

Descubre el poder de la disciplina positiva

En este libro, la reconocida escritora sobre temas de paternidad Jane Nelsen te enseña a hacer de la disciplina una experiencia de aprendizaje sumamente positiva. En sus páginas descubrirás hasta qué punto esta técnica es capaz de enseñar a los niños el arte de la autodisciplina y de inculcar cualidades como la autoconfianza y las técnicas de resolución de problemas. También aprenderás a:

- transformar la disciplina en una experiencia estimulante
- desarrollar una actitud y un plan de acción para evitar las luchas de poder entre padres e hijos
- capacitar a los niños implicándolos en el proceso de cambio del comportamiento
- comprender los objetivos erróneos del comportamiento negativo

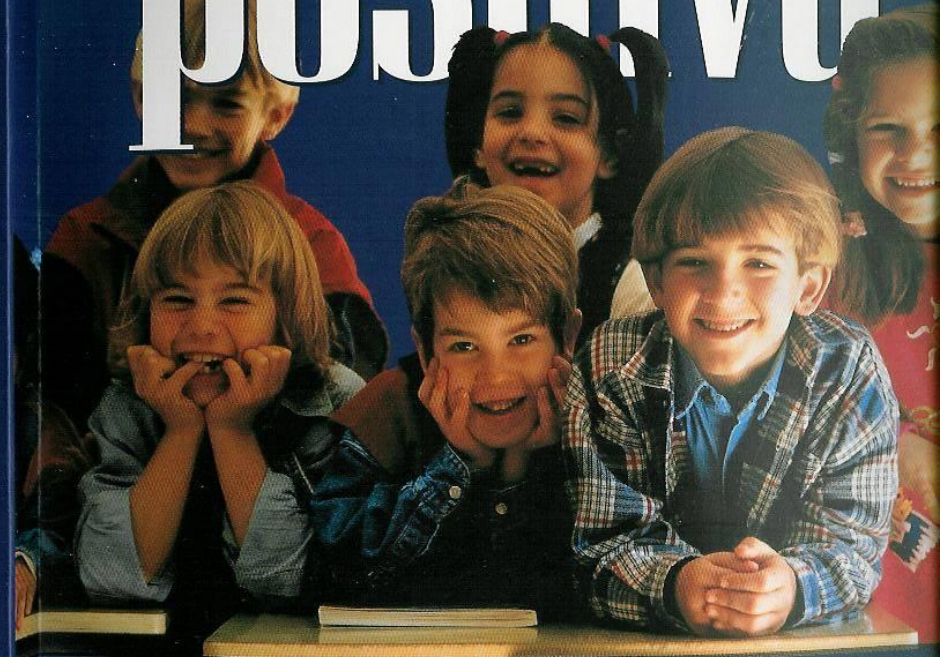
Disciplina positiva proporciona a padres y educadores el estímulo y las herramientas necesarias para ayudar a los niños a manejar su propio comportamiento.



Disciplina positiva

JANE NELSEN

Disciplina positiva



Consejos que invitan a la cooperación
entre padres e hijos
basados en la dignidad y el respeto



EL NIÑO Y SU MUNDO

Disciplina positiva

Consejos que invitan a la cooperación
entre padres e hijos basados en la
dignidad y el respeto

Jane Nelsen



Índice

<i>Agradecimientos</i>	9
<i>Introducción</i>	11
1. Disciplina: ¿Estímulo o desestímulo?	15
2. Si la disciplina no es punitiva, entonces ¿qué es?	29
3. Disciplina positiva para niños sin uso de razón	51
4. El castigo y las recompensas no son motivadores eficaces a largo plazo	61
5. Comprensión de los objetivos erróneos del comportamiento.	71
6. ¿Acaso los niños no se preocupan nunca de nada? Un caso para el estímulo.	93
7. Consecuencias lógicas	103
8. Disciplina positiva para adultos	123
9. Herramientas de actitud para evitar luchas de poder mientras se capacita a los niños	137
10. Herramientas de acción para evitar luchas de poder mientras se capacita a los niños	149
11. Todo a la vez	181

Agradecimientos

Durante once años, Susan Madden, que está convencida de que mis fallos son atractivos, ha sido mi valiosa ayudante y amiga. Me ha animado y protegido, y es una editora extraordinaria. Gracias, Susan.

He tenido el privilegio de contar con Jamie Miller como editor jefe. Jamie tiene la capacidad de ponerse diferentes sombreros para aconsejarme siempre que necesito estímulo. Y gracias, Jamie, por dedicar tanto tiempo extra conmigo al brainstorming en áreas que requerían una especial creatividad.

Tara Mead es una excelente editora de copias y directora de proyectos que sabe perfectamente lo que hay que cambiar, trasladar o simplemente borrar para crear un libro mejor. Gracias, Tara.

Vaya mi más sincero agradecimiento para Lynn Lott, mi coautora en varios libros y amiga personal. Lynn me animó a ir más allá de mi nivel de confort para comprometerme en el desempeño de funciones y actividades que me ayudaron a «penetrar en el mundo de los niños» con el fin de comprender exactamente los efectos negativos a largo plazo de los métodos punitivos, así como también los efectos positivos a largo plazo de los métodos amables pero firmes (disciplina positiva). Gracias, Lynn, has conseguido hacer del mundo un lugar más hermoso en el que vivir.

Me encanta escribir con coautores, y Cheryl Erwin es una de las mejores. Su destreza con las palabras da vida al texto y puede provocar la risa o el llanto en los lectores. Cheryl realizó una gran contribución a este libro en su forma autopublicada, *Time-Out: Abuses and Effective Uses*. Cheryl, eres un increíble regalo en mi vida.

Estoy especialmente en deuda con los padres y profesores que asistieron a mis cursillos y conferencias. Realmente cuidan de los niños y quieren animarlos y capacitarlos. Respondieron a las preguntas y compartieron las historias que nos permiten aprender y crecer juntos en nuestros deseos y técnicas para trabajar respetuosamente con los niños.

Por último, no puedo olvidar a mi marido, Barry. Gracias sería inapropiado para expresar mi gratitud por el amor y el apoyo incondicionales que me ha ofrecido. Pero aquí y ahora, «gracias» tendrá que ser suficiente.

Dicho esto, permíteme que me reserve un breve período de disciplina positiva para abrazar a mis diecisiete nietos.

Introducción

Aunque la disciplina positiva es uno de los métodos disciplinarios más populares utilizados en el hogar y la escuela, suele ser una experiencia humillante y desestimulante para los niños. Este libro explica hasta qué punto la disciplina positiva puede ser una experiencia satisfactoria que capacite a los niños para aprender autocontrol y autodisciplina, al tiempo que fomenta la confianza en sí mismos, el valor y la independencia.

Una importante técnica en la vida

Saber cuándo hay que dedicar un determinado período de tiempo a tranquilizarse y serenarse para acceder a la sabiduría interior y al sentido común es una importante técnica en la vida. En lugar de utilizar la disciplina como castigo, los adultos pueden usarla para enseñar a los niños esta técnica esencial.

Abusos y usos eficaces

Cuando llegó hasta mis oídos que una escuela recurría a las cabinas de aislamiento citadas en *Positive Discipline* a modo de

método disciplinario, comprendí que había llegado la hora de clarificar el tema. Si bien es cierto que defiendo la disciplina punitiva, sólo lo hago cuando se implanta de un modo positivo, estimulante y capacitador, nunca como castigo.

