

DISCIPLINA POSITIVA: **HERRAMIENTA PARA LOS PADRES**

Dra. Carmen Y. Carrasquillo, Ed.D.
Especialista en Relaciones de
Familia y Desarrollo del Niño



Universidad de Puerto Rico
Recinto de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA

DISCIPLINA POSITIVA: HERRAMIENTA PARA LOS PADRES

Dra. Carmen Y. Carrasquillo, Ed.D.
**Especialista en Relaciones de
Familia y Desarrollo del Niño**

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos al adiestramiento sobre *Disciplina Positiva: Herramienta para los Padres*. Aprender acerca de los niños y de nosotros mismos es un proceso que podemos aplicar en la vida diaria y con nuestra familia. Espero que mediante este adiestramiento, puedas desarrollar las destrezas necesarias para que las apliques en la formación de la conducta de tus niños, y que éstas puedan ser de utilidad en el desarrollo de sus destrezas para la vida y como futuros ciudadanos, responsables de nuestra sociedad. Quizás algunos de los conceptos presentados en este manual te sean familiares.

Este adiestramiento te ayudará a repasar algunos conceptos que ya conocías y a la vez te servirá de estímulo para aprender y reforzar tus conocimientos sobre la crianza de tus niños, utilizando las herramientas necesarias para una disciplina positiva.

Objetivo

Capacitar a los participantes para que aprendan a conocer el concepto de disciplina positiva y sus efectos en el desarrollo de la conducta positiva del niño.

Contenido

En este manual encontraremos qué es disciplina positiva y las herramientas que pueden usar los padres con sus niños. Además, hay una prueba corta que se usará antes de empezar el adiestramiento y después de éste, actividades a llevarse a cabo en el desarrollo del adiestramiento y una hoja de evaluación.

Certificado

Al terminar el adiestramiento se dará un certificado a cada participante. En la última página aparece el modelo del certificado a otorgarse.

Prueba Corta

Contesta las siguientes aseveraciones colocando una F cuando es falsa y una C cuando sea cierta.

- ___ 1. Humillar a los niños hace que éstos se desarrollen más responsables.
- ___ 2. Por disciplina positiva entendemos que los padres tienen que ser más permisivos en la conducta de sus hijos y preocuparse por las destrezas de la vida.
- ___ 3. El propósito a largo alcance de los padres es ayudar a sus niños en el desarrollo de su autoestima y las destrezas de la vida que ellos necesitan para que sean seres humanos efectivos y felices y puedan contribuir al bienestar de su familia y la sociedad.
- ___ 4. Los psicólogos recomiendan que los padres no necesitan ser adiestrados en cómo ser buenos padres, sino usar su sentido común.
- ___ 5. Para educar bien a los niños hay que castigarlos y tener control de éstos para que entiendan que quien tiene el poder es el padre.
- ___ 6. Los niños deben aprender que cometer errores es algo que no está correcto.
- ___ 7. Si quieres entender a la gente, pon atención a lo que hace y no a lo que dice.
- ___ 8. Prometer algo a un niño y luego olvidarse es una forma de desanimarlo.
- ___ 9. Hay cuatro metas erróneas que llevan a conductas negativas. Estas son: llamar la atención, el poder, la venganza y la conducta de incapacidad.
- ___ 10. Evite las rutinas, ya que hacen que tanto el niño como el adulto se cansen.
- ___ 11. La alabanza y la premiación enseñan a los niños a depender de ser juzgados por otros, en vez de confiar en su sabiduría y evaluación propia.



DISCIPLINA POSITIVA: HERRAMIENTA PARA LOS PADRES

La disciplina positiva tiene su base en las enseñanzas de Alfred Adler y Rudolph Dreikurs. Adler fue un estudioso de la conducta del ser humano cuyas ideas permanecen vigentes aun hoy día. Adler desarrolló la psicología individual la cual se aplica para mejorar las relaciones interpersonales del individuo, la familia y la sociedad. Uno de los discípulos de Adler fue Rudolph Dreikurs, autor de un sinnúmero de libros dirigidos a padres y maestros para que entiendan la aplicación práctica de la teoría adleriana. Muchos de los conceptos sugeridos por Dreikurs fueron mal interpretados por algunos adultos en la crianza de sus niños. Esta falta de entendimiento llevaba a una aplicación inadecuada de las técnicas sugeridas y los adultos las utilizaban para sacar ventaja sobre los niños y ganarles en vez de dejar que ellos se sintieran ganadores.

Ganarles a los niños hace que éstos desarrollen un sentimiento de perdedores que los crea rebeldes y altamente sumisos. Ninguna de estas características es deseable para los niños. Desarrollar niños ganadores quiere decir enseñarles a ser cooperadores y responsables, a desarrollar destrezas para la solución de problemas y autodisciplina en un ambiente en el que prevalezca el respeto mutuo. La disciplina positiva enfatiza estos principios de dignidad y respeto entre los padres y los niños. Es una disciplina basada en la cooperación, en el respeto mutuo y en compartir responsabilidades lo que hace más efectiva la convivencia diaria que en una disciplina donde prevalezca el control absoluto o la falta de éste.

Por disciplina positiva se entiende la doctrina o la enseñanza que ayuda a entender la conducta inadecuada de los niños, promueve actitudes positivas hacia los niños y les enseña a tener buena conducta, responsabilidad y destrezas interpersonales por medio del uso de los principios de generosidad, estímulo y respeto mutuo. La disciplina positiva brinda a los padres las herramientas para guiar a sus niños en forma positiva y efectiva.

Muchas de las sugerencias que se ofrecen en este adiestramiento te darán la clave para ser un buen padre todos los días, de forma tal que puedas ayudar a tus hijos a ganar valor, confianza y destrezas para la vida.

