

DISCIPLINA POSITIVA EN LA CRIANZA COTIDIANA



Joan E. Durrant, Ph.D

¿Qué es la Disciplina Positiva?

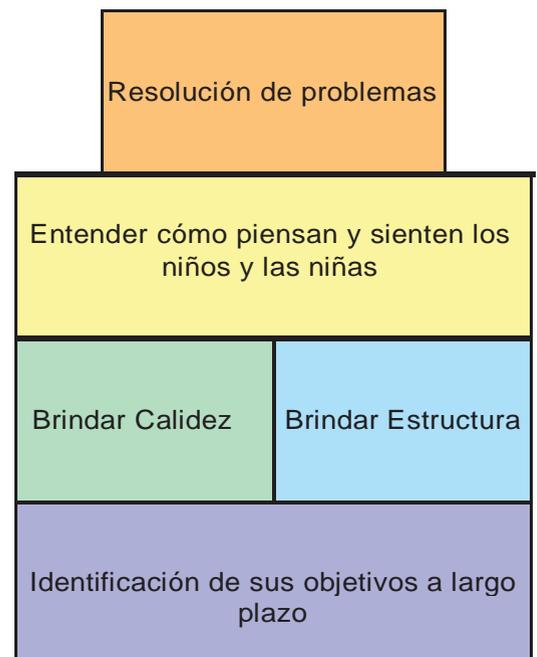
La Disciplina Positiva es un enfoque de la crianza de los hijos que enseña a los niños y las niñas y guía su comportamiento, respetando sus derechos al desarrollo saludable, la protección contra la violencia y la participación en su aprendizaje. La Disciplina Positiva se basa en la investigación sobre el desarrollo saludable de los niños y las niñas; la crianza efectiva, y se basa en los principios de los derechos del niño.

La Disciplina Positiva no es una crianza permisiva y no se trata de un castigo. Se trata de soluciones a largo plazo que desarrollan la autodisciplina de los niños y las niñas y sus habilidades para toda la vida. La Disciplina Positiva consiste en enseñar la no violencia, la empatía, la autoestima, los derechos humanos y el respeto por los demás.

¿Cómo se practica la Disciplina Positiva?

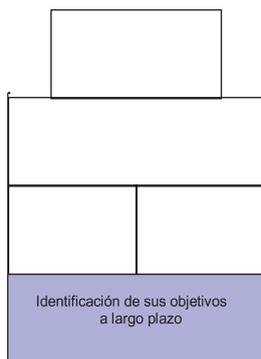
La Disciplina Positiva tiene cuatro componentes:

- 1) Identificar sus objetivos de crianza a largo plazo;
- 2) Brindar Calidez y Estructura;
- 3) Entender cómo piensan y sienten los niños y las niñas ;
- 4) Resolución de problemas.





1. Identificar sus objetivos a largo plazo

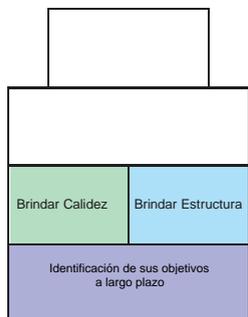


Los días de los padres están llenos de intentar encontrar maneras de alcanzar sus objetivos a corto plazo: hacer que un niño se ponga los zapatos ahora, salga de la calle ahora, entre a la casa ahora, deje de golpear a su hermana ahora. Las situaciones a corto plazo pueden causar frustración y estrés, y un sentimiento de urgencia que puede hacer que los padres respondan con golpes y gritos.

Pero estas respuestas a corto plazo no les enseñan a los niños lo que queremos que aprendan a largo plazo. La mayoría de los padres quieren enseñar a sus hijos e hijas a ser buenos solucionadores de problemas y buenos comunicadores. Quieren tener una relación fortalecida con sus hijos e hijas. Y quieren que sus hijos e hijas se conviertan en personas seguras de sí mismas amables, motivadas, responsables, empáticas y no violentas. Golpear y gritar en realidad bloquean estos objetivos.

Al pensar en qué tipo de personas queremos que se conviertan nuestros hijos e hijas, podemos identificar nuestros objetivos a largo plazo para la crianza de los hijos. Luego, podemos convertir los desafíos a corto plazo en oportunidades para trabajar hacia esos objetivos enseñándoles a los niños y las niñas cómo manejar el estrés, comunicarse respetuosamente, manejar conflictos sin golpear, considerar los sentimientos de otras personas y lograr sus objetivos sin dañar a otros física o emocionalmente.

2. Brindar Calidez y Estructura



Una vez que sepamos a dónde vamos, podemos usar dos herramientas poderosas para llegar allí. La primera es la Calidez. Como adultos, estamos motivados para intentar, aprender de nuestros errores y mejorar la próxima vez cuando nos sentimos apoyados por quienes nos rodean. Los niños también aprenden mejor cuando se sienten respetados, comprendidos, seguros, queridos y se confía en ellos.

