



**EDUCAR CON DISCIPLINA**  
*y poner límites*  
**CON AMOR**

---

*La disciplina es esencial*  
**EN LA EDUCACIÓN**  
**DE TU NIÑA O NIÑO**

---



*La autodisciplina*  
*ayuda a*  
**CUMPLIR METAS**  
*enseña hábitos, reglas de*  
*convivencia y a seguir*  
*instrucciones.*



*En esta revista de crianza  
encontrarás respuesta  
a preguntas como:*

¿Por qué son tan importantes la disciplina y los límites?.....	<b>Pág. 4</b>
¿Cómo es una disciplina firme y cariñosa?.....	<b>Pág. 11</b>
¿Cómo afectan las etiquetas?.....	<b>Pág. 23</b>
¿Qué herramientas hay para educar sin gritos ni golpes?...	<b>Pág. 27</b>
<b>IDEAS PRINCIPALES</b> .....	<b>Pág. 36</b>

*- Consejos de crianza -*

*¿Por qué son tan importantes la*  
**DISCIPLINA Y**  
**LOS LÍMITES?**

---



# LA DISCIPLINA

*no está peleada con  
los buenos tratos*

---



*El maltrato no es  
necesario para  
educar con disciplina.*

Visita  
[www.proyectodei.org](http://www.proyectodei.org)  
para descargar  
canciones, ideas y  
juegos para ayudarlo.

## LA DISCIPLINA ES MUCHO MÁS QUE REGLAS

*Ayuda a tener un rigor interno, y construir la fuerza de voluntad para alcanzar metas en la vida.*



### DISCIPLINA

Aprender a esperar

Seguir instrucciones

Desarrollar hábitos

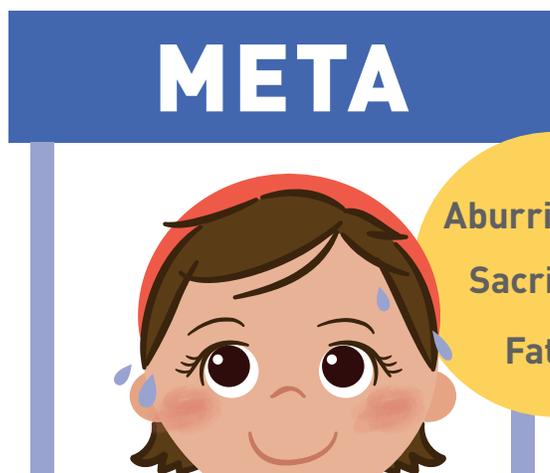
Seguir reglas

Cuando disciplinas a tu niña o niño, le estás regalando **la llave para lograr lo que se proponga en la vida.** Le das herramientas para ser feliz; seguir instrucciones, adaptarse a las normas de convivencia de la sociedad y aprender que no siempre puede hacer lo que quiere.

# LA HISTORIA DE *Andrea la corredora*

**La disciplina diaria no es muy diferente al programa que sigue un atleta.**

Andrea acaba de terminar una carrera. Logró terminar su primera competencia de 10 kilómetros. Está empapada en sudor. Se ve agotada, se siente feliz y orgullosa de haber alcanzado su meta.



**La disciplina fue el motor que llevó a Andrea a su objetivo:**

- A pesar del cansancio, se despertó temprano en las mañanas
- Sacrificó algunas horas de tele para ir a entrenar
- Se alimentó adecuadamente para tener la fuerza necesaria
- Continuó aunque se sentía fatigada

El límite se define como una frontera que no se puede atravesar. Una pared es un límite físico que impide el paso. Con las niñas y niños, los límites funcionan como las vallas en una carretera, les contiene y evita que caigan al precipicio. Son los aliados en la construcción de la disciplina.

En muchas ocasiones, tu niña o niño se opondrá al límite; a nadie le gusta dejar de hacer algo que está disfrutando. Cuando pidas que siga instrucciones como, decir adiós a un juego o al tomar un baño, seguramente provocará algún reclamo o llanto.

*No desistas. Ponerle límites, es amarle de verdad,  
es construir su capacidad y tolerancia  
ante la frustración.*



*“Los límites son la otra  
**CARA DEL AMOR”.***

*Isauro Blanco*

Premio Nacional Investigación  
e Innovación Educativa (2007)

*A veces tendrás ganas de soltar la toalla y decir*  
**“QUE HAGA LO QUIERA”.**

Por ejemplo, tu niña o niño está brincando en la cama, cuando le pides que se baje, seguramente pondrá resistencia. Amarle es bajarle de la cama aunque no quiera. Le estarás enseñando límites. Aprenderá en dónde sí y en dónde no debe brincar.