Este libro pretende establecer una clara diferencia entre los abusos y los usos eficaces de la disciplina. En él se explica tanto a los padres como a los profesores la diferencia entre los usos positivos de la disciplina, que ayudan a los niños, y los usos humillantes de la misma. Si bien es verdad que la disciplina humillante puede poner fin al comportamiento no deseado, también lo es que perjudica a los niños.

Efectos a largo plazo

Los adultos usan la disciplina punitiva porque creen que mejorará el comportamiento, pero esta conclusión es el resultado de un pensamiento miope. Los padres y profesores no serán realmente eficaces hasta que se den cuenta de que la disciplina punitiva incrementa el comportamiento que están intentando eliminar, o desemboca en otro mal comportamiento motivado por el desánimo. La disciplina punitiva puede detener el comportamiento momentáneamente, pero a menudo ocasiona, en el mejor de los casos, una mayor rebeldía, y en el peor, una pérdida de la autoestima.

Me pregunto si alguien que utiliza la disciplina por la fuerza, de una forma humillante, es capaz de pensar en los efectos a largo plazo que tiene en los niños. Los padres y educadores que aseguran que la disciplina es eficaz están definiendo «eficaz» única y exclusivamente en términos de controlar al niño y poner fin, por el momento, al comportamiento en cuestión. En este libro, «eficaz» se define sólo en términos de efectos positivos a largo plazo en el niño. Dicho de otro modo, ¿se siente animado y capacitado? ¿Mejorará su com-

portamiento a largo plazo? ¿Ha aprendido alguna técnica importante en la vida?

La disciplina positiva es sólo una vía que se debe fomentar

La disciplina positiva no es la única forma de animar y capacitar a los niños. Este libro incluye muchas otras fórmulas para evitar las luchas de poder, destinadas todas ellas a invitar a la cooperación en lugar de fomentar el resentimiento y la rebeldía. Todas tienen un fundamento en la dignidad y el respeto. Todas enseñan a los niños importantes técnicas en la vida que les ayudarán a ser miembros felices, contribuyentes y de éxito de la sociedad. Todos los métodos que se examinan en esta obra consiguen estos importantes resultados a largo plazo debido a dos criterios:

1. Se implica respetuosamente a los niños siempre que es posible.
2. Todos los métodos incorporan la amabilidad y la firmeza al mismo tiempo.

Únete a mí en el sueño de eliminar la disciplina punitiva y humillante, con el fin de capacitar a los niños a través de la implantación de una disciplina positiva.

Capítulo 1

Disciplina: ¿Estímulo o desestímulo?

Durante mis conferencias, a menudo pregunto a la audiencia: «Cuál es el método de disciplina más popular que se utiliza en la actualidad, además de dar una zurra, gritar, amenazar, sobornar y culpabilizar?». La respuesta es siempre la misma: la disciplina punitiva y la retirada de privilegios. (Esta última la analizaremos más adelante en este capítulo.)

Hoy en día, la disciplina punitiva es un concepto popular para casi todos los padres y educadores: «Mando a mi hijo a la silla hasta que vuelve a comportarse como es debido», dice una madre. «No consigo que mi hija se esté quieta en el rincón», se queja otra. Un padre se lamenta: «No tiene ningún



sentido castigar a mi hijo en su habitación; le encanta». Un maestro se queja de que cuando pide a un alumno que salga de la clase hasta que se comporte mejor, éste se dedica a hacer caras jocosas a través de la ventana. Otros profesores se quejan de que la suspensión, otra forma de disciplina punitiva, da la sensación de ser más una recompensa para los alumnos que un castigo. (¿Se podría escribir un libro entero acerca de las consecuencias de esta afirmación! ¿Qué pensar del entorno escolar o del desestímulo de los alumnos cuando consideran la suspensión como una recompensa?)

Definición de la disciplina punitiva

¿Qué es exactamente la disciplina punitiva? Para una madre desesperada, significa «atar» a su hijo rebelde en la trona y programar un temporizador, un minuto por cada año de edad. En algunas escuelas, disciplina punitiva equivale a un pupitre segregado, una visita al director, aislamiento en un cuarto pequeño o una cabina, o suspensión. Para un niño aterrorizado, este tipo de disciplina significa estar de pie durante media hora intentando mantener la nariz pegada a un círculo en la pared que ha trazado su frustrado padre. Y para algunos padres y educadores se traduce en un período de tiempo aislado del grupo para «pensar en lo que has hecho!».

¿Realmente la disciplina punitiva puede ser todas estas cosas? ¿Por qué es tan popular este método disciplinario? ¿Cómo debería ser? Ante todo, examinemos por qué la disciplina punitiva es tan popular en todas sus encarnaciones. El resto del libro está dedicado a cómo puede ser este tipo de disciplina cuando se utiliza de una forma positiva en lugar de negativa.

¡Cuidado con lo que funciona!

La disciplina punitiva es popular porque parece funcionar. Y digo «parece» porque en realidad funciona si lo único que se pretende es poner fin temporalmente al comportamiento no deseado. Sin embargo, no funciona si lo que preocupan son los resultados a largo plazo. Por ejemplo, la cabina de aislamiento puede dar resultado y detener el mal comportamiento (después de todo, ¿qué se supone que puede hacer un niño encerrado en una caja de 1,5 × 1,5 m?), pero ¿cuáles son los efectos a largo plazo para los pequeños? ¿Qué piensan, sienten y deciden acerca de sí mismos y de lo que harán en el futuro? La mayoría de los adultos están tan enamorados de los resultados inmediatos y a corto plazo que no consideran los resultados a largo plazo. El aislamiento y la humillación pueden «funcionar», pero no ayudan a los niños a sentirse mejor y a comportarse de una forma más apropiada en el futuro.

Muchos adultos han estado obsesionados con la idea de que los niños tienen que sufrir para aprender. Cierto es que

CUATRO FACTORES DEL CASTIGO

1. Resentimiento: «Esto es injusto. No puedo confiar en los adultos».
2. Venganza: «Ahora ganan, pero ya llegará mi oportunidad».
3. Rebelión: «Haré todo lo contrario para demostrarles que no pueden conmigo».
4. Replegarse:
 - a. Artería: «La próxima vez no me pillarán».
 - b. Reducción de la autoestima: «Soy una mala persona».

pueden hacerlo mientras sufren un castigo, pero ¿qué aprenden exactamente? Los resultados a largo plazo del castigo consisten en que los niños pueden experimentar uno o todos los cuatro factores del castigo (véase cuadro en la página 17).

A menudo, el pensamiento a corto plazo asociado al mal comportamiento incorpora el castigo. Por consiguiente, hay

La disciplina que enseña a los niños les ayuda a aprender para el futuro, mientras que el castigo hace que paguen por el pasado.

que observar los resultados a largo plazo en lugar de las soluciones rápidas a corto plazo que proporcionan una ilusión de eficacia. La paternidad a largo plazo (y la educación) se centran en lo que aprenderán los niños y que pueda ayudarlos mucho tiempo después de que haya remitido la crisis inmediata. La disciplina que enseña a los niños les ayuda a aprender para el futuro, mientras que el castigo hace que paguen por el pasado.

Disciplina punitiva: ¿Por qué está tan extendida? ¿Con qué fin?

