EDUCANDO ENTRE PADRES

YO FUI Y PUEDO CAMBIAR

Proyecta tu acompañamiento y siente la conexión con la infancia

María Elena Flores Cuadrado
José Osuna Expósito
Estela Sánchez San Jerónimo
María Inmaculada Molina Martínez

EDUCANDO ENTRE PADRES

YO FUI Y PUEDO CAMBIAR

Proyecta tu acompañamiento y siente la conexión con la infancia

María Elena Flores Cuadrado
José Osuna Expósito
Estela Sánchez San Jerónimo
María Inmaculada Molina Martínez

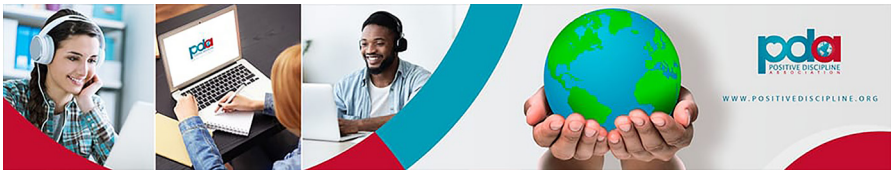
avant
editorial

Primera edición, junio de 2025
© María Elena Flores Cuadrado
José Osuna Expósito
Estela Sánchez San Jerónimo
María Inmaculada Molina Martínez, 2025

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com)

Diseño y Edición:
Avant editorial
Avenida de Londres, 6, Portal 1, Ático A,
28500 Arganda (Madrid)
www.avanteditorial.com
info@avanteditorial.com

ISBN:979-13-87532-26-0
IBIC: JN
DEPOSITO LEGAL:M-14361-2025



YO FUI Y PUEDO CAMBIAR

Proyecta tu acompañamiento
y siente la conexión con la infancia

Educando entre Padres

Índice

1.- Presentación. Agradecimientos. Fundamentos ...13

Agradecimientos.....17
Fundamentos 19

2. Prólogo..... 21

Mi experiencia con la Disciplina Positiva 23
Mi experiencia con el Diario de práctica familiar.....30
El resultado del cambio en mí y en mi familia 32

3. Disciplina Positiva..... 34

3.1 Partamos de una reflexión 34
3.2 ¿Qué es? 35
3.3 ¿Para qué sirve? 37
3.4 Objetivos.....38

4. Afecto.Cómo reconocer y gestionar emociones. Neurociencia y Disciplina Positiva 39

4.1 Introducción 39
Y los educadores… y nosotros.....42

¿Qué es la Ciencia de la Conciencia? 42
4.2 Neurociencia para educadores 43
4.3. Hablemos desde la familia 56
La ley del espejo 58
Control y conciencia corporal 72
Evolución del esquema corporal 73
Disciplina Positiva en el desarrollo psicomotor: 76

5. Comunicación.
Cómo ser firme y amable al mismo tiempo 83

5.1. Cómo desarrollar habilidades de escucha eficiente .. 83
5.2. La escucha activa 86
5.3. Impacto de la comunicación no verbal 86
5.4. Educar en positivo 88
5.5. Comunicación. Actividades planteadas para trabajar la comunicación en el hogar 90

6. Ambiente preparado. La importancia del orden, las rutinas y las secuencias 99

6.1. Comportamientos que rompen el orden en el hogar 99
6.2. Límites 104
¿Cuándo empezar a poner límites? 105
¿Cómo establecer límites? 106
Tipos de límites 107
6.3. Los problemas con la comida en casa 108
¿Qué hacer para que nuestros hijos no se conviertan en comensales delicados? 109
Evitar las luchas de poder 109
Rutinas para comer 110
Bon appétit! 110

6.4. Problemas a la hora de dormir 111
Opciones para la rutina de acostarse 111
6.5. Orden y rutinas. Actividades planteadas
para alcanzar la armonía en el hogar 113