Si los niños temen a aquellos en quienes confían, se sienten menos motivados para intentar, menos honestos y menos confiados. Algunos se vuelven resentidos y agresivos. Otros se vuelven ansiosos y deprimidos. Pero en un ambiente de calidez y seguridad emocional, los niños y las niñas se sienten seguros, incluso si cometen errores. Se sienten motivados y capaces, y confían en sus padres. También aprenden la importancia de la empatía y el respeto por los sentimientos de los demás. Un clima cálido en el hogar es la base para alcanzar sus objetivos a largo plazo.

Los padres brindan calidez a sus hijos al mostrarles que son amados incluso cuando hacen algo mal, al consolarlos cuando están lastimados o asustados, al escucharlos, al mirar la situación desde su punto de vista, al jugar con ellos, al reírse con ellos. Apoyándolos cuando enfrentan desafíos, alentándolos cuando tienen que hacer algo difícil, diciéndoles que creen en ellos, reconociendo sus esfuerzos y éxitos y mostrándoles que confían en ellos.

La segunda herramienta es la estructura. Como adultos, es más probable que tengamos éxito en el aprendizaje si recibimos la información que necesitamos, y si alguien nos habla con calma sobre nuestros errores y nos muestra cómo mejorar la próxima vez. Los niños también aprenden mejor cuando tienen información, cuando se les ayuda a encontrar formas constructivas de alcanzar sus metas y si entienden los motivos de nuestras reglas y pautas.

Si establecemos reglas para nuestros hijos que no seguimos nosotros mismos, o esperamos que ellos resuelvan las cosas y se los castiga cuando cometen errores, se sentirán confundidos y ansiosos. Si intentamos obligarlos a comportarse de cierta manera, se resistirán. Si les hacemos daño cuando cometen errores, tendrán miedo de volver a intentarlo. Pero si modelamos lo que queremos que nuestros hijos hagan y les brindamos la información que necesitan para tomar buenas decisiones, se volverán más seguros, competentes e independientes.

Los padres brindan Estructura a sus hijos actuando como modelos y guías de conducta positivos, explicando los motivos de las reglas, involucrando a sus hijos en el establecimiento de las reglas, escuchando su punto de vista y ayudándoles encontrar maneras de corregir



sus errores de una manera que les ayude a aprender, enseñándoles sobre los efectos de sus acciones en otras personas, hablando con ellos a menudo, siendo justos y flexibles, controlando la ira y evitando amenazas.

3. Entender cómo piensan y sienten los niños y las niñas



A veces esperamos que los niños se comporten de maneras que van más allá de sus capacidades, como esperar que un bebé duerma toda la noche o esperar que un niño de 3 años se quede quieto. A veces pensamos que los niños son "tercos" o "mimados" cuando no se van a la cama o cuando tienen rabietas.

Cuando nuestras expectativas no coinciden con las habilidades de nuestros hijos, o cuando pensamos que están tratando de ser "malos", podemos provocar conflictos que son difíciles de resolver porque son el resultado de nuestras propias creencias erróneas.

Cuando vemos el mundo a través de los ojos de un niño de 1 año, un niño de 5 años o un niño de 13 años, podemos comenzar a comprender las verdaderas razones de su comportamiento. Entonces podemos ser maestros mucho más efectivos.

Nuestras relaciones con nuestros hijos comienzan cuando nacen. En los primeros meses, construimos la confianza de nuestros hijos en nosotros y formamos un vínculo y apego que será la base de nuestra relación en los próximos años. Nuestra tarea es proporcionar un entorno seguro para nuestros bebés, un lugar donde se satisfagan sus necesidades, donde no se los golpee ni agite, donde puedan explorar sin peligro de daño, y donde reciban apoyo y tranquilidad cuando ellos están asustados. Necesitamos respetar sus formas de comunicación y mostrarles que pueden confiar en que responderemos.

A medida que los niños entiendan más sobre el mundo que los rodea, podemos comenzar a proporcionar estructura dentro de este clima de seguridad emocional. Pero necesitamos ver la situación desde su punto de vista para responder de manera constructiva.

Necesitamos entender lo que están tratando de decirnos cuando lloran, cuando dicen "¡No!", patean o golpean

sus pies en el piso. Nuestra tarea es mostrarles cómo expresar sus sentimientos y cómo resolver conflictos sin violencia.

A medida que crecen, los niños quieren aprender más y más. Les enseñamos respeto a sí mismos cuando respondemos sus preguntas con respeto. Los motivamos a aprender cuando fomentamos su exploración. Les mostramos que son competentes cuando les damos oportunidades para encontrar soluciones a los problemas. Cuando los niños creen que son capaces, están mucho mejor preparados para superar los desafíos que enfrentarán en los próximos años.

Cuando comienzan la escuela, los mundos sociales de los niños se expanden rápidamente. Los niños que han visto a sus padres manejar conflictos, ira y estrés sin agresión o violencia tienen más probabilidades de resolver bien sus propios conflictos. Aquellos que se ven a sí mismos como buenos, cariñosos y capaces tienen más probabilidades de tomar buenas decisiones. Aquellos que han aprendido a escuchar, comunicarse y tratar a los demás con respeto tienen más probabilidades de hacer lo mismo con sus compañeros y maestros. Y aquellos que se sienten apoyados y aceptados por sus padres tienen más probabilidades de acudir a ellos para pedirles consejo y ayuda.