Cuando oí hablar de las cabinas de aislamiento que se usaban en algunas escuelas, me embargó la tristeza. Intenté imaginar los sentimientos de un niño encerrado en una cabina cuadrada de 1,5 × 1,5 m con una ventana demasiado alta como para ver a través de ella. Pensé: «Seguramente, esta práctica debe limitarse a unas pocas escuelas». (Ya sabía que en muchos hogares se abusaba y malutilizaba la disciplina punitiva.) Luego leí un artículo que hablaba de un muchacho confinado

todo el día durante seis semanas en una sala de aislamiento de 3 × 4 m en una escuela de Texas. ¿Su crimen? Haberse negado a cortarse su coleta de veinte centímetros. El artículo seguía diciendo que, en la actualidad, el niño tiene pesadillas: las paredes de la clase se estrechan y lo aplastan.

«Esto es asombroso», dicen los padres. «¡Jamás se lo haríamos a nuestros hijos!» ¿Tan eficaz resulta restringir los movimientos de un niño de este modo? ¿Cuál es nuestro objetivo? ¿Castigar, darnos un descanso ante un comportamiento irritante o ayudar a los pequeños a sentirse mejor, porque los niños que se sienten mejor obran mejor? Sólo la disciplina positiva, como veremos más adelante en este capítulo, cumple esta última finalidad.

Disciplina y castigo no son lo mismo

Mucha gente cree que disciplina y castigo son sinónimos, cuando no lo son. La disciplina procede de los términos latinos *discipulus*, que significa «alumno», y *disciplina*, que significa «enseñar» o «aprender» —todo ideas positivas—, mientras que el castigo no es positivo, pues no consigue resultados positivos a largo plazo para el ser humano. Los adultos utilizan la disciplina punitiva cuando creen erróneamente que el castigo es la mejor forma de inspirar un comportamiento mejorado. Pero lo cierto es que la disciplina punitiva puede ser una pesadilla para un niño encerrado en una cabina u otro espacio reducido, incapaz de salir ni de cambiar la situación hasta que

Las tácticas que humillan y privan a un niño de su dignidad y respeto son medios que no justifican los fines.

transcurre el tiempo determinado por un adulto. Los adultos que valoran los derechos humanos básicos, en especial los de los niños, comparten esta pesadilla y están convencidos de que las tácticas que humillan y privan a un niño de su dignidad y respeto son medios que no justifican los fines.

La disciplina de la disciplina positiva se puede utilizar para enseñar. Los niños aprenden el valor de dedicar un determinado período de tiempo a tranquilizarse hasta que recuperan la suficiente objetividad y perspectiva para usar su sabiduría y autodisciplina. Estas técnicas les servirán a lo largo de toda la vida.

¿Qué o quién es un niño extremadamente difícil?

Quienes defienden las cabinas de aislamiento dicen que sólo las usan con los niños extremadamente difíciles. Pero ¿qué define «extremadamente difícil» y cómo afecta al niño esta etiqueta? Algunos educadores pueden catalogar de extremadamente difícil una ligera irritación, mientras que otros no considerarían la posibilidad de encerrarlo en una cabina de aislamiento por muy grave que fuera el mal comportamiento. Algunos educadores han usado la cabina para niños que mostraban el comportamiento «extremadamente difícil» de mascar chicle o de hablar cuando no les correspondía hacerlo. La ambigüedad de tales definiciones es una fuente inagotable de preocupación.

Hay educadores que justifican el uso de la cabina de aislamiento asegurando que primero les dan otras oportunidades, tales como hacer que se sienten en su pupitre con la cabeza apoyada en los brazos. Si no funciona, los hacen sentar en un área aislada, de frente a una gran caja de tres lados. Y si

no da resultado, los encierran en la cabina. La oportunidad que no les dan es una que pudiera hacerles sentir estimulados y que eliminara el comportamiento no deseado. Esta opción es tranquilizarlos en un entorno positivo hasta que puedan explorar racionalmente las consecuencias de sus elecciones con un adulto amistoso que crea que los errores brindan maravillosas oportunidades de aprendizaje.

El abuso físico no es el único tipo de abuso

Muchos adultos que no creen en el castigo físico piensan que está bien usar la disciplina de una forma punitiva y vergonzosa para doblegar a sus hijos «difíciles» o «rebeldes». Actúan como si la disciplina punitiva no fuese tan perjudicial como el abuso físico. No obstante, un ego dañado (abuso emocional) puede resultar tan pernicioso y difícil de soportar para los niños como el castigo corporal.

Puede ser terriblemente frustrante hacer frente al mal comportamiento de los niños, tanto en casa como en la escuela. La incidencia de la violencia en nuestras escuelas se está incrementando casi a diario. Cada vez oímos hablar más de niños difíciles o rebeldes. Pero ¿dónde empieza la rebeldía? ¿Podría darse el caso de que los padres y educadores estuvieran poniendo el carro delante del caballo? ¿Podría ser que el castigo contribuyera a crear niños «difíciles» o «rebeldes»? ¿Es posible que los niños «difíciles» o «rebeldes» sean muy inteligentes con una escasa tolerancia para ser controlados abierta-

Los adultos que someten a los niños a la disciplina punitiva perpetúan un círculo vicioso.

mente y tratados de un modo irrespetuoso? En cualquier caso, confinarlos en pequeños espacios es una práctica perturbadora que incrementa el desánimo, o lo que es lo mismo, la raíz del mal comportamiento. Los adultos que someten a los niños a la disciplina punitiva perpetúan un círculo vicioso.

Serracional

Muchos padres y educadores dicen cosas ridículas, tales como: «Ve a tu cuarto (o al rincón) y piensa en lo que has hecho». Me sorprende que muchos de ellos no sepan qué responder cuando les pregunto: «¿Sabe por qué es una ridiculez lo que acaba de decir?». Intentan justificar su actitud con un sinfín de alternativas, como por ejemplo: «El niño podría estar demasiado enojado como para pensar en ello», «Podría quedarse dormido», «Tal vez no comprenda lo que hizo mal». Todas estas posibilidades son ciertas, pero lo verdaderamente ridículo es la suposición de que los adultos pueden controlar lo que piensa un niño. Los padres y educadores me miran extrañados cuando les formulo la siguiente pregunta: «¿Realmente cree que puede controlar lo que piensa un niño?».

Y luego añado: «¿En qué cree que está pensando realmente el niño?». Las respuestas van desde: «Es probable que piense en lo enojado que está conmigo» hasta «Piensa en cómo evitar que lo pillen la próxima vez» y «Está pensando

La disciplina punitiva se basa en la absurda creencia de que para conseguir que un niño haga mejor las cosas en el futuro primero hay que hacer que se sienta peor consigo mismo. La disciplina positiva se basa en la comprensión de que los niños mejoran cuando se sienten mejor.

en lo que debería hacer para equilibrar mi posición de fuerza», o peor: «Cree que es una mala persona». Aunque todas estas respuestas sean probablemente ciertas, ninguna de ellas le ayuda a mejorar en el futuro.

La mayoría de los adultos no se dan cuenta de que los niños están tomando decisiones constantemente acerca de sí mismos y de su mundo, y sobre la base de tales decisiones, de lo que deben hacer para sobrevivir o prosperar. (Las cuatro categorías de decisiones que toman los niños se examinan en el capítulo 5.)

La disciplina punitiva se basa en la absurda creencia de que para conseguir que un niño haga mejor las cosas en el futuro primero hay que hacer que se sienta peor consigo mismo. La disciplina positiva se basa en la comprensión de que los niños mejoran cuando se sienten mejor. Piensa en estas ideas desde tu propia perspectiva. ¿Haces mejor las cosas cuando te sientes peor o cuando te sientes mejor? Desde luego, la disciplina punitiva no resulta eficaz si perpetúa las creencias desestimulantes del niño respecto a sí mismo y a su entorno, ni tampoco lo es si aquellas creencias aumentan la necesidad de venganza o rebelión.