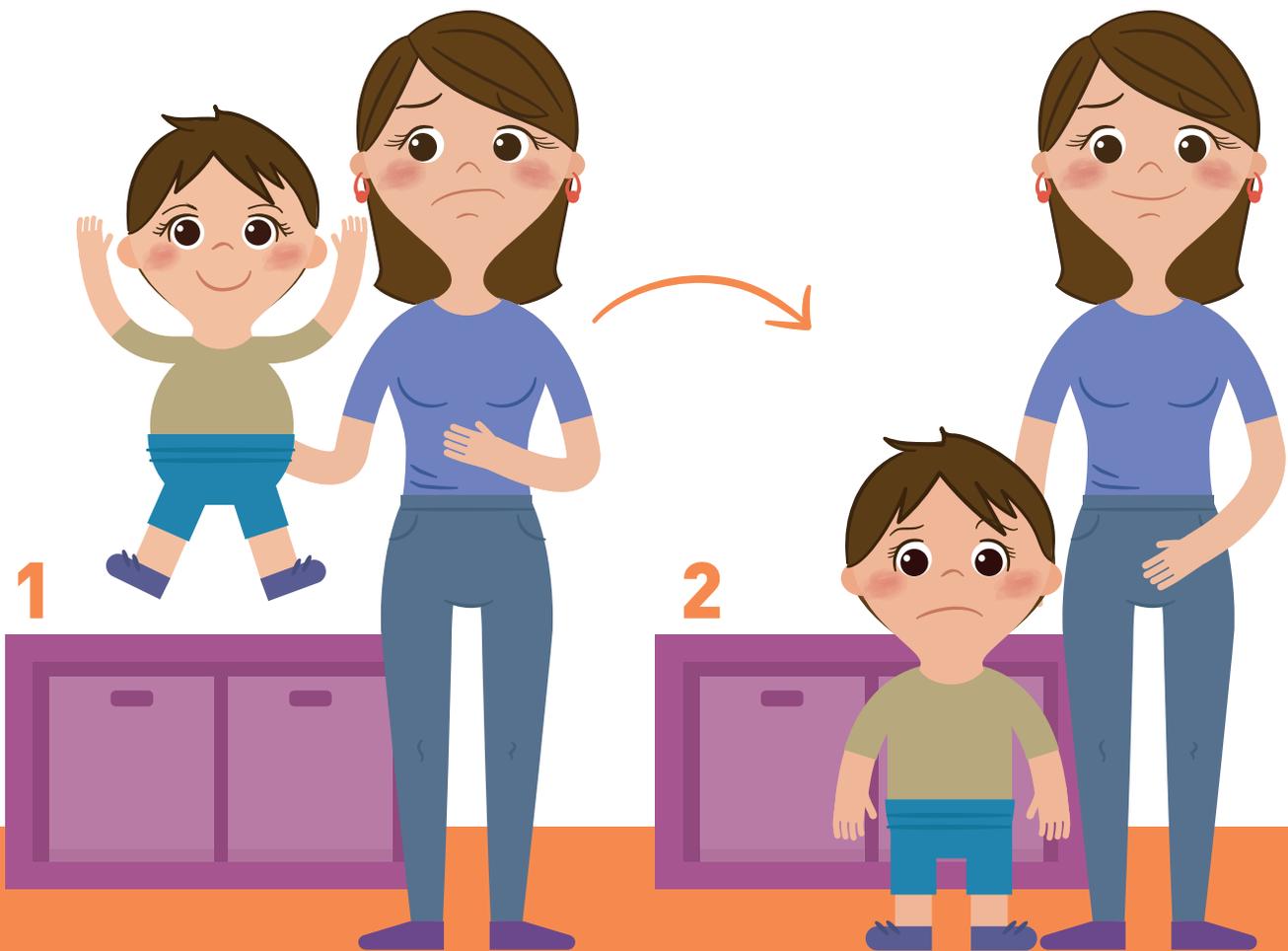


Nada más porque te quiero, NO te dejo hacer lo que sea.