Puntos claves que debemos recordar antes de explicar las herramientas para que los padres logren que sus hijos sean felices, responsables e individuos que contribuyan a esta sociedad:

1. Recuerde que el propósito a largo alcance de los padres es ayudar a sus niños en el desarrollo de su autoestima y las destrezas de la vida que ellos necesitan para ser seres humanos efectivos, felices y miembros contribuyentes al bienestar de su familia y la sociedad.
2. Seleccione las herramientas o sugerencias más apropiadas de acuerdo con sus circunstancias.

3. Para poder desarrollar sentimientos o acciones que puedan ser más efectivas para su niño, debe recordar:
 1. Mantener la dignidad y el respeto por usted y por su niño.
 2. Trazar metas a largo alcance en su mente.
 3. Enfocar en las soluciones en vez de en los castigos.
 4. Investigar qué es lo que su hijo quiere o ha decidido. Esto puede ser bastante diferente a lo que usted intenta enseñarle.
 5. Trate de involucrar a su niño para que aprenda a trabajar hacia soluciones. Al involucrarlo está incitándole a cooperar y a desarrollar destrezas de la vida.
 6. Trabaje con estas herramientas en forma flexible, ya que no todos los niños son iguales.

Antes de comenzar a usar estas herramientas en la crianza de sus niños, pregúntese: ¿qué es lo que trata de conseguir de su niño? Después de esto ya estará listo para comenzar a conocer cuáles serán las herramientas más efectivas que usará como padre en la crianza de su hijo.

Disciplina positiva: Herramientas para los padres

1. Reuniones de familia

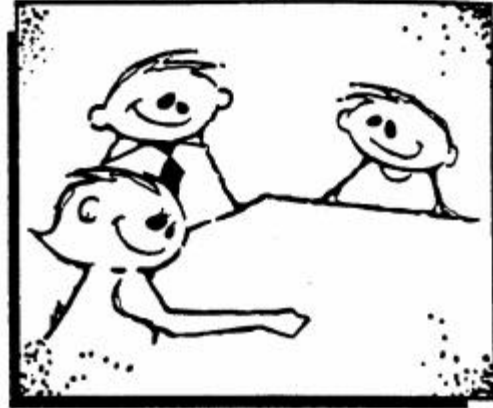
Muchos problemas de familia se pueden resolver con las reuniones. Éstas tienen muchos beneficios para sus miembros. Los principales beneficios son todas las destrezas de vida que el niño puede aprender, tales como: destrezas de comunicación, cooperación, respeto mutuo, creatividad, responsabilidad, aprender a expresar sus sentimientos y a cómo divertirse o disfrutar en familia.

Además, ellos pueden experimentar que los errores brindan una oportunidad para aprender y se desarrolla una unión más sólida en la familia. Los padres pueden resolver cualquier disputa con sus niños sugiriendo que el problema se ponga en agenda para discutirlo o solucionarlo en la próxima reunión familiar.

Componentes importantes para una exitosa reunión familiar

1. Establezca un horario para la reunión - ésta puede ser una vez a la semana. En la reunión familiar es importante que estén todos los miembros de la familia.
2. Prepare una agenda - Esta se debe poner en un sitio visible donde todos la puedan ver, leer y escribir algún asunto que deseen discutir-(puede ser en la puerta de la nevera).
3. Comience la reunión con halagos y reconocimientos de las cosas buenas que ha hecho cada cual. Esto da oportunidad a todos de recibir y reforzar los comentarios expresados.

D. Rote las posiciones de líder y de anotador.
El líder es el que abre la reunión, lee los asuntos a discutir, pregunta quién quiere hablar y mantiene el orden de la reunión. El anotador escribe las sugerencias y circula los acuerdos.



E. Cuando surgen varias soluciones o ideas para resolver alguna situación, vote por cada solución. Toda la familia debe estar de acuerdo con la solución expuesta antes de que ésta sea implantada. Algunas veces el problema expuesto o situación necesita ser más estudiado o discutido así que la solución puede tomar más de una semana antes de que la familia se ponga de acuerdo.

F. Es más importante observar que escuchar a las personas cuando traen sus problemas o asuntos, puede ser suficiente para que expresen una solución o un cambio. Otras veces la situación presentada requiere que la familia la discuta más y exprese sus ideas donde todos tengan participación para poder lograr una solución.

G. La familia debe llevar un calendario de actividades y anotar los paseos y actividades que han planificado.

H. Algunas familias terminan la reunión con un juego o dándole un postre a los miembros. La reunión debe ser divertida y productiva.

Tomar tiempo para las reuniones de la familia es provechoso, aunque no siempre se logra lo planificado. Los padres tienen que aprender a orientar a sus niños y controlarlos en forma positiva. Los niños deben aprender que deben escuchar y tomar esta actividad con seriedad. Si la primera no funciona, trate varias veces más. Recuerde que los beneficios a largo alcance son más importantes en términos de frustraciones y fracasos. Una parte importante del crecimiento y del proceso de aprendizaje son simplemente los fracasos.

I. Generoso y firme

Ser generoso es fácil para algunos padres, pero ellos tienen la dificultad de ser firmes. Esta acción está usualmente dirigida por la excesiva permisibilidad. Otros padres encuentran fácil ser firmes, pero se olvidan de ser generosos. Ninguna de estas dos acciones son saludables para los niños, ya que no los ayuda en el desarrollo de las destrezas de la vida. Ellos necesitan ser felices, contribuyentes y gente joven capacitada.

La fórmula para desarrollar jóvenes capacitados es establecer un balance entre firmeza y generosidad. Firmeza significa usar apropiadamente los principios de confiabilidad. Generosidad significa mantener la dignidad y el respeto entre ambas partes (padre e hijo). La generosidad invita a los niños a manipular y a evadir

responsabilidades. El poder dictatorial (ser firme sin tener generosidad) invita a los niños a ser rebeldes y a desafiar la autoridad. La firmeza y la generosidad guían a los niños a cooperar y a conocer las fronteras donde pueden sentirse seguros.