7. Educación consciente. Recompensas y castigos.. 118

7.1. Alternativas al castigo 118
Consecuencias negativas de utilizar el castigo.....119
Consecuencias naturales 120
7.2. Elogio y ánimo.....121
- Fomentar la iniciativa..... 122
- Dar ánimo 122
- Elogios 123

7.3. Empoderar vs. facilitar 124
7.4 Actividades planteadas
para trabajar las alternativas al castigo 127

8. Pasos para resolver. Infografía resumen 136

**9. Dosis extra de herramientas
para madres y padres..... 137**

**10. Dosis extra de herramientas
para educadores y maestros 139**

11. Bibliografía 145

LIBROS Y MANUALES..... 145

PUBLICACIONES PERIODÍSTICAS 146

ARTÍCULOS CIENTÍFICOS 148

1.- Presentación. Agradecimientos. Fundamentos



Flores Cuadrado,
María Elena.

Al finalizar sus estudios de Magisterio en Educación Infantil notó que la práctica educativa establecida no conectaba con su sentir. Descubrió el método Montessori, se formó como guía de Casa de Niños y, a partir de ese momento, su objetivo es acompañar al niño en su desarrollo como persona, saber cuáles son sus necesidades reales, su entramado emocional, su esencia única, para así dotarlo de toda la dignidad que merece. Lo combina con la Disciplina Positiva, un modelo educativo que, desde que lo conoció, no ha dejado de poner en práctica y ha marcado su día a día en el aula y en su hogar.



Osuna Expósito,
José.

Especialista en Neurociencia y Ciencias de la Neurofisiología Clínica. Desde 2007 a 2013 dirigió Prevención, Formación e Investigación en la Comunidad Valenciana en Dependencias, Salud Mental y Drogodependencias, incidiendo en Centros Educativos. Desde la Psicología Gestalt hace uso de la Disciplina Positiva a partir del 2018 para aprender a utilizar la amabilidad y la firmeza al mismo tiempo, desde el cariño. Propone enfocarse en soluciones, comunicar de forma efectiva, alentar e identificar la creencia detrás del comportamiento del niño.



Sánchez San Jerónimo,
Estela.

Graduada en Educación Infantil y Pedagogía Montessori, es facilitadora de Disciplina Positiva. Cuenta con más de veinticinco años de experiencia como educadora y lleva trece años como guía de un ambiente Montessori en Valencia Montessori School. En esta escuela ha desarrollado todo su potencial como ser humano y le ha surgido la necesidad de apoyar y ayudar más profundamente a las familias. Ese es el comienzo de STEL.LAR, un proyecto en el cual orienta a familias ofreciéndoles herramientas y rutinas basadas en una mirada respetuosa, amable y firme.



Molina Martínez,
María Inmaculada

Se certificó en Disciplina Positiva con el objetivo de llegar a ser la mejor versión de sí misma y ofrecerle a su hija una educación basada en la empatía, la compasión, el respeto, la calma y el amor. Su búsqueda interior despertó su interés de ayudar a otras personas, por lo que realizó un Máster en Psicología Holística e Integral. Actualmente, trabaja, como *mediadora*, ayudando a familias a activar sus sentidos y su sensibilidad para establecer una unión familiar sana y feliz, conectando a los papás y a las mamás con sus hijos e hijas, mediante fórmulas sencillas y prácticas.

Agradecimientos

En primer lugar, queremos agradecer a María Montessori su aportación innovadora a la educación integral del niño desde inicios del siglo XX y toda su trayectoria posterior como pedagoga, ya que fue capaz de observar en el ser humano su enorme potencial físico e intelectual. Además, consiguió que dicho potencial se transmitiera a todos los educadores, familias y personas interesadas en la formación de los niños, puesto que, desde su punto de vista, la educación desde el comienzo de la vida podría cambiar el presente y el futuro de la sociedad, y, sobre todo, traer la paz al mundo.