¿Qué significa «eficaz»?

Otro término que requiere un profundo análisis es «eficaz». Algunos educadores y psicólogos creen que la cabina de aislamiento es eficaz. Pero ¿eficaz para qué y para quién? ¿Eficaz para el padre o el educador, o eficaz para el niño?

Durante los cursillos de Disciplina Positiva realizamos numerosas actividades experimentales destinadas a ayudar a la gente a «entrar en el mundo infantil», con el fin de comprender los efectos a largo plazo de nuestros métodos disciplinarios. En estos cursillos proponemos a los asistentes que

imaginen que son niños pequeños de cualquier edad encerrados en un espacio reducido, atados en una trona o humillados o aislados de cualquier otra forma. La mayoría de la gente decía sentirse asustado, abandonado, impotente, avergonzado e inseguro de su valía como ser humano. Cuando hacíamos el mismo ejercicio con los adultos desempeñando el rol de niños mayores en la misma situación, se sentían humillados, enojados y vengativos; pensaban en abandonar la escuela o en cómo conseguir ponerse a la altura de quienes los habían avergonzado. Peor eran los que, mientras desempeñaban el rol de niños sometidos a una disciplina punitiva, sentían que: «No soy una buena persona. No soy nada, excepto un desengaño para mis padres y educadores. Nunca seré lo bastante bueno».

Imagina que eres un niño, no importa la edad. Imagina ahora lo que sentirías si te sometieran a un tratamiento de disciplina punitiva. ¿Te estimularía a comportarte mejor esta experiencia o haría trizas tu autoestima, te haría sentir fatal e inferior, y engendraría en ti deseos de venganza? La respuesta más coherente que hemos recibido de parte de los adultos que han realizado este ejercicio es la siguiente: «Me induciría a pensar que la única forma que tienen de controlarme es encerrarme». A nadie se le ocurrió jamás decir: «Me sentí realmente bien y me proporcionó una motivación interior para hacer mejor las cosas en el futuro». Algunos han dicho: «Podría intentar comportarme mejor a causa del miedo que me infunde el castigo y a costa de mi autoestima».

Tal vez estés pensando: «No creo que obligar a mi hijo a estar cinco minutos solo en su cuarto sea tan malo». La respuesta depende de la creencia que subyace debajo del acto en cuestión: ¿le estás dando una posibilidad de sentirse mejor y de comportarse de un modo más constructivo o simplemente te interesa controlar su comportamiento? ¿Qué está pasando realmente en la mente de tu hijo? ¿Es eficaz en tér-

minos de resultados a largo plazo el uso que haces de la disciplina?

La eficacia de la disciplina positiva

La disciplina positiva puede ayudar a los niños a aprender muchas técnicas importantes en la vida, como por ejemplo la importancia de dedicar el tiempo necesario a serenarse hasta ser capaz de pensar con mayor claridad y actuar de una forma más reflexiva. Cuando los seres humanos se enojan, funcionan a partir de su cerebro primitivo (tallo cerebral), donde las únicas opciones son luchar o volar. Cuando los adultos recluyen a sus hijos (disciplina punitiva), a menudo funcionan a partir de su cerebro primitivo, y el resentimiento sitúa, asimismo, a los niños en su cerebro primitivo, perpetuando el círculo vicioso de luchar o volar.

La disciplina positiva permite a los niños —y a los adultos— tranquilizarse hasta que son capaces de volver a funcionar a partir de su cerebro racional (córtex), pudiendo así solucionar sus problemas y aprender. La disciplina positiva



anima a los niños a generar creencias positivas acerca de sí mismos, su mundo y su comportamiento. En este estado de la mente, pueden aprender de sus errores y/o determinar cuál es la mejor forma de corregir el daño o perjuicio que pudiera haber ocasionado su comportamiento.

Ser consciente de lo que realmente da resultado

Si un método ha dado resultado con los niños, en tal caso éstos deberían sentirse capacitados y motivados para mejorar desde una ubicación interior de control y deseo de cambio, por contraposición al control de los demás. Asimismo, deberían desarrollar técnicas que les ayudaran a resolver problemas y mejorar el comportamiento.

«¿De dónde procede la absurda idea de que para conseguir que un niño haga mejor las cosas en el futuro primero hay que hacer que se sienta peor? Insisto: los niños se comportan mejor cuando se sienten mejor, no cuando se les desanima respecto a sí mismos. En consecuencia, según el primer criterio de la disciplina positiva, ésta debe utilizarse para ayudarlos a sentirse mejor, no peor.

La comprensión de unos cuantos principios básicos del comportamiento humano permite a los adultos capacitar a los niños (véase cuadro de la página 27).

Resumen

La disciplina positiva proporciona al mal comportamiento, a los niños desestimulados y a los adultos un tiempo para sose-garse, sentirse mejor y cambiar el comportamiento perturbador

por otro más constructivo. Puede ser una acción reconfortante que demuestra la fe en la capacidad del pequeño de adquirir control y resolver los problemas. Dedicar tiempo a tranquilizarse hasta poder acceder a la sabiduría interior cons-

PRINCIPIOS BÁSICOS DEL COMPORTAMIENTO HUMANO

1. Todas las personas (incluyendo a los niños) merecen dignidad y respeto. Éste es un principio básico de la psicología Adleriana, o filosofía del mantenimiento de la dignidad y respeto hacia todos los seres humanos. La idea se debe incorporar antes de que la disciplina se pueda utilizar como una experiencia eficaz y estimulante que ayuda a los niños, en lugar de una experiencia que genera humillación y pérdida de la dignidad y respeto.
2. Los niños que se comportan mal son niños desanimados, y los niños desanimados necesitan estímulo para que no sientan la necesidad de comportarse mal. La vergüenza y la humillación sólo les hará sentir más desanimados y más motivados para comportarse mal. (El capítulo 5 proporciona más detalles sobre este principio, además de los cuatro objetivos erróneos del comportamiento y su relación con la disciplina.)
3. La humillación y la vergüenza no son motivadores eficaces. Durante la década pasada, diversos profesionales relacionados con los niños (pediatras, psiquiatras, trabajadores sociales, etc.) han adoptado formalmente posiciones contrarias a zurrar o humillar de cualquier forma a los niños. Estos especialistas han prestado atención a las investigaciones que demuestran que el perjuicio a largo plazo que produce en los pequeños es muy superior a la ventaja inmediata derivada de controlar el comportamiento a través del castigo.

tituye una importante técnica en la vida que puede beneficiar tanto a los adultos como a los niños. La disciplina positiva puede ser muy eficaz, ya que «los niños hacen mejor las cosas cuando se sienten mejor», una idea que se repite una infinidad de ocasiones a lo largo de este libro.

El objetivo de la disciplina positiva, al igual que el de todo cuanto hacemos como padres y educadores, debería consistir en ayudar a nuestros hijos a convertirse en personas capaces, respetuosas y cooperadoras con múltiples técnicas sociales y de vida. Los criterios para alcanzar esta meta se examinan en el capítulo 2.

Capítulo 2

Si la disciplina no es punitiva, entonces ¿qué es?