J. Haga preguntas, ¿qué?, ¿cómo?, ¿por qué?, en vez de decir lo que puede ocasionarle una acción pertinente

Muchos padres le dicen a los niños lo que les puede pasar si incurren en ciertas acciones, cómo se pueden sentir y qué deberían hacer con relación a la situación determinada. Guiar a los niños en el desarrollo de sus propios conocimientos y juicios es un error porque se les quita la oportunidad de aprender. Enséñeles a los niños cómo pensar mejor. Nosotros podemos ayudarlos a desarrollar sus pensamientos y destrezas de juicio. Les podemos preguntar, ¿qué está pasando?, ¿por qué piensas que eso está pasando?, ¿cómo te sientes acerca de ellos?, ¿cómo puedes usar este conocimiento la próxima vez?

Es importante recordar que las preguntas ¿por qué?, ¿qué? y ¿cómo? son apropiadas solamente cuando se tiene el genuino interés de conocer los pensamientos y sentimientos de los niños.

Esté atento a las preguntas inapropiadas que hieren los sentimientos de las personas, como por ejemplo: ¿Por qué hiciste eso?, ¿por qué te sientes de esa forma?, ¿por qué tienes coraje? Es difícil para las personas responder a estas preguntas porque se sienten indefensas y tienen sentimientos inadecuados.

K. Use la frase “Yo he notado”

No haga preguntas tramadas. Éstas son las preguntas que usted conoce la contestación y el propósito es atrapar al niño.

Ejemplo: ¿Hiciste tu asignación?
 ¿Te lavaste los dientes?
 ¿Limpiaste tu cuarto?

En vez de hacer estas preguntas tramadas use la frase, “he notado” que no te has lavado los dientes, “he notado” que no has hecho las asignaciones. Si el niño contesta a esto: “Si, lo hice”, entonces puede decir, “me equivoqué”, o bien, “me gustaría ver lo que hiciste”.



12. Escoger

Déle al niño, por lo menos, dos opciones. Hay ocasiones que escoger no es lo más apropiado. Esto ocurre específicamente con los niños pequeños. No es apropiado escoger entre ir a la escuela o no ir, herir a alguien, o estar en una situación arriesgada como subirse al techo de una casa.

Usted puede aceptar ciertas opciones que los niños pueden elegir, tales como: tomar clases de piano o decidir no cogerlas, irse a la cama a las 8:15 ó a las 8:30 de la noche, poner la ropa sucia en el lugar que corresponda o ponérsela sucia. Si usted no está dispuesto a dejar a su niño sin darle dinero o que use la ropa sucia, no le dé opciones.

Los niños pequeños necesitan límites para escoger. A medida que crecen, necesitan más alternativas para escoger, a menos que usted no los enfrente a una lucha de poder.

13. Consecuencias naturales

Las consecuencias naturales son sencillas y muy efectivas en el proceso de aprendizaje. Éstas ocurren de forma natural, por ejemplo: cuando te paras bajo la lluvia, te mojas; cuando se te olvida comer, te da hambre; cuando no lavas la ropa se mantiene sucia.



14. Consecuencias lógicas

Las consecuencias lógicas son un poco más complicadas. La intervención de los padres es requerida cuando la consecuencia natural no es apropiada porque puede ser dañina o puede herir a alguien. Esta consecuencia puede ser a largo alcance, por ejemplo: tener que arreglarse la boca porque tiene un diente dañado. Las tres “R” de la consecuencia lógica nos proveen una guía, éstas son: relacionado, respetuoso y razonable. Éstas se aplican tanto para los padres como para los niños.

Las consecuencias lógicas pueden ser verbales. Si el niño pequeño trata al perro en una forma áspera, inmediatamente separe al niño o al perro de que estén juntos. Si el niño no pone la ropa sucia en el cesto para la ropa sucia, no diga nada; simplemente no le lave la ropa. Tenga fe de que con el

tiempo, su niño va a captar su responsabilidad.

15. Llevado más allá de las consecuencias

Muchos padres y maestros usan las consecuencias lógicas como una forma para que los niños paguen por un hecho en vez de enfocarse en soluciones futuras. Ellos piensan que desarrollan un castigo usando palabras con consecuencias lógicas. Hay ocho sugerencias para estar seguro de que las consecuencias no van a ser un castigo disimulado o disfrazado.

1. Esto no es obvio - Esto no es lógico

Una de las preguntas más populares que escuchamos es: ¿Cuál será la consecuencia lógica para cualquier acción? La respuesta a esto es: si la consecuencia no es obvia, entonces ésta no es apropiada. Por ejemplo, cuando un niño hace dibujos en la pared, si usamos las tres palabras guías para analizar una consecuencia (relacionado-respetuoso-razonable) lo que se espera es que el niño limpie la pared donde dibujó. Si éste es muy pequeño, por lo menos, debe ayudar a limpiarla.

2. Enfocar en soluciones en vez de en consecuencias

En vez de mirar las consecuencias lógicas, es más efectivo mirar las soluciones. Es un error pensar más en la consecuencia lógica de cada conducta. Tratamos de poner menos énfasis en las consecuencias y más interés en la solución del problema.

3. Involucre al niño en las soluciones

Los niños son un gran recurso a quienes, muchas veces, no les damos la oportunidad de demostrarlo. Ellos hacen los acuerdos más gustosamente cuando es algo relacionado con sus cosas. Desarrollan confianza propia y una autoestima saludable cuando se oyen y se toman en serio sus recomendaciones. Cuando valoramos su contribución, experimentan el sentido de pertenencia. Entonces se comportan mejor y están más deseosos de aprender de sus errores y de trabajar en la solución de problemas.