**¡OJO!**

Cuando tiene entre uno y tres años, es importante que vayas a dónde esté; si le dices de lejos “bájate de la cama”, todavía no tiene el autocontrol para hacerlo por su cuenta.

# ¡PACIENCIA Y REPETICIÓN!



Entre 1 y 3 años de edad intentará repetir lo que le acaban de decir que no haga para probar los límites. Esto es normal, necesitará que le bajes de la cama 1500 veces. Con tu paciencia y constancia, irá aprendiendo, poco a poco, lo que sí puede o no puede hacer.

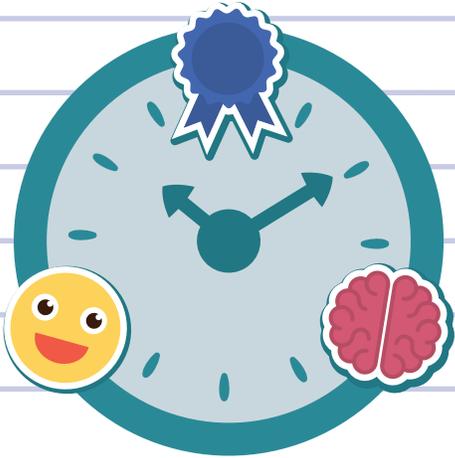
- *Consejos de crianza* -

*¿Cómo es*  
**UNA DISCIPLINA**  
*firme y cariñosa?*

---



# La disciplina afectuosa significa **PONER LÍMITES CON AMOR**



- Límites consistentes y claros



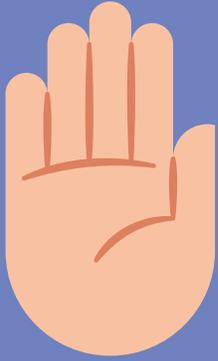
- Consecuencias lógicas y justas a sus actos



- Palabras que califican la conducta y no a la niña o niño



- Límites libres de golpes, maltratos y humillaciones



**¡OJO!**



Tu historia te acompaña.

¿Recuerdas cómo fuiste educada o educado?

Es momento de reflexionar cómo fue, tienes una huella ya sea positiva o negativa.

*Recuerda: hicieron lo mejor que pudieron, por eso necesitas pensar, agradecer y perdonar.*

Reconocer tu historia te ayudará en la educación de tu niña o niño.

# LÍMITES

## claros y consistentes



Si dices **SÍ**  
es **SÍ**

Si dices **NO**  
es **NO**

Si titubeas,  
crearás confusión  
y no sabrá qué hacer  
o a qué atenerse.

Intenta que reciba la misma respuesta  
a la misma conducta cada vez que la repita,  
*sin importar el cansancio, la hora del día,  
o el número de veces que lo hayas dicho.*

No eduques según tu humor.  
A veces la reacción de mamá,  
papá o los cuidadores primarios  
ante la misma conducta,  
depende de su estado de ánimo;  
aflojando los límites al estar de buenas,  
o pegando al estar de malas.  
La inconsistencia crea confusión.

# EDUCA

## con el ejemplo

**No puedes decir “no digas mentiras”, si tu las dices.**

Por ejemplo, llama por teléfono una persona con la que no quieres hablar y en lugar de decir a tu pareja “ahora no quiero hablar, dile que le marco luego”, le dices, “dile que no estoy”.



*No hagas lo que no quieras  
que tu niño o niña repita.*

# LA PALABRA ENSEÑA,



**EL EJEMPLO PERDURA.**  
*Sé consistente con tu ejemplo.*

La disciplina y los límites deben ser consistentes con tus valores. Reflexiona acerca de ellos para transmitirlos a tu niña o niño.

El clarificar *los valores* que son importantes para ti, te ayudará para educar en base a éstos. Si no los vives, aunque se los platicas a tu niño o niña, no los va a asimilar.

Ponte de acuerdo con tu pareja y los cuidadores primarios en cuanto a los valores importantes en la familia.



*"Los valores son como estrellas que nos guían".*

*Norma Alonso*

(1951-2015) Cofundadora de la Asociación del Desarrollo Humano en México. Conferencista.



# ¡OJO!

Las reglas deben ser claras en la familia para que tu niña o niño viva la misma consecuencia a un mismo acto. Si papá dice algo y mamá lo contradice, creará confusión.

Esto no quiere decir que siempre estés de acuerdo con tu pareja, sin embargo lo pueden platicar antes o después del evento. Evita discutir delante de tu niña o niño.