A menudo, los padres y educadores me cuentan que lo han intentado todo para tratar a un niño que se comporta mal, y que nada da resultado. Cuando les pregunto qué es lo que han intentado, todo es punitivo. ¿Por qué es tan difícil para los adultos abandonar el castigo cuando se dan cuenta una y otra vez de que no funciona? Respuesta: temen que la única alternativa sea la tolerancia. La disciplina positiva no es permisiva, al igual que ninguno de los demás métodos no punitivos que se sugieren en este libro.

Antes de que los adultos puedan ser conscientes de los beneficios derivados de la disciplina positiva, deben olvidar las viejas ideas acerca de la disciplina punitiva. Pueden hacerlo, sin ir más lejos, pensando de otras formas en la disciplina.

ANALOGÍA DEL DEPORTE

Los adultos y los niños en edad escolar comprenden perfectamente la idea de la disciplina en el deporte, donde la finalidad consiste en detener el cronómetro, tomar aliento, reagruparse, analizar lo que no funciona y trazar un nuevo plan. Lo mismo es aplicable tanto a los niños como a los adultos. En efecto, en tal caso la disciplina positiva puede detener el cronómetro en el comportamiento negativo y conceder tiempo

para tranquilizarse antes de propiciar un nuevo comportamiento. Dado que los niños se comportan mejor cuando se sienten mejor, serán capaces de reagruparse y diseñar un nuevo plan que les resulte útil no sólo a ellos, sino también a los demás.

CRITERIOS DE LA DISCIPLINA POSITIVA

1. La disciplina positiva está diseñada para animar a los niños y enseñarles autocontrol y autodisciplina
2. La disciplina positiva es respetuosa, pues los niños son participantes implicados en lugar de meros objetos o víctimas del proceso.
3. La disciplina positiva ayuda a los niños a comprender que su cerebro no funciona bien cuando están enfadados. Aprenden el valor de dedicar un determinado período de tiempo a tranquilizarse hasta que el cerebro funciona de una forma ventajosa en lugar de perjudicial para ellos.

DISCIPLINA EN EL REGAZO DE LA ABUELA

Kate Taluga, de Tallahassee, Florida, pensó en una forma maravillosa de transformar la visión de la disciplina en un lugar estimulante y nutritivo al que debían ir los niños. Creó una «abuela» de tamaño real. En efecto, la abuela en cuestión tenía un gran cojín de espuma a modo de regazo y una voluminosa pechera rellena de suave algodón. También llevaba un delantal con bolsillos llenos de libros y pequeños animales de peluche. Cuando los niños necesitaban un tiempo de disciplina, se sentaban en el regazo de la abuela. Kate lleva a su «abuela» a los



centros de atención infantil y se la presenta a los niños mientras les enseña el significado de la disciplina positiva.

Autorrelajación

Un entorno nutritivo ayuda a los niños a autorrelajarse. ¿Qué significa «autorrelajación»? Cuando te sientes ansioso, la autorrelajación es la capacidad de regresar al centro de equilibrio hasta que te sientes mejor. En ocasiones, esto equivale a tolerar la frustración o el malestar hasta que haya pasado. También puede significar saber que hay cosas que se pueden hacer (como por ejemplo la disciplina positiva) para aliviar el malestar hasta que pase. Existen muchos grados de ansiedad, y algunos de ellos requieren un menor tiempo de autorrelajación que otros.

La ansiedad es un componente normal de la vida. Experimentamos ansiedad cuando estamos asustados, cuando no conseguimos lo que deseamos, cuando nos sentimos rechazados, heridos o impotentes, etc. La lista podría ser muy larga. Afortunadamente, nacemos con diversas capacidades de combate, o autorrelajantes, y a medida que crecemos podemos aprender

otras técnicas similares. Pero por desgracia, muchos padres y educadores creen que la «buena» paternidad y educación significa extinguir las capacidades de autorrelajación de los niños en lugar de fomentar su desarrollo. Estos mismos padres y educadores evitan enseñar técnicas adicionales de autorrelajación, a menudo porque están demasiado ocupados resolviendo otros problemas de sus hijos o recurriendo al castigo en lugar de ayudarlos a gestionar su propio comportamiento. Lo que con frecuencia no comprenden es que la disciplina positiva proporciona a los niños la oportunidad de potenciar su capacidad innata de autorrelajación en lugar de asfixiarla mediante la sobreprotección o el castigo.

La disciplina positiva proporciona a los niños la oportunidad de potenciar su capacidad innata de autorrelajación en lugar de asfixiarla mediante la sobreprotección o el castigo.

CAPACIDADES INHERENTES PARA AUTORRELAJARSE

Tronick y Gianino (1986) investigaron la capacidad de los niños pequeños para autorrelajarse y descubrieron que lo hacen varias veces por minuto. Si observas a un niño, te resultará muy fácil comprobarlo. Los niños pequeños miran a una persona u objeto durante varios segundos. Luego, desvían la mirada hacia el autocentro antes de volver a mirar el mismo objeto o de concentrarse en algo diferente. En otras palabras, interrumpen brevemente la secuencia de la acción.

TIEMPO SOLOS

Los niños necesitan estar solos algún tiempo para mantener su capacidad inherente de autorrelajación. Demasiados padres piensan que los niños necesitan estar constantemente entretenidos o reconfortados. Si los adultos no pueden proporcionarles el entretenimiento o confort personalmente, les ofrecen móviles, saltadores o columpios automáticos. Esto no quiere decir que los niños no deban tener nunca un móvil, sino que los padres, si respetan la capacidad innata de autorrelajación, podrían establecer un mayor equilibrio entre la estimulación y el tiempo en soledad. Podrían sentirse menos culpables dejando que su hijo juegue con sus zapatos o con un sonajero en lugar de pensar que necesita una estimulación permanente. Podrían darse cuenta de que un poco de elaboración también forma parte del proceso de autorrelajación.

Una vez más, no estoy diciendo que los adultos no deban estimular o reconfortar jamás a los niños pequeños. Las investigaciones han demostrado la importancia de hablar a los niños, jugar con ellos, proporcionarles objetos interesantes para observar y jugar. El problema surge cuando los adultos tienen una tendencia a extralimitarse. ¿Cuándo llorar es un intento de comunicar una necesidad y cuándo es una expresión de ansiedad moderada que se puede satisfacer sobradamente a través de la autorrelajación? Cuando no permitimos que los niños practiquen y potencien su capacidad inherente de autorrelajación, ¿les enseñamos a desarrollar el hábito de exigir consuelo a los demás? Comprender los beneficios de la autorrelajación puede inspirar a los padres a encontrar un equilibrio entre el tiempo de autorrelajación, estimulación y confort. También puede incrementar su comprensión de los beneficios de la disciplina positiva.

Implicación de los niños en la creación de un área de disciplina positiva

Cuando los adultos comprenden el valor de la disciplina positiva, pueden empezar a enseñársela a los niños. La mejor manera de implicarlos consiste en ayudarles a crear el área de disciplina positiva. Esta implicación es la clave para generar respeto y capacitación en los niños, que se sienten motivados a seguir un plan cuando han sido implicados respetuosamente en su diseño. Los cuatro pasos siguientes son esenciales para conseguir la implicación de un niño en el proceso:

IMPLICACIÓN DE LOS NIÑOS EN LA CREACIÓN DE UN ÁREA DE DISCIPLINA POSITIVA

1. Comentar la finalidad de la disciplina positiva.
2. Dejar que los niños bauticen el área de disciplina positiva.
3. Dejar que los niños ayuden a diseñar el área de disciplina positiva.
4. Establecer reglas para el uso de la disciplina positiva.