4. Enfoca el futuro en vez del pasado

Otro punto es que nos interesamos más en el castigo que en la consecuencia, en esta situación es cuando enfocamos en el pasado en vez del futuro. El énfasis, muchas veces, es hacer que el niño pague por lo que hizo en vez de mirar las soluciones que puedan ayudarlo en el futuro.

5. Oportunidad-Responsabilidad-Consecuencia

Esta fórmula puede ayudar a definir cuándo la consecuencia lógica es apropiada. Para toda oportunidad que el niño tiene hay una responsabilidad relacionada. La consecuencia obvia es no aceptar la responsabilidad y perder la oportunidad. Ejemplo: un adolescente que tiene la oportunidad de usar el carro de la familia podría tener la responsabilidad de dejar el tanque de

gasolina, por lo menos, lleno a la mitad. Cuando el tanque no esté a la mitad, la consecuencia es que el adolescente pierde la oportunidad de usar el carro porque no cumplió con los acuerdos establecidos. Esa fórmula es efectiva sólo si la consecuencia es reforzada respetuosamente, entonces el adolescente puede volver a tener otra oportunidad tan pronto demuestre estar listo para ejecutar la responsabilidad.

Evite forzar al niño, no lo obligue a que haga las cosas por medio de un castigo sentándolo y diciéndole lo que hizo. En vez de castigarlo enséñele cómo podría solucionar esto en el futuro. El castigo que se le dé debe estar basado en la consecuencia de hacer sentir mal al niño para que la próxima vez lo haga bien.

6. Planifique por adelantado

Los niños no se sienten castigados si pueden prevenir las consecuencias por adelantado. Durante la reunión de familia o en la sesión de resolver problemas, pregúntele sobre cuáles son sus sugerencias acerca de las consecuencias por cualquier conducta. Esto los ayuda a ir aprendiendo la conducta correcta. Ejemplo de esto es hacerles la siguiente pregunta: ¿Qué piensas sobre el uso del teléfono en una forma adecuada y beneficiosa para todos los miembros de la familia? ¿Qué piensas sobre cuál sería la consecuencia lógica de devolver el carro con el tanque vacío?

7. Revelar-es la cuarta “R” de las consecuencias lógicas

Si los niños no se involucran en la planificación, por lo menos, se les debe notificar por adelantado las consecuencias que traería cualquier situación. Ejemplo: se les puede decir que si usan la sala ésta debe dejarse arreglada en una forma apropiada para que otro miembro de la familia pueda usarla. Aumentar la responsabilidad y compartir el poder es efectivo. Si surge algún problema en la familia y necesita ayuda para solucionarlo, puede traer el problema a la reunión de familia y solucionarlo con la participación de todos los miembros.

16. Ofrecer seguimiento

Ofrecer seguimiento puede reducir grandes frustraciones y conflictos con los niños en el momento en que se les enseña cualquier destreza positiva de la vida. Ofrecer seguimiento significa que los padres deciden qué van a hacer los niños y entonces le dan supervisión con generosidad y acción firme en lugar de darles un sermón o un castigo.

Cuando hable con sus hijos, déles un mensaje corto-de diez palabras, o menos-y en forma firme. Una palabra puede ser muy efectiva, por ejemplo: cuando un niño menor de seis años no quiere irse a dormir, tómelo de la mano y en forma generosa, suave, pero firme, dígame, “a dormir”. Si el niño se resiste, ofrézcale alternativas, pregunte ¿quieres que busque tus libros de cuentos o lo haces tú?, tenemos para leer el cuento hasta

las 8:00 de la noche. Si se resiste, estará frente a una lucha de poder y tiene que bregar con eso buscando cuál es la causa. Quizás necesita atención, quiera retar el poder, quizás se sienta desvalido, o simplemente puede ser por venganza. Busque cuál es la razón y trate de estimularlo, influenciándolo en forma positiva.

¿Qué hace que los niños aprendan? Lo que hacen puede tener una consecuencia lógica, que puede ser lo que usted dice, seguido de una acción firme y generosa. Él niño está aprendiendo acerca de lo que es responsabilidad. Él tiene la alternativa de irse ligero a la cama y tener tiempo para escuchar el cuento o tener menos tiempo para escuchar el mismo. Uno de los regalos más grande que se le puede dar a un niño es la oportunidad de aprender acerca del trato a sí mismo y de otros con dignidad y respeto, lo que para usted será darle una demostración muy valiosa.

Cuatro pasos para dar seguimiento efectivo

1. Tenga una discusión amigable en la que cada cual exprese sus sentimientos y pensamientos acerca de un asunto en particular.
2. Haga el ejercicio de la lluvia de ideas (“brainstorming”) para obtener posibles soluciones y escoger una en la cual usted y su niño estén de acuerdo.
3. Llegue a un acuerdo con el niño poniendo un tiempo específico.
4. Explíquelo al niño lo que conlleva el acuerdo del tiempo específico, que ese acuerdo o trato requiere hacer algo en un tiempo limitado. Se sugiere darle seguimiento antes de que llegue el día que vence el acuerdo.

Cuatro obstáculos que desafían la efectividad de dar seguimiento



1. Querer que los niños tengan las mismas prioridades que los adultos.
2. Estar prejuiciado haciendo críticas en vez de establecer el asunto.
3. No fijar acuerdos con anticipación: no poner una fecha límite.
4. No mantener la dignidad ni el respeto por su niño ni por usted mismo.

Dar seguimiento requiere de menos energía, es mucho más divertido y productivo que reprender o castigar. Dar seguimiento es una forma respetuosa de ayudar a los niños a vivir apropiadamente de acuerdo con las expectativas de los adultos y sus prioridades. Tenemos que reconocer que los niños tienen sus propias prioridades, pero seguir o hacer algunas de las nuestras nos hace felices.