Lo mismo aplica para cuidadores alternativos como los abuelos, el personal de servicio o las enfermeras.



*Las acciones similares a las mismas conductas crearán consistencia.*

# CONSECUENCIAS

## *lógicas y justas*

**Las consecuencias deben ser lógicas y claras para tener predictibilidad. Tu niña o niño aprende a base de las consecuencias de sus actos. Cosechar lo sembrado es la mejor enseñanza.**

Si no vive las consecuencias en casa, la sociedad se encargará de que las viva, tarde o temprano.

No se castiga, se aplican consecuencias lógicas. Tu niña o niño aprenderá que si hace A, la consecuencia será A; y si opta por B, la consecuencia será B. Tendrá la opción de escoger y se dará cuenta que está viviendo lo que sembró y eligió.



“Si pegas, pierdes el derecho de estar con tus amigos”.



“Si me muerdes, pierdes el derecho de estar conmigo”.



“Si no me ayudas a guardarlos, no podemos sacar más juguetes”.

La consecuencia tiene que ser del mismo tamaño que la mala conducta y relacionada al acto cometido. No debe de ser un castigo que le quite la oportunidad de hacer lo que le gusta o disfruta y que no está relacionado con la mala acción.

# HACER REGLAS

## con consecuencias lógicas

Una vez que mamá y papá se pusieron de acuerdo en las reglas de la familia y las compartieron con los cuidadores alternativos, deberán implementarlas consistentemente.

Deberán ser adecuadas para la edad. Mientras más pequeña o pequeño, menos reglas requiere y deben de estar enfocadas en su seguridad. Éstas no son negociables: no acercarse a la estufa, utilizar la sillita del coche, no tocar los cuchillos. En los primeros años de vida necesita que las reglas se repitan muchas veces para que las vaya comprendiendo.

### Enfocadas en SEGURIDAD



Edades más  
pequeñas

### Enfocadas en HÁBITOS



Entre  
1 y 3 años

Entre uno y tres años, es la etapa de los berrinches. Le resulta muy difícil ponerse en los zapatos de otras personas. Esta etapa se conoce como egocéntrica y le cuesta mucho controlar las emociones. Entenderá mejor las reglas si las presentas en dibujo o en foto.

## ALGUNOS EJEMPLOS:



**REGLA:** "No se vale dejar tirado. Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar".



**CONSECUENCIA LÓGICA:**

"Si no me ayudas a guardarlos, no podemos sacar más juguetes".



**REGLA:** "Si quieres morder, muerde una zanahoria, a ésta no le va a doler".



**CONSECUENCIA LÓGICA:**

"Si me muerdes, pierdes el derecho de estar conmigo".



**REGLA:** "Se vale expresar el enojo, pero no se vale pegar".



**CONSECUENCIA LÓGICA:**

"Si pegas, pierdes el derecho de estar con tus amigos".

*El reglamento familiar deberá ser revisado y ajustado según la edad de tu niña o niño.*

# DISCIPLINA LIBRE

## *de golpes*

*Los golpes y las nalgadas,*  
**NO EDUCAN**  
*sólo siembran rencor y ganas de venganza*



A veces mamá, papá y los cuidadores primarios no tienen otra alternativa para educar si no es a través del golpe o actitudes agresivas que dañan al cuerpo, al corazón y al cerebro; dejando huellas negativas. Con el tiempo, sólo recordará que le golpeaban, no recordará por qué.

Cuando sientas ganas de golpear, intenta *contar hasta 10 y respirar profundo; estas acciones te permitirán que tu coraje baje.*

A continuación encontrarás estrategias para conseguir las conductas adecuadas sin lastimar, ni educar con miedo.

Si siembras miedo en tu niña o niño, se portará bien sólo cuando tú estés presente y aprovechará a hacer lo que quiere cuando no estés.

**Visita**  
*la página*  
**para descargar**  
**más contenidos de**  
**crianza positiva**  
**y estimulación oportuna**

- Consejos de crianza -

# ¿Cómo afectan LAS ETIQUETAS?

---



# CALIFICA LA CONDUCTA, *no a la persona*

Puedes corregir la conducta, sin lastimar o etiquetar a tu niño o niña.