COMENTARIO SOBRE LA FINALIDAD DE LA DISCIPLINA POSITIVA

La disciplina positiva puede y debería comentarse con los niños de todas las edades antes de que realmente sea necesaria. Sin embargo, tal y como veremos en el capítulo 3, la disciplina positiva casi nunca resulta eficaz con niños sin uso de razón.

Cuando todo el mundo esté relajado, explica a tus hijos o alumnos que todos —padres, educadores y niños— perdemos el control de nuestro comportamiento, nos sentimos enojados o malhumorados alguna que otra vez, lo cual no significa que seamos malos, sino que simplemente nos sentimos demasiado mal para saber qué tipo de comportamiento sería el más adecuado respecto a los demás y también respecto a nosotros mismos. Durante estos períodos, puede ser útil disponer de un lugar de disciplina positiva para sentarse tranquilamente y esperar hasta sentirse mejor. No se trata de pensar en lo malos que somos, trabajar, escribir cien veces una frase o hacer cualquier otra cosa que se podría considerar punitiva o humillante, sino de un tiempo para hacer lo que necesitamos para sentirnos mejor y ser conscientes de que los sentimientos de enfado o mal humor pronto pasarán. En ocasiones, da excelentes resultados tomar consciencia de lo que se siente, e incluso buscar la sabiduría en nuestros sentimientos. A algunas personas les resulta útil preguntarse: «¿Qué intentan enseñarme estos sentimientos?». Otras veces, la mejor estrategia consiste en evocar pensamientos felices o hacer algo que sirva de distracción, como por ejemplo, leer un buen libro, escuchar música o hacer la siesta.



Implica a los niños en la conversación preguntándoles: «¿Cuándo tenéis ganas de hacer cosas buenas, cuando os sentís mal o cuando os sentís bien?». Abre un pequeño debate para que comprendan por qué serían incapaces de hacer algo bueno cuando se sienten mal: están enojados, fuera de sí, no pueden pensar con serenidad, etc. (También podrías comentar la idea de luchar o volar que se describe en los capítulos 1 y 8.)

Diles que cuando vayan al área de disciplina positiva, serán ellos quienes decidan cuándo se sienten lo bastante bien como para comportarse como es debido respecto a los demás y respecto a sí mismos.

Pregúntales si han caído en la cuenta de que a menudo las cosas se ven con más optimismo después de un período de relajación. Diles que sugieran ideas acerca de por qué un lugar de relajación (área de disciplina positiva) podría ayudar a la gente.

Hazles saber que vais a colaborar juntos para crear un área de disciplina positiva a la que puedan ir cuando se sientan mal o estén enojados: un lugar que les ayudará a sentirse mejor. Asimismo, diles que cuando vayan al área de disciplina positiva, serán ellos quienes decidan cuándo se sienten lo bastante bien como para comportarse como es debido respecto a los demás y respecto a sí mismos.

DEJAR QUE LOS NIÑOS BAUTICEN EL ÁREA DE DISCIPLINA POSITIVA

Sigo utilizando el término «disciplina positiva» porque intento cambiar la forma de pensar de la gente. No obstante, teniendo en cuenta que la disciplina tiene connotaciones tan

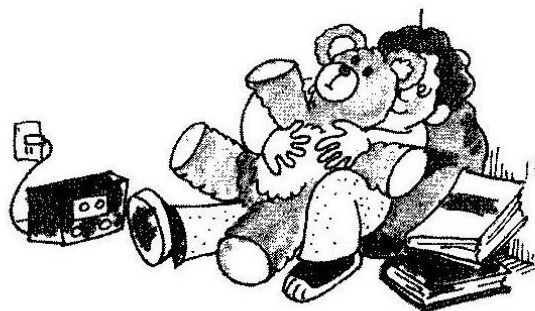
negativas, puede resultar útil para los niños denominar el área de disciplina positiva con otro término que les ayude a recordar la finalidad positiva de la disciplina, como por ejemplo, lugar de relajación, lugar para sentirse mejor, lugar del tiempo de sosiego, lugar de «sentir mejor, hacer mejor», lugar de recuperación de la cordura, lugar de autocontrol, o incluso Hawai. Dejar que los niños decidan un nombre no sólo incrementa su comprensión del significado de la disciplina positiva, sino también su posesión de la misma.

Sugiereles realizar un *brainstorming* para que piensen en la mayor cantidad posible de buenos nombres para el área. Anota las ideas en un rotafolios o una hoja de papel grande. Luego, los niños pueden votar un nombre, o cada cual denominarla como desee, siempre que el nombre evoque la significación positiva de la disciplina.

DEJAR QUE LOS NIÑOS DISEÑEN EL ÁREA DE DISCIPLINA POSITIVA

Cuando los niños han elegido un nombre, sugiereles la realización de otro *brainstorming* para acondicionar el área de disciplina positiva, incluyendo cosas que puedan ayudarles a tranquilizarse y sentirse mejor, tales como animales de peluche, libros, cojines mullidos, bolsas rellenas de bolitas de poliuretano, un reproductor de CD para escuchar música suave, etc. También se podría incluir papel y lápices de colores para hacer dibujos acerca de los sentimientos o simplemente para escribir cómo se sienten (no frases impuestas por el padre o educador). A algunos niños les encanta disponer de una bolsa de boxeo para desahogarse y expresar su ira.

Una vez relacionadas todas las ideas, di a los niños que rodeen con un círculo los elementos que deseen incluir y eli-



mina los restantes. (En la escuela, por ejemplo, invítales a eliminar los objetos que no sean respetuosos o prácticos, tales como la música a todo volumen, caramelos, animales vivos, terapia de masaje, etc.)

Una clase decidió acondicionar el área de disciplina positiva con osos de peluche y cojines. También se acordó que cada niño asumiría la responsabilidad de decidir cuándo se sentía mejor y estaba preparado para reintegrarse al grupo. Asimismo, se incluyó un temporizador de cocina para quienes desearan hacer sus cábalas acerca de la cantidad de tiempo que necesitarían.

Otra clase decidió colocar blocs para poder escribir sobre lo que sentían. El profesor les había enseñado en qué consistía el proceso de escribir un diario, lo cual les permitió gozar de una perspectiva desconocida hasta la fecha.

Un pequeño acondicionó un cálido rincón en su dormitorio con sus libros favoritos, animales de peluche y un reproductor de cassettes.

Ir a su rincón de disciplina positiva le daba la oportunidad de disfrutar durante unos instantes de algunas cosas que sabía que podían ayudarlo a sentirse mejor. ¡En ocasiones, decidía pasar un rato allí con alegría!

Cuando los niños comprenden que a veces podemos sentirnos desanimados y que pueden determinar cuándo están listos para cambiar su comportamiento, se sienten motivados.

Cuando los niños comprenden que a veces podemos sentirnos desanimados y que pueden determinar cuándo están listos para cambiar su comportamiento, se sienten motivados, lo cual constituye la base de la pertenencia y la significación.

ESTABLECER REGLAS PARA EL USO DE LA DISCIPLINA POSITIVA

Algunos educadores temen que los alumnos hagan un uso indebido de la disciplina positiva, pero cuando ésta se crea en la atmósfera apropiada, aquel uso indebido casi nunca tiene lugar. Sin embargo, si quieres quedarte más tranquilo, es una buena idea dejar que sean los alumnos quienes establezcan reglas para el uso de la disciplina positiva. Empieza preguntándoles: «¿Qué directrices necesitamos para asegurarnos de que nadie utiliza indebidamente el área de disciplina positiva?». Los niños suelen acabar aplicando las mismas directrices que impondrían los educadores, tales como sólo una persona a la vez, no más de diez minutos o dos veces al día como máximo.