Dar seguimiento hace a los padres pro activos y considerados en vez de reactivos y desconsiderados.

Dar seguimiento capacita a los niños a colaborar y a hacer contribuciones a la familia por medio del respeto que han aprendido. Éste es un excelente método para expresar autoridad o dar permiso.

Los niños que aprenden las destrezas de la vida necesitan sentirse bien con ellos mismos y se convertirán en miembros contribuyentes de la sociedad.

Q. Rutina

Los niños necesitan la rutina. Algunos padres piensan que la rutina destruye la espontaneidad. De hecho, cuando la familia tiene cierta rutina, los miembros usualmente tienen mucha espontaneidad y creatividad. Sin rutina muchas familias experimentan caos en vez de espontaneidad.

Una vez se establezca una rutina firme, la familia tendrá oportunidad de planificar otras actividades para su tiempo libre.

Los niños disfrutan de la rutina y responden favorablemente, ya que se sienten más cómodos con la rutina. Una vez la rutina toma su sitio, ésta predomina y los padres no tienen que continuar dando órdenes.

Establezca la rutina y escoja un tiempo para que toda la familia esté relajada. Esto puede discutirse durante la reunión familiar, pero es importante que todos los miembros de la familia se involucren en la rutina. Puede usar el reloj para establecer la rutina. Recuerde enfocar un problema a la vez y establecer un tiempo límite para llevar a cabo la rutina. Establecer la rutina evita desacuerdos como, por ejemplo, la hora de dormir, la hora de levantarse, la hora de la comida, el tiempo para hacer las asignaciones, el tiempo para hacer las tareas del hogar, para lavarse los dientes y el tiempo para ir de compras.

La rutina ayuda a declinar la lucha de poder. Los beneficios a largo plazo de hacer la rutina son seguridad, atmósfera calmada, confianza y destrezas de vida para sus niños. Los niños aprenden a ser responsables de su conducta, a ser capaces, y a cooperar más con la familia.



R. Conozca quiénes son ellos

¿Sabe dónde está su hijo? Cómo se siente cuando lee esta pregunta en un pegadizo (“bumper sticker”). ¿Piensa que es mal padre? ¿Le hace pensar esta frase que puede hacer un mejor trabajo en la crianza de su hijo? ¿Piensa que debe unirse a los padres que castigan, que les gusta quitar privilegios a sus hijos, que les dan cátedra o les dicen cómo deben comportarse y le da vergüenza registrar su cuarto? ¿Cree que debe estar a cargo de la vida de su hijo como por ejemplo: escogerle los amigos, estar pendiente de su trabajo escolar e influenciar en la selección de una carrera? ¿Cómo podemos enseñar a nuestros hijos a que aprendan a hacerse cargo de su propia vida con confiabilidad y responsabilidad cuando usted asume toda la obligación, robándoles la oportunidad de creer en ellos mismos y de desarrollar las destrezas de la vida?

Ahora bien, le gustaría mejor ver un “bumper sticker” que dijera: ¿Conoces a tu hijo? ¿Sabes cómo piensa tu hijo? ¿Sabes qué quiere tu hijo de la vida? ¿Cuáles son sus valores, esperanzas y sueños, no los tuyos sino los de tu hijo? ¿Alguna vez te has metido dentro del mundo de tu hijo y has tratado de respetar y entender su punto de vista? ¿Sientes la curiosidad de saber quién es tu hijo o estás muy ocupado para tratar de moldearlo y ajustarlo a tus valores, esperanzas y sueños?

Otra pregunta que necesita contestarse es: ¿Tiene fe en su niño? ¿Cree que su niño es un ser humano magnífico que tiene potencial para aprender y crecer en esta vida de retos? Cuando tiene fe en su niño, es más fácil dejar de controlarlo y de castigarlo. Entonces comience a usar métodos de apoyo, dé un trato de respeto que les enseñe las destrezas de vida que ellos necesitan cuando los adultos no están acompañándolos, como por ejemplo: aprender a lidiar con la presión de los grupos pares.

S. ¿Sabe cómo los niños pueden lidiar con la presión de sus pares?

Los adultos se han inventado muchos programas educativos para lidiar con la presión de los pares. Estos programas enseñan a los niños a cómo decir no cuando sus amigos tratan de convencerlos para que prueben las drogas y el alcohol. Nosotros nos sorprendemos si estos adultos nunca hablan con los adolescentes. Usted puede haber notado que no es lo mismo hablar con... que hablar a... Cuando hablamos con los niños, los escuchamos y tomamos en serio lo que ellos nos dicen porque realmente queremos saber lo que piensan y cómo se sienten. Ejemplo de esto es el diálogo entre María y su mamá que sigue a continuación:

La madre de María le pregunta a su hija de 16 años de edad, qué ella piensa acerca del programa “Dile No a las Drogas”.

María: Yo pienso que es algo estúpido.

Madre: ¿Qué quieres decir con eso?

María: Nosotros nos mofamos muchísimo de esto. Mis amigos nunca tratan de hablarme de que use drogas y alcohol. Ellos se sienten contentos de que yo diga que no quiero para que a ellos les sobre más para ellos.

Madre: ¿Entonces tú no crees que exista la presión de pares?

María: En cierta forma existe, pero ellos no tratan de decirme qué debo hacer. Lo que puede hacer que me interese por usar drogas es cuando dicen lo bien que se sienten usándola. Dicen, “el crack me hace sentir bien y tú puedes estar toda la noche despierto, hablar y disfrutar de una fiesta sin sentirte cansada”. También dicen acerca de tomar bebidas alcohólicas que es realmente divertido estar bebido. He pensado en usarlos para ver si realmente son tan buenos como dicen.

Madre: Entonces, ¿por qué no lo has hecho?

