

# Positive Discipline



## Guías para la disciplina positiva Extraído del libro Disciplina Positiva de Jane Nelsen

- 1** Los niños de mala conducta son “niños desanimados” que tienen ideas erróneas de cómo lograr su **meta principal de pertenecer**. Estas ideas los guían al mal comportamiento. No podemos ser eficaces a menos que enfrentemos las creencias erróneas en vez de solamente el mal comportamiento.
- 2** Use la **estimulación** para ayudar a los niños a sentir “que pertenecen” de tal manera que la motivación del mal comportamiento se elimine. Celebre cada paso en dirección a un mejoramiento de la situación en vez de enfocarse en los errores.
- 3** Una muy buena forma de ayudar a que los niños se sientan animados es “**pasar con ellos un tiempo especial**.” Muchos maestros han notado un cambio dramático en un “niño problema” después de pasar cinco minutos simplemente charlando de lo que le gusta hacer al niño para entretenerse.
- 4** Cuando acueste a los niños, pídale que **compartan con usted** el momento “más triste” y el momento “más feliz” del día. Después **usted comparta con ellos**. Se sorprenderá de lo que aprende.
- 5** Tenga **reuniones familiares o en el salón de clase** para resolver los problemas con cooperación y respeto mutuo. Ésta es la clave para crear un ambiente de amor y respeto mientras ayuda a los niños a desarrollar la auto-disciplina, la responsabilidad, la cooperación y la capacidad de resolver problemas.
- 6** Dé a los niños **trabajos de importancia**. Por conveniencia, muchos padres y maestros hacen cosas que los niños podrían hacer por sí mismos o ayudándose mutuamente. **Los niños sienten que pertenecen cuando ellos saben que pueden aportar una contribución verdadera**.
- 7** **Decidan juntos** qué trabajos se necesitan hacer. Escríbalos y póngalos en una caja y deje que cada niño saque unos pocos cada semana; de esa forma nadie hace los mismos trabajos todo el tiempo. Los maestros pueden invitar a los niños a que les ayuden a establecer las reglas de la clase y hacer una lista en un cuadro titulado, “Nosotros decidimos?”. Los niños se sienten capaces, motivados y entusiasmados cuando se les incluye en las decisiones.
- 8** **Tómese el tiempo necesario para entrenar**. Asegúrese que los niños comprenden lo que significa para usted “limpiar la cocina.” Para ellos puede que signifique poner los platos en el lavaplatos. Los padres y maestros podrían preguntar, “¿Qué es lo que entiendes de lo que se esperaba?”
- 9** **Enseñe y modele el respeto mutuo**. Una forma es **siendo cariñoso y firme al mismo tiempo**—cariñoso al mostrar respeto por el niño y firme al mostrar respeto por usted mismo y “las necesidades de la situación.” Esto es difícil durante un conflicto, así que use lo siguiente cuando pueda.
- 10** El elegir el momento oportuno multiplicará por diez su eficacia. No “funciona” tratar de resolver un problema en el momento del conflicto—las emociones se cruzan en el camino. Enséñele a los niños que todos necesitamos un **período para tranquilizarnos**. Usted o los niños pueden ir a otro cuarto y hacer algo que los haga sentirse mejor—y después discutir el problema con respeto mutuo.
- 11** **Deje de lado la idea equivocada que dice que para hacer que los niños se comporten mejor, primero tienen que sentirse mal**. ¿Quiere usted hacer mejor las cosas cuando se siente humillado? Esto representa una nueva perspectiva del “tiempo para tranquilizarse.”
- 12** Use **tiempo para tranquilizarse**. Dígale a los niños por adelantado que a veces todos necesitamos un “tiempo para tranquilizarnos” cuando nos estamos comportando de manera inapropiada, así, cuando se les pida que vayan a su cuarto para que pasen un tiempo allí, ellos pueden hacer algo que los haga sentirse mejor. “Cuando estés listo, vuelve y discutiremos juntos las soluciones.”
- 13** El castigo puede “funcionar” si usted está interesado solamente en detener el mal comportamiento por “el momento.” A veces debemos **tener cuidado de lo que funciona** cuando los resultados a largo plazo son negativos—resentimiento, rebeldía, venganza o retraimiento. Enseñe a los niños que **los errores son oportunidades maravillosas para aprender**. Una forma de enseñar a los niños que los errores son oportunidades maravillosas para aprender es modelando usted mismo el uso de las “Tres R’s de la Recuperación” después de haber cometido un error. **(1) Reconozca su error de buena gana; (2) Reconcíliese. Esté dispuesto a decir “lo siento, no me gustó la forma como traté ese asunto;” (3) Resuelva. Enfóquese en las soluciones en vez de la culpa.** (#3 será eficaz solamente *después* de #1 y #2)
- 15** **Enfóquese en las soluciones en vez de las consecuencias**. Muchos padres de familia y maestros intentan disfrazar el castigo llamándolo una consecuencia lógica. Invite a los niños a participar en la búsqueda de soluciones que: (1) estén relacionadas, (2) sean respetuosas, (3) sean razonables y (4) sean útiles.
- 16** **Asegúrese de que se comunique un mensaje de amor y respeto**. Empiece con “eres importante para mí. Estoy preocupado por esta situación. ¿Trabajarías conmigo para encontrar una solución?”
- 17** **¡Diviértase!** Lleve la alegría a los hogares y salones de