Otros educadores delegan el proceso y han descubierto que los alumnos no usan indebidamente la disciplina positiva cuando se les ha implicado respetuosamente en el mismo. Algunos educadores permiten a sus alumnos permanecer en el área de disciplina positiva tanto tiempo como lo necesiten.

(Estos profesores saben que la mayoría de ellos no elegirán el aislamiento a menos que se sientan extremadamente desmotivados, y está es una conclusión que se debería hacer extensiva a todos los demás.)

Compañero de disciplina

Muchos educadores permiten a los alumnos que se lleven a un compañero al área de disciplina positiva. Algunos de ellos les han enseñado técnicas de escucha. Los compañeros deben escuchar y empatizar, pero nunca dar consejo.

Disciplina positiva en los institutos

Dudaba que la disciplina positiva pudiera dar resultado en los institutos hasta que vi lo que había diseñado un curso: Hawai. Construyeron una palmera, pintaron un mural de arena y mar, dibujaron animales marinos tales como focas, delfines, ballenas y leones marinos, y remataron la composición con unas sillas de playa. Aunque aquel «Hawai» daba la sensación de ser el lugar más atractivo de la sala, el profesor advirtió a los alumnos que no debían usarlo indebidamente y aprovecharlo para pasar el tiempo descansando. En efecto, en su planificación había incluido reglas para la utilización del área de disciplina positiva.

Banco de disciplina positiva

El banco de disciplina positiva se usa en el exterior, como en el caso del patio de una escuela. Algunas escuelas que utilizan un banco de este tipo lo denominan banco de la felicidad o

banco de sentirse bien. Cuando los niños se comportan mal en el patio, se les invita a sentarse en el banco de la felicidad hasta que se tranquilizan y se sienten preparados para comportarse respetuosamente. Si la demanda se realiza en un tono punitivo, no será eficaz. Un tono de voz amable y amistoso es imperativo. La eficacia aumenta cuando la disciplina positiva es una de dos o tres alternativas: «¿Qué te ayudaría más en estos momentos, pasar un ratito en el área de disciplina positiva o incluir el problema en el orden del día de la reunión de clase?». (Los padres pueden dar a elegir entre la disciplina positiva y el orden del día de una reunión familiar.)

Adultos y disciplina positiva

A muchos padres y educadores les resulta difícil cambiar sus viejos hábitos de uso del tiempo de una forma punitiva. En este sentido, las directrices siguientes pueden resultar útiles.

DIRECTRICES PARA LA DISCIPLINA POSITIVA DE LOS ADULTOS

1. La disciplina positiva no es la única herramienta disciplinaria eficaz.
2. Dejar que los niños elijan la disciplina positiva.
3. Está bien sugerir la disciplina positiva.
4. Dejar que los niños decidan cuánto tiempo de disciplina positiva necesitan.

LA DISCIPLINA POSITIVA NO ES LA ÚNICA HERRAMIENTA DISCIPLINARIA EFICAZ

La primera directriz consiste en recordar que la disciplina positiva no es la única herramienta disciplinaria disponible. No es apropiada para todos los comportamientos, para todos los niños y en todas las situaciones. (A lo largo de este libro se sugieren otras muchas herramientas de disciplina.)

DEJAR QUE LOS NIÑOS ELIJAN LA DISCIPLINA POSITIVA

La disciplina positiva alcanza su máxima eficacia si los niños la eligen, lo cual es probable que acontezca cuando han tomado parte en su proceso de creación. Explícales que pueden ir al área de disciplina positiva siempre que tengan la necesidad de hacerlo. Diles que incluso tú podrías ir a tu propia área de disciplina positiva cuando lo necesites.

Los niños se sienten capacitados cuando tienen la oportunidad de elegir. No tienen por qué sentirse relegados, sino que pueden utilizar su poder para elegir.

ESTÁ BIEN SUGERIR LA DISCIPLINA POSITIVA

Cuando los niños no crean oportuno elegir la disciplina positiva, podrías sugerir: «¿Crees que te ayudaría pasar un rato en el área de disciplina positiva?». Enfatiza las palabras «te ayudaría».

Si responden que no, podrías insistir: «¿Te ayudaría que pasara un rato contigo en el área de disciplina positiva?». (Los educadores también pueden sugerir: «¿Te gustaría llevar a un compañero contigo?».) Si aun así siguen con la negativa, podrías decir: «Bueno, creo que iré. Estoy seguro de que me

ayudará». Existe un mínimo de tres beneficios derivados de la elección de pasar un determinado período de tiempo en el área de disciplina positiva:

1. Constituye un excelente modelo para tus hijos o alumnos.
2. Es posible que quien realmente necesite la disciplina positiva seas tú.
3. Es una magnífica forma de rehuir una lucha de poder, que como mínimo requiere dos personas.

Algunos educadores piden a un voluntario o incluso a otro alumno que se haga cargo de la clase mientras se aísla en el área de disciplina positiva del aula.

DEJAR QUE LOS NIÑOS DECIDAN CUÁNTO TIEMPO DE DISCIPLINA POSITIVA NECESITAN

A algunos niños les gusta disponer de un reloj temporizador en el área de disciplina positiva. En lugar de que los adultos exijan a los niños que permanezcan en ella durante un cierto período de tiempo, los invitan a programar el temporizador con la cantidad de tiempo que creen que podrían necesitar para sentirse mejor. Permitir a los niños que decidan cuándo están preparados para salir es extremadamente importante para incrementar su sentido de la responsabilidad y autonomía. Se les capacita con un sentido de autocontrol y autodisciplina. Muchos adultos ignoran este factor y se enzarzan en innecesarias luchas de poder cuando obligan a los niños a permanecer en el área de disciplina positiva durante un determinado lapso temporal, intentan avergonzarlos y ejercen el control sobre cuándo habrá concluido el aislamiento positivo.

Permitir a los niños que decidan cuándo están preparados para salir es extremadamente importante para incrementar su sentido de la responsabilidad y autonomía.

Nadie es igual. Algunas personas se sienten mejor a los pocos minutos, mientras que otras necesitan un período de tiempo más dilatado.

Cuando la disciplina se estructura de una forma positiva, los niños pueden identificar su valor. Muchos pequeños asumen, por sí solos, la responsabilidad de instalarse en el área cuando lo consideren oportuno. Algunos pueden necesitar un ligero recordatorio, como por ejemplo: «¿Crees que te puedes comportar respetuosamente o crees que necesitas pasar un rato en el área de disciplina positiva hasta que te sientas mejor?». El tono de voz y el lenguaje corporal son factores clave que determinan si los niños considerarán la disciplina positiva como una experiencia beneficiosa o punitiva.

¿Siempre deben ser los niños quienes elijan la disciplina positiva?

Toda regla tiene su excepción. Si bien es cierto que la disciplina positiva alcanza su máxima eficacia cuando los niños la eligen libremente, hay veces en que pueden seguir aprendiendo de ella aunque enviarles allí sea una decisión del padre o educador.

Melissa, de tres años, golpeaba constantemente en la cabeza a su hermanito de un año, Dee. Todo empezó como un juego y poco a poco se convirtió en un hábito, hasta el pun-

to de que incluso alardeaba de sus actos: «¡He pegado a Dee!». Su madre intentó terciar para enseñar a Melissa cómo debía acariciarlo cariñosamente. Pero el golpeteo fue en aumento.