María: A mí no me gustaría pensar lo que otras personas puedan decir de mí. Yo no quiero ser una drogadita. Además de eso, he visto cómo se ponen las personas que usan drogas. Están totalmente perdidas. Yo no quiero tomarme el riesgo de que esto me suceda a mí.

Madre: Entonces tú has pensado en ti.

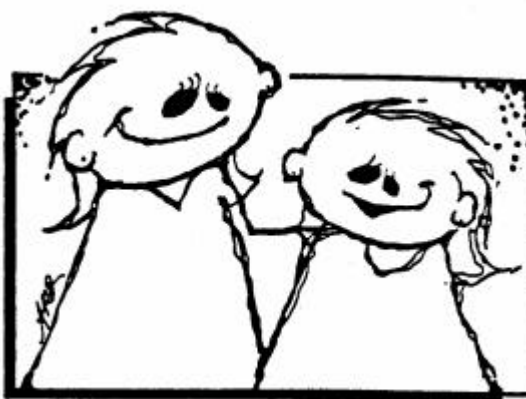
María: Sí...

Madre: Me alegro de que sepas lo que quieres y que tengas el suficiente coraje para mantener tu posición cuando algunos de tus amigos piensen lo contrario de ti.

María está aprendiendo **cómo pensar**, no **qué pensar**. Su mamá la estimula en el proceso haciéndole preguntas y escuchándola. Algunas veces su madre le da alguna información la cual María está deseosa de tomarla en consideración porque no se la da en forma de cátedra. Su madre tiene mucha fe en ella. María siente que la confianza y el amor incondicional de su madre, le dan confiabilidad y seguridad en ella misma para mantenerse aprendiendo y a pensar en sí misma.

T. Tener fe

Tener fe en los niños no significa que ellos lo pueda hacer todo bien. Significa aceptar al niño tal como es, que la mayoría de las veces pueden actuar de acuerdo con sus años, lo que quiere decir que no siempre van a lavar los platos ni a cortar el césped. Con fe en nuestros niños y en nosotros mismos podemos aprender de los errores.



Tener fe en nuestros niños no quiere decir que estén listos para hacer todas las cosas por ellos mismos. Ellos aún necesitan amor, apoyo y ayuda para aprender las destrezas de la vida. Cuando tienes fe no necesitas controlar y castigar. Esto nos da paciencia para enseñarles usando métodos de capacitación, tales como: resolver problemas, dar seguimiento, reuniones de familia, hacer preguntas sobre ¿qué?, ¿cómo?, ¿por qué?, que ayuden al niño a aprender de sus propios errores. Tener fe incluye mantener la vista puesta en perspectiva a largo plazo y aprender a conocer quién es tu niño ahora.

U. Dejar de hacer algo en un tiempo limitado o aislarse

La manera más común de disciplinar a los niños hoy día es privarlos de hacer algo o aislarlos. Esto ayuda a estimular al niño y a tener experiencias de capacitación en vez de castigarlo o humillarlo. El “time out” es estimulante cuando el propósito es dar al niño una oportunidad de tomar un tiempo corto y entonces comenzar de nuevo tan pronto esté listo para cambiar su conducta. El “time out” provee un período de enfriamiento. Algunos padres dicen a sus hijos: “ve a tu cuarto y piensa acerca de lo que has hecho”. Los padres que hacen esto se sienten culpables, avergonzados y sufren. A estos padres hay que decirles que aislar o permitir que el niño deje de hacer algo no basta, hay que explicarles que todos necesitamos un tiempo para estar fuera porque todos podemos tener una conducta no adecuada y cometemos errores. Puede decirle al niño, “tu conducta es inapropiada” y preguntarle “¿puedes irte a tu cuarto?” Y decirle que cuando se sienta mejor y pueda estar listo para cambiar su conducta puede venir.



V. Errores

¿Qué aprendiste cuando pequeño sobre los errores?

1. Los errores son malos.
2. No debes cometer errores.
3. Eres estúpido, malo, inadecuado y fracasado si cometes errores.
4. Si cometes errores no dejes que las personas se den cuenta.

Los errores se deben ver como oportunidades para aprender en vez de algo inadecuado. Enséñele a los niños que cometer errores es una oportunidad para valorar la ayuda de otros. Esto los estimula a tomar responsabilidad por lo que hacen.

Aplique la “R” de recuperación

Cualquiera admite un error, pero esto no se demuestra hasta que la persona pide disculpas. Si el niño desea reconciliarse por lo que ha hecho, las tres “R” de la recuperación lo pueden ayudar. Estas son:

1. **Reconocer** el error con un sentido de responsabilidad en vez de culpa.
2. **Reconciliarse** - disculparse con la persona que hirió u ofendió.
3. **Resolver** el problema cuando sea posible trabajando juntos para solucionarlo.

W. Actúe y hable menos

Trate de actuar en vez de hablar. En vez de decirle a su niño que se esté quieto y callado, trate usted de mantenerse callado para ver si el niño presta atención. Si está peleando con un juguete, quíteselo y póngalo en un sitio donde no pueda alcanzarlo. No necesitamos decir una palabra, él comprenderá que cuando termine de pelear tendrá otra vez el juguete.

X. Decida qué usted puede hacer

Usted debe aprender que la única conducta que puede controlar es la suya. Decida qué puede hacer en vez de tratar de controlar a otros. Quizás pueda hacer que sus hijos actúen respetuosamente con usted, pero no pueda hacer que ellos se sientan respetados. Muchos padres están muy ocupados tratando de controlar a sus niños en vez de ocuparse por aprender a controlarse ellos mismos.