En segundo lugar, agradecer a Marisa Moya su pasión por la enseñanza humanizadora, ya que gracias a uno de los talleres que organizó en Valencia pudimos experimentar de primera mano junto a ella la importancia que tienen la conexión, el respeto, la amabilidad y la firmeza en el ámbito de la Disciplina Positiva y la educación integral del ser humano.

Fundamentos

En 2019 Estela Sánchez, José Osuna y María Elena Flores nos encontramos por el camino de la vida en Valencia Montessori School, y nos unimos para crear y formar juntos un proyecto enfocado en una educación basada en la Disciplina Positiva y la pedagogía Montessoriana.

Durante años, estuvimos estudiando, investigando, formándonos y trabajando, así como observando el comportamiento de las familias con sus hijos, incluidas las nuestras, como principal punto de atención y reflexión. Nos atrajeron nuestras formas de hacer y nuestras experiencias vividas con nuestros hijos y parejas.

Decidimos ir un poco más allá en este proyecto, sabíamos que como padres teníamos algo que aportar y buscamos a esas madres y padres formadas en Disciplina Positiva como otra fórmula de conectar en las familias y, con María Inmaculada fuimos dando una visión desde fuera del entorno Montessori.

Después de compartir muchas reflexiones, reunirnos en numerosas ocasiones, realizar talleres y formaciones para familias y docentes, decidimos emprender nuestro propio proyecto común, Educando entre Padres, el cual nos está aportando calidad de vida, aprendizaje y satisfacción al ver cómo cada una de las familias es capaz de reconocer y de llevar a cabo un cambio hacia una educación consciente y respetuosa con el niño.

2. Prólogo

La llegada de nuestro bebé al mundo es la vivencia más hermosa que podemos experimentar como seres humanos. Un ser indefenso llega a nosotros, por un lado, para derribar nuestros esquemas y disipar nuestros miedos, y por otro, para fortalecer nuestra alma y conectarnos con nuestro corazón.

La mayoría de las personas andamos perdidas en este mundo tan complejo debido a la huella que la sociedad va dejando en nuestras mentes, día tras día. Estamos más pendientes de cómo nos vemos por fuera y cómo nos ve el resto, por ejemplo, que de intentar ver quiénes somos realmente, es decir, conocernos a nosotros mismos para entendernos y vivir de acuerdo con nuestro sentir.

Por suerte, ya hace unos años que estamos viviendo una revolución a nivel educativo en la que la neurociencia y los modelos educativos como la Disciplina Positiva y la pedagogía Montessori han tomado relevancia, y desde la que somos capaces de hacer un

cambio en nuestros hábitos y conductas para convertirnos en ese papá o mamá que siempre soñamos.

Por norma general, las personas tendemos a actuar y comportarnos con nuestros hijos como nuestros padres lo hacían con nosotros. Escasa comunicación, gritos, castigos, inexpresividad de las emociones y sentimientos, entre otras acciones, son lo que a menudo copiamos de lo que vivimos con ellos. Y es precisamente eso, nuestros patrones mentales, nuestras creencias y nuestra conducta, lo que debemos cambiar.

Nuestra labor como padres es verdaderamente importante en esta etapa, ya que, desde ese cambio en nosotros mismos, en nuestra forma de actuar, de comunicarnos y de guiar a nuestros hijos, vamos a crear niños autónomos, independientes, que van a conocerse a sí mismos y van a creer en ellos para llegar a alcanzar la libertad mental que tantos adultos hemos deseado.

Proyectando la intención en nuestra transformación a nivel conductual, hacia un ser más amable, respetuoso y siempre firme, con una actitud positiva y cargados de energía, somos capaces de realizar el cambio que nos va a llevar a la estabilidad y felicidad familiar, pues la familia es el mayor regalo que nos ofrece la vida. Y me refiero tanto a la familia que tuvimos cuando éramos pequeños como a la que formamos de adultos.

Porque desde nuestra evolución vamos a guiar de una forma sana a nuestros hijos y también vamos a acompañar a nuestros padres, comprendiéndoles en