**En lugar de decir:**

**“ERES**  
*un cochino o una  
desordenada”*

puedes  
describir:

**“VEO UN  
CUARTO MUY  
TIRADO, ESPERO  
DE TI QUE LO  
RECOJAS”**

**En lugar de decir:**

**“ERES**  
*un lento o eres una  
tortuga”*

puedes  
describir:

**“VEO QUE  
TE ESTÁS  
TARDANDO MUCHO  
EN RECOGER TUS  
JUGUETES”**

**En lugar de decir:**

**“ERES**  
*un grosero o eres una  
peleonera”*

puedes  
limitar una  
acción:

**“¡NO  
SE PEGA!”**

**En lugar de decir:**

**“ERES**  
*enojón o eres grosera”*

puedes  
hablar de tus  
sentimientos:

**“ME ENOJA  
MUCHO QUE LE  
PEGUES A LOS  
DEMÁS, LOS  
LASTIMAS”**

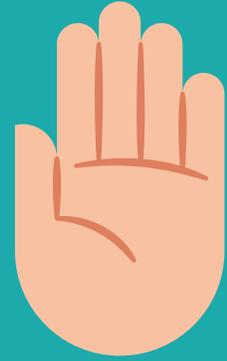
Piensa en todas las etiquetas malas que le puedes decir. Estos calificativos lastiman el corazón. Si recibe etiquetas constantemente, terminará convirtiéndose en ellas, pues salen de la boca de mamá, papá o cuidadores primarios, que son las personas en quien más confía y representan autoridad en su vida. Lo que mamá, papá o cuidadores primarios le dicen de sí misma o mismo, genera su autoconcepto y determina su personalidad.



Mamá, papá y cuidadores primarios, deben de ser una autoridad respetuosa y admirable. Que se sienta orgullosa u orgulloso de mamá, papá y cuidadores primarios.



**¡OJO!**



*También hay  
etiquetas positivas que  
pueden hacer daño.*

En “**Las niñas lindas, nunca se enojan**”,  
“**niña linda**” parecería una etiqueta positiva, pero si  
todo el tiempo le dicen “**niña linda**” no la dejan  
expresar su enojo.

\*

En “**los niños valientes nunca lloran**”,  
“**niño valiente**” parecería positivo, pero al decirlo, no  
lo dejan expresar su miedo.

No debes etiquetar en positivo ni en negativos sino describir  
la mala o buena conducta.

- Consejos de crianza -

# ¿QUÉ HERRAMIENTAS *hay para educar* SIN GRITOS NI GOLPES?

---



Recuerda, el objetivo es darle  
herramientas para la vida.

*Sembrar en ella o él*  
**AUTOCONTROL Y  
AUTODISCIPLINA,**

que le ayude a tener consciencia  
de sus actos para ser mejor  
persona y lograr las metas que  
se proponga.

## Conectar CON LA EMOCIÓN

Primero conecta con sus emociones, luego limita y explica.

Ayudarle a entender qué le pasa es más efectivo que regañarle y enojarse.

Cuando expresa enojo, tristeza, angustia, o está haciendo berrinche, necesita que le entiendas para sentir que le amas y portarse mejor.



Te veo enojado porque te quitaron tu juguete, ¿qué te parece que le digamos a Rosy que te lo devuelva?

Te veo muy triste porque nació tu hermanita, ¿qué te parece que cuando se duerma, nos abrazamos un ratito y te canto una canción a ti también?

*Primero conecta con sus emociones,*  
**AL LOGRAR SERENARSE, SERÁ CAPAZ DE  
ESCUCHAR Y RAZONAR.**

Durante la infancia temprana se guían por la emoción, más que por la razón. En cambio, los adultos se basan más en la razón que en la emoción. Habla su mismo idioma, primero conecta y comprende su emoción para luego intentar reflexionar con la razón.

La razón y la emoción, jamás estarán en el mismo nivel de comunicación.  
*Es como si se comunicaran a través de frecuencias distintas,  
uno en AM y otro en FM.*



Imagina que es la hora de dormir y te pide papas fritas:

**Opción A: respuesta racional.**

“Ya no es hora de comer, es hora de dormir”.

Probablemente responda que se le antojaron mucho y se enganchen en una batalla que termine en llanto o grito tuyo y suyo.

**Opción B: respuesta emocional para conectar.**

“Papas, ¡qué rico! ¿cuáles son tus papas favoritas?, las más son las de chile y limón”.