Trate de establecer un acuerdo con su niño a base de lo que está dispuesto a hacer. Puede decirle que está dispuesto a ayudarlo con sus asignaciones todas las noches, de 7:00 pm a 9:00 pm. Si él desea su ayuda, dígame que está disponible a la hora indicada, si lo procura a otra hora que no sea la establecida, dígame que no estará disponible hasta las 7:00 pm del próximo día. Otro ejemplo: rehusarse a guiar cuando los niños están haciendo mucho ruido en el carro en vez de detenerse y esperar a que se calmen. También puede negarles un adelanto de la mesada de la semana próxima. También puede ignorarlos cuando están entrando y saliendo de su cuarto a la hora de la siesta y le interrumpen su trabajo.

Y. Ponga a los niños en el mismo bote

Frecuentemente los adultos tienen el hábito de llamarle la atención a un niño en vez de llamarles la atención a todos en la familia. Esto no es muy conveniente hacerlo, ya que promueve el que le ponga sello a uno en forma determinada y propicia rivalidades entre hermanos. Si los niños pelean por el asiento del frente del carro, dígalos: “nadie se va a sentar al frente a menos que encontremos una alternativa para que cada cual tenga derecho a sentarse”. Si pone a los niños en un mismo bote, ayuda a lidiar con los chismes entre ellos. Sus niños pueden responder que eso no es justo, pueden decir: “yo no hice nada malo mami, el que lo hizo fue Carlos, yo no”. Entonces, conteste: “yo no estoy interesada en quién lo hizo o de quién fue la culpa, sólo en encontrar la solución al problema. Hablaremos de esto en la reunión familiar”.

Z. Deje que los niños se las arreglen solos

Si los adultos se meten a solucionar un conflicto entre los niños, se puede tornar en una situación desagradable. Los niños tienen una forma para trabajar las cosas y pueden ser eficientes y efectivos. Piense en un momento que los padres están discutiendo por una situación y que los niños ya están listos para jugar felizmente. Déle la oportunidad al niño. Ejemplo: Al compartir el juego de Nintendo el padre puede decir, “les quito el juego hasta que ustedes consigan una forma de compartirlo sin tener que pelear”. Los niños se ponen de acuerdo y deciden trabajar en ello. Uno lo usará lunes y miércoles y el otro lo usará martes y jueves, y el viernes, ambos lo pueden usar. De esta manera hacen arreglos entre ellos.



AA. Dos lenguajes

Si quiere entender a la gente, ponga atención a lo que hacen y no a lo que dicen. Vigile su lenguaje. A lo mejor dicen una sola palabra con la boca y con los pies dicen otra. La gente transmite buenas intenciones con sus palabras, pero sus acciones nos dicen la verdad sobre lo que desean. Esto trabaja de dos formas. Es importante para los padres ser consistentes con sus niños, hacer que sus palabras vayan a la par con sus acciones. Esto ayuda a los niños a creer más en los padres porque les están poniendo más atención a lo que hacen que a lo que dicen. Muchos padres no pueden creer en los niños. Alfred Adler dice: “Vigila los movimientos, no las palabras”. Te encaminas hacia una comunicación más saludable cuando tus palabras y acciones son congruentes.

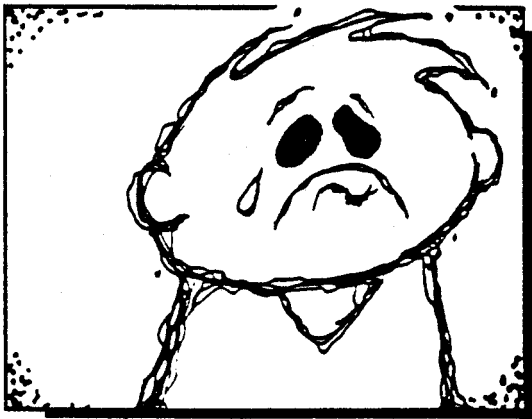
BB. Promesas

No haga promesas que no cumplirá. En vez de decirle “mañana podré llevarte de compras”, mejor espere a estar listo para ir, entonces dígaselo al niño. Es tiempo de ir de compras, ¿quieres ir conmigo? Prometer algo a un niño y luego olvidarse es una forma de desanimarlo. En vez de hacerle la promesa dígale al niño que no está listo para hacer un compromiso aún. Puede decirle al niño que no haga muchas promesas, que no las acepta. “Demuéstrame que estás listo para llevar a cabo la promesa y entonces estaré listo para que lo hagamos juntos”.

CC. Creencias que respaldan una conducta

Detrás de cada conducta hay una creencia, pero tan sólo se lidia con la conducta. Para usted es más efectivo conocer la creencia y la conducta. Un ejemplo de esta situación es el siguiente:

Una madre está embarazada. Va al hospital a dar a luz y traer el bebé consigo a su casa. Ella tiene un niño de cuatro años. Analicemos lo que este niño piensa que existe entre la madre y el bebé. ¿Cómo interpreta esta relación?



Él puede pensar - “Mami quiere más al bebé que a mí”. ¿Qué intenta hacer el niño para obtener la atención o el amor de su madre? El niño cambia su conducta y actúa como un bebé. Grita, pide una botella o ensucia los pantalones para llamar la atención de su mamá. Nuestra conducta está basada en nuestras creencias. La conducta y las creencias están directamente relacionadas con las metas principales de la gente - sentir que pertenecemos es muy importante. Todos queremos sentir que pertenecemos y que somos importantes. Somos participantes activos en el proceso de decidir las cosas acerca de nosotros mismos, de otros y de la vida; y nuestra conducta está basada en nuestras decisiones. Entender el proceso de tomar decisiones y

cómo sus niños **crean** sus creencias es el primer paso para entender su conducta. Con este conocimiento y entendimiento puede estimular a sus niños proporcionándoles oportunidades para que ellos mismos cambien su creencia **no saludable** y su conducta. Tratamos de encontrar y de sentirnos importantes ejecutando conductas negativas. Hay cuatro metas erróneas que llevan a conductas negativas:

1. Llamar la atención
2. Poder
3. Venganza
4. Darse por vencido o asumir una conducta de incapacidad

Llamamos estas razones ocultas para hacer lo que hacemos porque no estamos conscientes de ello. Es importante que entienda las creencias escondidas detrás de la conducta de sus niños. Entonces estará listo para pensar la forma de estimularlos cuando ejecuten una conducta negativa y se sientan desanimados.

