y compartimos una estrategia, llamada la Técnica FEEL.



Su **Guía de ParentCorps** incluye un resumen del **tema semanal**. Le animamos a que la traiga cada semana al grupo.



¿Qué es la Disciplina?

La disciplina se refiere a **las herramientas y estrategias que utilizan los cuidadores para detener o disminuir conductas no deseadas**. A través de la disciplina, a los niños también se les enseñan habilidades que los ayudan a manejar sus emociones y comportamientos, ayudándolos a desarrollar habilidades de autodisciplina que los **apoyarán durante toda su vida**.

Cuando pensamos en la disciplina, muchos de nosotros en realidad pensamos en el castigo. El castigo puede implicar infligir dolor, emocional o físico, a los niños. El dolor emocional incluye gritar y decir cosas que intencionalmente les hagan sentir vergüenza. Los ejemplos incluyen: "¿No entiendes? ¿Cuántos años tienes?! ¿Por qué no puedes simplemente...?" El castigo también incluye quitarles privilegios de manera excesiva, como tirar todos sus juguetes por no limpiar su habitación.

Hay **diferencias** muy importantes entre la disciplina y el castigo.

- ⇒ El castigo se enfoca en la persona e intenta obligar a los niños a cambiar su comportamiento futuro haciéndolos "pagar por sus errores". El miedo y la vergüenza se utilizan como motivadores. Los niños pueden aprender a **tener miedo de cometer errores**.
- ⇒ La disciplina se centra en el comportamiento mismo. Ayuda a los niños a **aprender de sus errores**.

Si un niño dejó marcadores sin tapa, una respuesta disciplinaria podría ser explicarle que ahora no puede usarlos porque están secos, permitiéndole aprender de su error. Por el contrario, una respuesta de castigo podría ser decir que todavía son un bebé y que son irresponsables. Esto los avergüenza y hace que los errores sean algo que deben temer.

- ❓ **Cuando era niño/a, ¿con qué frecuencia le permitían cometer errores y aprender de ellos? ¿Con qué frecuencia tenía miedo de cometerlos?**



Chart it.

LA DISCIPLINA Y EL CASTIGO

LA DISCIPLINA:

- **HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA DETENER O DISMINUIR CONDUCTAS NO DESEADAS**
- **SE CENTRA EN EL COMPORTAMIENTO Y APOYA A LOS NIÑOS A APRENDER DE LOS ERRORES**

EL CASTIGO:

- **PUEDE IMPLICAR INFLIGIR DOLOR, EMOCIONAL O FÍSICO.**
- **SE ENFOCA EN LA PERSONA**
- **USA EL MIEDO O LA VERGÜENZA.**
- **INTENTA FORZAR EL CAMBIO "PAGANDO POR LOS ERRORES"**



La forma en que disciplinamos a nuestros hijos suele estar relacionada con la forma en que fuimos criados, nuestras personalidades y las de nuestros hijos. Nuestras decisiones sobre la disciplina también están conectadas con nuestras **creencias sobre cómo ser padres y cómo deben actuar los niños**.

A veces tomamos decisiones consistentes con nuestras creencias y objetivos y, a veces, reaccionamos en el momento debido a cómo nos sentimos o lo estresados que estamos. La raza y la cultura también juegan un papel importante en nuestra forma de pensar sobre la disciplina.

Consider your and the participants' racial identities in how you share the above.

Teniendo en cuenta todos estos factores, cada uno de nosotros tenemos que encontrar estrategias de disciplina que funcionen para nosotros, nuestros hijos y nuestras familias.

En ParentCorps, creemos que cada cuidador sabe qué es lo mejor para su hijo/a. Al mismo tiempo, sabemos por investigaciones que el castigo a menudo no funciona para promover conductas positivas. De hecho, el castigo puede aumentar los comportamientos negativos, como la agresión y los malos comportamientos, y afectar el desarrollo del lenguaje. Por estas razones, ParentCorps no recomienda el uso de castigos físicos o emocionales.