*En ese momento te conectas con su emoción. Por lo que están conversando y conectando en la misma frecuencia, emoción con emoción. Hay comunicación al mismo nivel.*

Después de conectar, puedes terminar diciendo

“¿qué tal si mañana te pongo en la lonchera tus papas favoritas?”.

Con esta estrategia, como magia, se tranquiliza y se duerme con una solución sin que le tuvieras que dar en ese momento las papas.

# HACER RUTINAS

Las rutinas dan seguridad. El uso de imágenes le ayudará a visualizar los pasos del proceso completo para comprender qué acciones están en su vida y a las que se debe de adaptar.

*Por ejemplo,*

si estás teniendo problemas a la hora de dormir,  
ilustra los pasos con fotos, dibujos o recortes de revista.



*"Primero  
te vas a bañar"*



*"Después  
vas a cenar"*



*"Por último  
vas a dormir"*

Tiene que vivir las rutinas muchas veces para interiorizarlas. Mamá, papá y cuidadores primarios deberán seguir la misma secuencia para evitar confundirle.

# Estrategias para la **AUTODISCIPLINA Y EL AUTOCONTROL**

Ofrece un **SÍ** para cada **NO**



Entre 1 y 6 años, son sumamente investigadores. Observa lo que le interesa para darle opciones para investigar en un contexto seguro. Recuerda que en esta edad, conoce el mundo a través de experiencias propias.

Si observas que está aventando objetos todo el día, puedes ponerle una caja de pelotas de esponja y decirle

*"no puedes aventar el adorno,  
pero sí puedes aventar las pelotas".*

Otros ejemplos:

*Tienes ganas de pegar,  
hazlo en este cojín.  
A mí no me pegas.*

*No puedes meter el dedo  
en el contacto, ¿qué tal  
si te doy un tablero con hoyos  
para que puedas investigar  
a meter el dedito?*

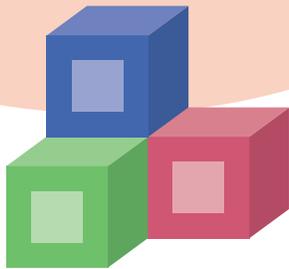
En el momento que tenga una conducta no adecuada y que pone en riesgo su seguridad:

*(1) le limitas, (2) le separas, (3) le explicas, (4) aplicas una consecuencia lógica.*

## Reglas y consecuencias PARA EDADES MAYORES

Las reglas deben ser claras y consistentes. Las consecuencias lógicas y adecuadas a su edad.

*Para poder ir a jugar,  
tienes que hacer la tarea.*



*Si me pides las cosas llorando,  
no te las voy a dar.*



*Puedes pintar sobre el papel que pegué en la pared,  
si lo haces fuera de éste, perderás el derecho de  
pintar y voy a tener que recoger los crayones.*



# DAR AVISOS y opciones



Otra estrategia útil es la de dar avisos antes de cambiar la actividad: despedirse del lugar, la persona, el juguete o la actividad que está por terminar.

*"Adiós amigo juguete, me acordaré de ti".*

También puedes usar una alarma o una campana.

*"Cuando se acabe esta canción le vamos a decir adiós al agua".*

Si ya le avisaste, ya cantaste la canción y no quiere salirse del agua, Le sacas, sin enojarte. Sólo estás cumpliendo lo que ya avisaste previamente.



La elección de opciones le enseña a decidir y le da la sensación de control. Cuando des opciones, limita a dos alternativas para que no se confunda. Una vez que elija, quita la opción no elegida para evitar tentaciones.

*"¿Quieres el pantalón azul o el verde?"*

*"¿Quieres la manzana o la piña?"*

*Al derjarle elegir, sentirá que le tomas en cuenta.*

# REFLEXIÓN:

**LA CRIANZA ES**  
*como una especie de artesanía*  
**QUE SE VA CONSTRUYENDO**  
*con días buenos y malos*

La sociedad te sugiere ser la “mamá perfecta”, el “papá perfecto” o los “cuidadores primarios perfectos”.

Quítate ese peso de encima para que puedas entender y acompañar el desarrollo de tu niña o niño.

Las imperfecciones les ayudan a tener un crecimiento mas fuerte emocionalmente.