DD. Haga que llegue el mensaje de amor

Hacer que el mensaje de amor llegue a su hijo es un gran regalo que le está ofreciendo. Ellos forman la opinión sobre ellos mismos por medio de las percepciones que les demuestra lo que se siente por ellos. Cuando se sienten amados, que pertenecen, que son importantes, tienen una base sólida en qué fundamentarse para su desarrollo potencial. Su influencia positiva llega cuando el mensaje de amor llega.



- (a) **Honestidad emocional** - quiere decir que demuestra lo que es, la forma que piensa, lo que siente y lo que se comunica a otros. Una vez aceptado, esto puede ayudar a sus niños a que logren la misma seguridad emocional que usted tiene.

Los sentimientos nos dan una valiosa información, es como cuando las luces de advertencia del carro se encienden, ponemos atención y sabemos que algo le está ocurriendo al carro. Hay que tratar de resolver el problema. Si nos sentimos solos y deprimidos y escuchamos la voz interior, podremos canalizar mejor nuestros sentimientos. A algunas personas no les gusta pensar en sus sentimientos porque no creen en la forma que se están sintiendo y, además, creen que no pueden hacer nada por ello. Tan pronto aceptamos el sentimiento sin juzgarlo, se puede hacer algo por éste. Cuando su niño siente coraje o resentimiento lo expresa. Al escucharlo trate de explicarle que no hay nada malo en experimentar estos sentimientos. Los sentimientos son diferentes a los pensamientos. Los sentimientos describen que algo está pasando dentro de uno. Cuando se aprende a sacar fuera estos sentimientos, se gana una valiosa información sobre uno mismo. Los sentimientos no son buenos ni malos, propios o impropios, lógicos o ilógicos. Son tan sólo sentimientos. Usualmente se describen con una sola palabra feliz, herido, cómodo, hambriento, soñoliento, triste, irritado, gozoso, desdichado e incapaz. Lo más importante es que hay que poner atención a los sentimientos, darles nombre y decirle a otros cómo uno se siente.

EE. Tiempo especial para estar juntos

Los niños necesitan tiempo para estar solos con sus padres. Cuando son pequeños lo necesitan más. Ya cuando se ponen grandes este tiempo especial se convierte en una rutina. Planifique actividades para estar con su niño y disfrutar de un tiempo en especial.

Juegue con su niño de forma espontánea: en el piso, en el parque, cocinen juntos o hagan otras tareas. Lo importante es sacar tiempo para compartir y divertirse. Construya memorias placenteras por haber pasado ratos divertidos con su niño en vez de fomentar situaciones serias. La diversión de la familia no tiene que tomar mucho tiempo o costar mucho dinero. Al divertirse juntos muchos problemas desaparecen, los niños experimentan el placer de plenitud al compartir con sus padres.

FF. Estímulo versus alabanzas y recompensa

Rudolph Dreikurs, un psicólogo adleriano, autor del libro “*Children: The Challenge*”, dice: “Los niños necesitan estímulo como las plantas necesitan agua”. El estímulo demuestra la clase de amor que se les trasmite a los niños que hace que sean lo suficientemente buenos de la forma que son. El estímulo les enseña que lo que ellos hacen está separado de quienes son. El estímulo deja que los niños sepan que son valorados por ser ellos fuera del prejuicio. Por medio del estímulo enseñamos a los niños que los errores son simplemente oportunidades para aprender y crecer en vez de algo que los avergüence.

Hay una diferencia entre alabanza y estímulo. Es fácil alabar o premiar al niño que se comporta bien, pero; ¿qué le decimos al niño que no actúa correctamente, que tiene una conducta negativa y que no se siente bien con él mismo? Estos niños necesitan más estímulo que los demás.

La alabanza y la premiación enseñan a los niños a depender de ser juzgados por otros en vez de confiar en su sabiduría y evaluación propia. “Estaré bien sólo si otro me lo dice”. Esto evita que cometan errores en vez de aprender de sus errores. Ejemplo de cómo dar estímulo son los siguientes:

“¿Cómo te sientes acerca de _____?”

“¿Qué pasó? ¿Tienes alguna idea de por qué sucedió?”

“¿Querías alguna ayuda con lo que estás haciendo?”

“Oye, todos tienen su día malo. A nosotros nos ha pasado lo mismo que a ti muchas veces.”

Los miembros de la familia pueden escribirse notas de estímulo unos a otros. A la larga, el estímulo va a crear un clima positivo en la familia.

Enseñe a sus niños a dar cumplidos. Pregúnteles qué piensan sobre los elogios recibidos.

Los niños piensan que no sentirse cómodos o tener que dar un cumplido es algo tonto. Haga que dar cumplido sea un hábito de la familia.

Los buenos sentimientos crecen en su familia con la práctica del estímulo y los cumplidos entre ellos y entre las personas con quienes interactúan.

Actividades a realizarse durante el desarrollo del adiestramiento

Actividad I

¿Qué es disciplina?

¿Qué es disciplina positiva?

Actividad II

¿Por qué los padres quieren disciplinar a sus hijos?

Enumere los puntos claves que tienen los padres para desarrollar una disciplina positiva en sus hijos:

- 1.
- 2.
- 3.

Actividad III

¿Con qué herramientas cuentan los padres para lograr disciplinar a sus hijos? Enumérelas y discútalas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.