❓ **¿Qué quieren que sus hijos aprendan al ser disciplinados?**

❓ **¿Cuáles son sus metas cuando disciplinan a sus hijos?**



Chart it.



Examples:

- To stop a child from misbehaving.
- To teach a child that caregiver is the one in charge.
- To teach positive behaviors, teach values.
- To show a child how to solve problems.

Use questions to clarify caregivers' responses, especially when they say they want discipline to work. And, make room for caregivers to express how their discipline goals may be based on stereotypes and racism.

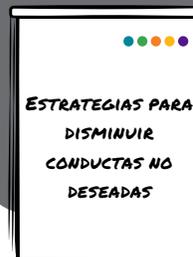
Ahora, creamos una lista de todas las diferentes estrategias que conocen o que utilizan actualmente con sus hijos para disminuir los comportamientos no deseados.

❓ **¿Qué estrategias han probado o han visto usar a familiares o amigos?**

❓ **¿Cuáles de estas estrategias funcionan actualmente para ustedes?**



Chart it.



Examples to provide if not mentioned: taking things away, time out, spanking.



La forma en que ParentCorps analiza la disciplina puede diferir de cómo fueron criados y cómo normalmente disciplinan a sus hijos.

Es importante que los niños aprendan que **ellos no son sus comportamientos**, es decir, un “mal” comportamiento no los convierte en “malas” personas. El castigo puede enviar ese mensaje a los niños.

Los niños pequeños todavía se están desarrollando y están muy influenciados por los mensajes que reciben, especialmente de sus cuidadores. Como cuidadores, nuestras emociones y frustraciones a menudo pueden apoderarse de nosotros. Pero nunca es demasiado tarde para empezar de nuevo y acercarse a su hijo después de tomarse un momento para controlarse a sí mismo y calmarse, tal como le gustaría que lo hiciera cuando experimenta grandes emociones.

Mientras hablamos de diferentes estrategias disciplinarias, les animamos a que piensen en las que están utilizando ahora. ¿Están ayudando a alcanzar sus metas de disciplina? ¿Hay nuevas estrategias que les gustaría probar?

Ahora vamos a compartir algunas estrategias que pueden ayudarles en sus metas de disciplina para sus hijos.

- ⇒ Una estrategia se centra en desviar la atención para detener comportamientos no deseados, como interrumpir o quejarse cuando dicen "no". A esto lo llamamos **Ignorar Activamente**.
- ⇒ La segunda estrategia implica la pérdida de un privilegio. A esta estrategia de disciplina la llamamos **Seguimiento Efectivo**.

No todos los comportamientos requieren una acción directa de su parte. Las **consecuencias naturales y lógicas** ocurren cuando permitimos que los niños experimenten las consecuencias que ocurren naturalmente por un mal comportamiento.

Por ejemplo, si un niño es brusco con sus juguetes y quiebra uno, entonces tiene que jugar con un juguete quebrado. No lo reemplaza y esa es una consecuencia natural.

Para que un niño conecte las consecuencias con el comportamiento, es importante que **hablen sobre la experiencia y le expliquen lo que sucedió** de una manera que pueda entender.

Ignorar Activamente

Empezaremos con Ignorar Activamente.

Primero, hagamos una lista de algunos comportamientos molestos, no peligrosos y que buscan atención.

? ¿Cuáles son algunos de esos comportamientos molestos que hacen sus hijos para llamar su atención?

Los niños harán casi cualquier cosa para llamar nuestra atención, ¡incluso si es atención negativa! Cuando prestamos atención a comportamientos como los que acaba de compartir, los niños aprenden que estos comportamientos “funcionan” para llamar la atención.



If not shared you can add, whining, interrupting, repeating “Mommy, Mommy, Mommy.”



Cuando decidimos ignorar estos comportamientos, los niños aprenden que esa no es la manera de conseguir lo que quieren.

Hablar o tratar de razonar con sus hijos cuando se quejan o se comportan de manera molesta en realidad les brinda la atención que buscan.