- Consejos de crianza -

# IDEAS *principales*

---



# IDEAS PRINCIPALES

- ✳ **La disciplina es indispensable** para la vida
- ✳ **Poner límites es un acto de amor y de valentía**
- ✳ **No tiene chiste que se porte bien sólo si estás presente**
- ✳ El objetivo es **enseñar autodisciplina y autocontrol**
- ✳ **Es posible disciplinar sin lastimar, pegar o insultar**
- ✳ **Los adultos son autoridad** para sus niñas o niños
- ✳ **No es sano educar a base del miedo**
- ✳ **Cosechar lo sembrado con el ejemplo es la mejor enseñanza**
- ✳ Las palabras explican pero **el ejemplo perdura**
- ✳ Es importante permitir que **viva las consecuencias de sus actos**
- ✳ **Revisa las reglas con los demás cuidadores** para ver si siguen vigentes según la edad que tiene
- ✳ **Deja que viva las consecuencias** lógicas y relacionadas a sus actos
- ✳ **Busca una disciplina firme, amorosa y paciente**
- ✳ **Mamá, papá y cuidadores primarios deben de ser una autoridad** respetuosa, cariñosa y admirable

- *Consejos de crianza* -

*Otras revistas*  
**RECOMENDADAS**

---

## Otras revistas RECOMENDADAS

- **Alimentar** sanamente

\*

Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado

\*

Conocer y manejar los temidos **berrinches**

\*

Cuidar la presencia de la **tecnología**

\*

Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**

\*

Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento

\*

Establecer **rutinas** en la familia

\*

Identificar **alertas** en el desarrollo

\*

Receibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**

\*

Integrar a **papá** en la crianza

\*

Unificar la crianza entre mamá, papá y **otros cuidadores**

- *Consejos de crianza* -

# **BIBLIOGRAFÍA** *y otras fuentes*

---

# BIBLIOGRAFÍA *y otras* FUENTES

Serrano, Ana. 2004. **Ayudando a crecer 0 a 3 años.** México.  
Editorial PEA.

Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia

**Material desarrollado por Proyecto DEI con el objetivo de acompañar a madres, padres y cuidadores primarios en la crianza y el desarrollo oportuno de sus niñas y niños. ©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.**

**Proyecto DEI** lleva más de 25 años fortaleciendo vínculos afectivos entre padres, madres y cuidadores primarios y sus niños y niñas durante la primera infancia; para fomentar la crianza satisfactoria y el desarrollo infantil integral. Acompaña a las familias desde el embarazo y durante la crianza, a través de un modelo basado en: neurociencias, escuela para padres, estimulación sensorial, inteligencias múltiples, desarrollo de habilidades emocionales, disciplina afectiva y pedagogía musical.

Instituciones privadas y no gubernamentales, han adoptado el Modelo DEI para acompañar a las familias en sus labores diarias, tales como ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala, UNICEF, IMSS PROSPERA, IMSS ORDINARIO, De 0a3, Tado, DIF, Fundación Harp Helú y otras tantas que han sido capacitadas para guiar el desarrollo infantil.

Ana Serrano, fundadora del modelo DEI, es Licenciada en Ciencias Sociales por el ITAM, Maestra en Educación Comparada y Doctora ABD de Educación por la Universidad de Chicago. Ha impartido conferencias, talleres, seminarios y pláticas por más de 20 años. Autora del programa de educación inicial de ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala. Ponente en congresos internacionales. Autora de varios libros, artículos, cuentos y folletos de crianza, algunos en México y otros en el extranjero. Figura reconocida como una de las voces a la punta de la investigación en desarrollo infantil oportuno, crianza y neurociencias.



COLECCIÓN  
*- Consejos de crianza -*

1. **Alimentar** sanamente
2. Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado
3. Conocer y aceptar los **diferentes temperamentos**
4. Conocer y manejar los temidos **berrinches**
5. Conocer, nombrar y expresar las **emociones**
6. Cuidar la presencia de la **tecnología**
7. **Cuidarte** para criar
8. Despertar el **juego**, la **creatividad** y la **imaginación** en chicos y grandes
9. Despertar la magia de los **cuentos**
10. Despertar y desarrollar al **cerebro**
11. Educar con **disciplina** y poner **límites** con amor
12. Educar e impulsar sin **sobreproteger**
13. Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**
14. Entender, acompañar y proteger la **sexualidad** infantil
15. Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento
16. Establecer **rutinas** en la familia
17. Identificar **alertas** en el desarrollo
18. Integrar la presencia de **papá** en la crianza
19. Preparar el **posparto** y la **lactancia**
20. Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**
21. Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y **otros cuidadores**