Con la adolescencia temprana llega un poderoso deseo de independencia, profundos cambios físicos y emocionales, y una fuerte necesidad de aceptación por parte de los compañeros. La tarea de los padres ahora es alentar la toma de decisiones independientes mientras se proporciona una red de seguridad sólida. Necesitan ayudar a sus hijos a desarrollar su propio sentido del bien y el mal, así como un sentido de responsabilidad y competencia. Y necesitan estar allí para brindar apoyo cuando sus hijos cometen errores. Los niños que han aprendido que se puede confiar en sus padres ahora son más propensos a escuchar sus consejos. Los niños y las niñas que han recibido el apoyo y la orientación de sus padres ahora tienen más probabilidades de acudir a ellos antes de que surjan los problemas.

A mediados de la adolescencia, los niños están luchando para establecer sus propias identidades. Pueden cambiar repentinamente sus estilos de ropa, gusto por la música, intereses académicos o planes para el futuro. A menudo, los adolescentes prueban identidades que son muy diferentes a las de sus padres. Escuchan música que no les gusta a sus padres, usan ropa que no les gusta a sus padres y sostienen puntos de vista con los que sus padres no están de acuerdo.

Al volverse muy diferentes de sus padres, pueden descubrir mejor quiénes son.

En esta etapa final de la infancia, la confianza se vuelve extremadamente importante. Los niños necesitan saber que sus padres están allí, proporcionando información clara y honesta, expectativas claras y estructura, y un entorno seguro. A veces cometerán errores. Al igual que sus padres mantuvieron sus entornos seguros, les dieron información y apoyaron su crecimiento como niños pequeños, sus padres también pueden hacerlo ahora, fortaleciendo el vínculo entre padres e hijos, supervisando las actividades del niño/a y fomentando la independencia del niño o de la niña..

4. Resolución de problemas



Una vez que haya identificado sus objetivos de crianza a largo plazo, comprenda la importancia de brindar calidez y estructura para alcanzar sus objetivos, y entienda cómo piensan y sienten los niños y las niñas a diferentes edades, puede unirlos todo para responder con disciplina positiva.

Responder con disciplina positiva significa brindar "calidez" y "estructura" que satisfaga las necesidades de desarrollo de los niños y las niñas y les enseñe lo que necesitan saber a largo plazo. No se trata de castigo. Se trata de resolver problemas. Lleva tiempo de asimilación y se necesita práctica.

Cuando se encuentre en una situación difícil, siga estos pasos antes de responder:

1. Piense en sus objetivos a largo plazo.
2. Recuerde que su hijo necesita sentirse respetado, comprendido, seguro y amado.
3. Pregúntese a sí mismo:
¿Qué necesita entender su hijo/hija para resolver la situación? ¿Qué puede hacer usted en esta situación para ayudarse a alcanzar sus objetivos a largo plazo?
4. Tenga en cuenta cómo su niño o niña piensa y siente en esta etapa del desarrollo. Vea la situación a través de los ojos de su hijo y piénselo a través de la mente de su hijo. Pregúntese: ¿Cómo describiría su hijo o hija la situación?
5. Responda de una manera que muestre respeto por su hijo o hija, le brinde información útil y lo guíe a usted hacia sus objetivos a largo plazo.

No siempre es fácil responder de manera constructiva en situaciones difíciles. Es aconsejable pensar con anticipación y planificar su respuesta. Y practicar, practicar, practicar.

¿Por qué la Disciplina Positiva?

El Informe mundial sobre la violencia contra los niños de 2006 reveló que el maltrato físico de los niños en sus hogares es un problema mundial que afecta a millones de niños en todo el mundo. Gran parte de la violencia física contra los niños toma la forma de castigo y, a menudo, está incrustada en la creencia cultural de que los niños aprenden a través del dolor físico. El Informe recomienda la eliminación de todos los castigos corporales de los niños y de las niñas y la promoción de una disciplina positiva no violenta.

El contenido de este folleto de introducción se desarrolla a partir de la Disciplina Positiva en la Crianza Cotidiana por Joan E. Durrant, PhD., publicado por Save the Children.

Descargue el libro para padres de:
<http://www.positivedisciplineeveryday.com>

Pida copias impresas del libro en:
www.familiescanada.ca

Para más información sobre:

El programa de Disciplina Positiva en la Crianza Cotidiana:
posdiseveryday@gmail.com

Capacitación de facilitadores de programas en América del Norte:
posdiseveryday@gmail.com

Programa de capacitación para facilitadores fuera de América del Norte:

Programa Internacional de Asesoría en Protección Infantil
Save the Children Sweden
SE-107 88 Stockholm, Sweden Phone: +46 8 698 90 00
Fax: +46 8 698 90 10
Email: kundservice@rb.se
Website: <https://www.raddabarnen.se>