Cuando los adultos establecen un límite, como "No hay golosinas antes de la cena" o "Primero recoge tus juguetes, luego puedes mirar televisión", los niños a menudo intentan lograr que los adultos cambien de opinión o "cedan", gritando o llorando. **Cuando ignoramos estos comportamientos, les enseñamos que cuando establecemos límites, los respetamos.** Aprenden que lo que decimos es en serio

Ignorar estos malos comportamientos, que no son peligrosos, no significa comunicarles a los niños que no nos preocupamos por ellos. Más bien, **les ayuda a aprender que existen límites, a calmar sus cuerpos y a pedir lo que necesitan de forma saludable y productiva.**

Hemos compartido otras estrategias, como rutinas, refuerzo positivo y habilidades FUN, que garantizan que sus hijos sepan que pueden contar con su tiempo y atención. Cuando saben esto, es menos probable que recurran a comportamientos molestos para obtener su atención.

Veamos cómo funciona **Ignorar Activamente.**

Reference the list of examples caregivers provided and go through the steps of Active Ignoring, using some of the behaviors listed.

Los pasos de Ignorar Activamente:

Comience a ignorar inmediatamente.

- Diga: "Tú no estás (comportamiento que deseas ver)... Te ignoraré hasta que pares".
- Aléjese de tu hijo/a. No haga contacto visual ni de ninguna indicación de que su comportamiento le está afectando.
- Haga otra cosa, pero vigile a su hijo/a para saber si empieza a hacer algo peligroso.

Siga ignorando todo el tiempo que sea necesario.

- Espere que el mal comportamiento empeore (a menudo más fuerte) antes de que él/ella se dé cuenta de que no llamará su atención
- Si usted comienza a ignorar pero después "cede" y les presta atención, sus hijos aprenderán que ellos necesitan simplemente comportarse peor o durante más tiempo para obtener su atención. ¡Son muy inteligentes!

Cuando sus hijos paren, usted pare de ignorarlos y ¡preste atención positiva!

- Inmediatamente, diga "Te veo usando tu voz interior. ¿Qué es lo que me querías decir?"
- Esto puede ser difícil si está molesto con ellos, pero es realmente importante enseñarles qué comportamientos funcionan y qué no funcionan para llamar su atención.



Al practicar la estrategia de Ignorar Activamente, aquí hay algunas cosas que deben tener en cuenta:

¡Sea consistente!

- Si decide ignorar un determinado comportamiento, ignórelo siempre.

¡Involucren a todos!

- Déjeles saber a los demás sus planes de ignorar comportamientos específicos y apóyelos para que hagan lo mismo.

Esté atento/a a los momentos en que sus hijos tengan un comportamiento positivo y ¡felicítelos!

Seguimiento Efectivo

Ahora dedicaremos algo de tiempo a hablar sobre **El Seguimiento Efectivo**. Esta estrategia incluye algunas habilidades discutidas en nuestra sesión sobre cómo prevenir el mal comportamiento leve: ser claro y específico, hacer contacto visual y hablar con voz firme y tranquila. También implica **darles tiempo a sus hijos para procesar y comprender lo que están diciendo**. Todas estas habilidades son extremadamente importantes a la hora de implementar la disciplina. Queremos asegurarnos de que los niños comprendan lo que se espera de ellos antes de aplicar una consecuencia.

El Seguimiento Efectivo implica proporcionar consecuencias por no seguir las instrucciones. Esta estrategia es especialmente útil para enseñar a los niños a seguir Instrucciones Efectivas.

Aquí están los pasos:

⇒ **PASO 1:** Dé una instrucción efectiva (declaración breve y específica) una vez. Ej: “Es hora de recoger. Pon tus juguetes en la caja”.

⇒ **PASO 2:** Cuente en silencio hasta 5, dándoles tiempo para procesar y actuar según la instrucción.

Si el niño/a sigue las instrucciones:

⇒ **PASO 3:** ¡ELOGIAR! "¡Buen trabajo poniendo tus juguetes en la caja!"

Si el niño/a no sigue las instrucciones, cambiamos de rumbo:

⇒ **PASO 3:** Vuelva a dar la instrucción (sólo una vez más) y agregue una advertencia. La advertencia incluye cualquier consecuencia que le vaya a dar al niño/a por no seguir las instrucciones. Ej: “Si no recoges tus juguetes ahora, no tendrás tiempo suficiente para ver la televisión”.

⇒ **PASO 4:** Cuente en silencio hasta 5, dándoles tiempo para procesar y actuar según la instrucción.

⇒ **PASO 5:** Si su hijo/a no sigue las instrucciones, dígame: “No recogiste tus juguetes, así que ahora no tienes tiempo para 30 minutos de televisión”.



Cuando **las consecuencias son consistentes**, se crea previsibilidad para ustedes y sus hijos. Por ejemplo, siempre pueden quitarles la hora del cuento antes de acostarse si sus hijos no se preparan a tiempo para ir a dormir; esta es una consecuencia natural y lógica, ya que no queda tiempo para leer un libro. Sí tienen "reglas de la casa", es posible que deseen establecer allí explícitamente las consecuencias de ciertos comportamientos.

Hoy compartimos dos estrategias disciplinarias que pueden agregarse a su caja de herramientas. Pero como sabemos, no todas las estrategias funcionan para todos los niños ni en todos los momentos. **Ustedes conocen a sus hijos mejor que nadie**. Ustedes ya utilizan ciertas estrategias y es posible que tengan una opción cuando sus hijos muestren ciertos comportamientos. Tener opciones para elegir aumenta las posibilidades de que puedan tomar una decisión desde **un lugar tranquilo**.

Practice & Plan (10 minutes)

Decidir qué Intentar

? Dado que cada uno de nosotros necesita tomar decisiones que sean mejores para nuestros hijos y familias, ¿dónde podrían encajar estas dos estrategias para ustedes cuando consideren sus objetivos de disciplina para sus hijos?

Si deciden probar la estrategia de Ignorar Activamente o El Seguimiento Efectivo, es importante que se cuiden en el proceso. Los comportamientos desafiantes pueden hacer que sus cuerpos se tensen, que sus manos se aprieten y que la ira surja dentro de ustedes.

El Autocuidado

? ¿Cuáles son algunas de las cosas que hacen o pueden hacer para cuidarse mientras intentan ignorar o cuando sus hijos no siguen sus instrucciones y les quitan un privilegio?



Reflect and affirm responses and share below as needed.

Aquí hay algunas cosas que pueden hacer para estar tranquilos cuando esto suceda:

- Hablar con uno mismo/a: utilice frases tranquilizadoras (“¡Puedo hacer esto!” o “¡Esto mejorará!”).
- Respirar: Respire profundamente varias veces, concéntrese en el aire que entra y sale de su cuerpo.
- Tomarse un descanso: Alejarse de la situación por un momento puede otorgarles un descanso muy necesario.

Wrap-Up (10 minutes)



Esperamos que vengán la próxima semana y compartan lo que funcionó y lo que no funcionó para ustedes.

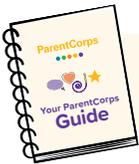
¿Qué es lo que se llevan de la sesión de hoy o algo que les hace sentir diferente?

Muchas gracias por acompañarnos hoy! Esperamos verlos la próxima semana cuando hablaremos sobre Rabetas.

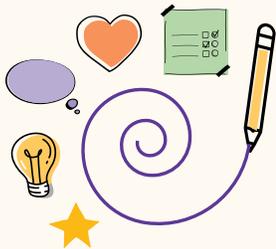


Link to [Parent & Caregiver Portal](#) where tools can be found.

Share info for next session.



Su **Guía de ParentCorps** tiene la **lista de nuestros temas semanales**. Les animamos a que traigan su Guía la próxima semana.



SESSION NOTES