Por último, la madre consiguió que Melissa le ayudara a diseñar un área de disciplina positiva en su dormitorio. La niña eligió acondicionar su Lugar Favorito con una bolsa rellena de bolitas de poliuretano y su osito de peluche favorito. Luego, la madre dijo a su hija que confiaba en que sería capaz de tratar a Dee con cariño y que cuando lo olvidara, podría ir a su Lugar Favorito hasta que recordara cómo debía hacerlo. Durante las semanas siguientes, cada vez que Melissa pegaba a Dee, mamá le invitaba, amablemente, pero con firmeza, sin enfadarse ni proferir una sola palabra, a dirigirse a su Lugar Favorito.

Cuando la niña regresaba, mamá le decía: «Estoy contenta de que te sientas mejor. ¿Quieres enseñarme cómo debes tratar cariñosamente a Dee?». Melissa se acercaba a su hermanito y le acariciaba el brazo o le daba un gran abrazo. A las tres semanas, los golpes habían disminuido considerablemente y la niña era mucho más considerada con Dee.

En este caso, la disciplina positiva resultó eficaz por tres motivos:

1. Melissa ayudó a diseñar su área de disciplina positiva (su Lugar Favorito).
2. Mamá enviaba a su hija al área de disciplina positiva con amabilidad y firmeza.
3. Mamá hacía un seguimiento del comportamiento de Melissa para que aprendiera a actuar de un modo más respetuoso.

Seguimiento después de la disciplina positiva

Mucha gente afirma que la disciplina positiva es una recompensa por un mal comportamiento. Creen que se permite a los niños hacer algo agradable tras haberse portado mal. Pero cuando se comprende que un niño que se comporta mal (se examina más detenidamente en el capítulo 5) es un niño desanimado, se concluye que esto no es así. Es mucho más recomendable dedicar un período de tiempo a la relajación que reaccionar inmediatamente de una forma irracional. La manera más eficaz de afrontar el mal comportamiento consiste en ayudar a los niños a sentirse motivados para eliminar la causa que lo propició.

A menudo, la disciplina positiva es suficiente para cambiar una conducta —¿acaso no se trata de eso precisamente?—. Como ya hemos visto anteriormente, algunos adultos no se dan cuenta de que están más interesados en que los niños paguen por lo que han hecho que en ayudarlos a cambiar su comportamiento en el futuro.

Una madre comentaba que había enviado a su hijo de dos años al área de disciplina positiva. El pequeño volvió a salir a los pocos segundos. Mamá aseguraba con orgullo «haberle obligado a regresar». Le pregunté: «¿Seguía comportándose mal al salir del área de disciplina positiva transcurridos unos segundos?». La mujer confesó que no. Insistí: «Entonces, ¿por qué le obligaste a regresar? ¿Cuál era tu propósito, ayudarlo a cambiar su conducta o hacerle pagar por su mal comportamiento?». La madre admitió: «A decir verdad, nunca lo he pensado. Supongo que siempre creí que el castigo cambiaría su forma de actuar. Reconozco que en realidad no estaba pensando en los resultados de lo que estaba haciendo».

Otras veces, es preferible realizar un seguimiento después de la disciplina positiva ayudando a los niños capaces de ex-

presarse verbalmente a explorar y aprender de su conducta, lo cual significa esperar hasta que se sientan mejor y se hallen en un estado mental en el que se pueda comentar lo sucedido y lo que se debe hacer.

En ocasiones, los niños necesitan efectuar modificaciones cuando su comportamiento ha resultado lesivo o destructivo. Sin embargo, es inútil exigirlo cuando están enfadados, pues podrían introducirlos única y exclusivamente porque se ven obligados a ello. Cuando han tenido tiempo para tranquilizarse y sentirse mejor, están mucho más predispuestos a analizar las posibles vías para realizar reajustes o simplemente demostrar una conducta respetuosa. Después de la disciplina positiva los adultos pueden ayudar a los niños a comprender los beneficios derivados de la introducción de correcciones y lograr así que las efectúen *motu proprio*. Sugiere un *brainstorming* a tu hijo para averiguar cómo se podría reparar lo que se ha roto o cómo se podría ayudar a alguien a sentirse mejor si se siente herido. Compartir sus ideas sobre las modificaciones a realizar es muy capacitador para los niños.

¡Disciplina positiva también para los adultos!

Tal vez pienses que este tipo de disciplina jamás dará resultado con tu hijo, cuando lo cierto es que podría darlo si el niño pudiera darse cuenta de lo bien que funciona contigo. En este sentido, los padres pueden actuar de modelo si son capaces de utilizar la disciplina con dignidad y respeto.

El hijo de nueve años de Barbara había llegado una hora más tarde de lo acordado. La cena se había enfriado, y lo que es peor, Barbara había sufrido una crisis nerviosa a causa de la ansiedad. Cuando por fin Rick apareció, con un aire desa-

fante y culpable al mismo tiempo, su madre se dio cuenta de que en aquel momento el enfado se le había escapado de la mano. De manera que dijo a su hijo: «Rick, me alegro de que estés bien. He estado muy preocupada. Pero ahora estoy tan enojada que necesito tranquilizarme antes de hablar de lo sucedido».

Más tarde, Barbara se sintió mucho más relajada, y cuando ambos tuvieron la ocasión de haber pensado en lo que ocurriría a continuación, se sentó con su hijo para averiguar lo que había acontecido, qué lo había ocasionado y qué ideas tenían los dos para solucionar el problema (véase más información sobre la formulación de preguntas en los capítulos 4 y 10). Aunque tardaron en llegar a un acuerdo, el episodio finalizó con un abrazo y una sonrisa.

Los niños aprenden lecciones positivas a largo plazo de responsabilidad y autodisciplina cuando se sienten motivados, experimentan una sensación de pertenencia y significación, y creen tener algún poder en su vida. La disciplina positiva les ofrece oportunidades para desarrollar estos sentimientos.

Si Barbara se hubiera dejado llevar por su reacción inicial, habría castigado a Rick por su desobediencia y quizá nunca se habría enterado de lo que había sucedido realmente. Pero

CONSEJOS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Penetra en el mundo del niño y verifica sus percepciones.
2. Busca soluciones; no culpabilices.
3. Deja que los niños se impliquen en las soluciones.
4. Mantén la dignidad y el respeto en todo momento.

al tomarse un período de disciplina positiva, se serenó y recordó algunos consejos para la resolución de problemas de su clase de paternidad (véase cuadro en la página 48).

¿Una panacea? ¡No!

La disciplina positiva no es una panacea y no resulta apropiada para todas las circunstancias. (En el capítulo 3 analizo por qué la disciplina positiva no suele ser eficaz con los niños menores de tres años.) Más adelante en este libro examinaremos otras muchas herramientas de disciplina positiva. Por ejemplo, en lugar de la disciplina de aislamiento propiamente dicha, una familia o clase puede decidir incluir un problema en el orden del día de una reunión, lo que permite disponer de un cierto período de tiempo para tranquilizarse antes de abordar una cuestión compleja.

Entretanto, prueba la disciplina positiva. Te encantará, al igual que a tus hijos.

Capítulo 3

Disciplina positiva para niños sin uso de razón

No se debería utilizar la disciplina positiva con los niños menores de dos años y medio, a menos que lo elijan libremente, lo cual es muy infrecuente, o que los acompañe un adulto. Lógicamente, la mayoría de las reglas tienen sus excepciones. Una madre se acercó a mí después de una conferencia y me contó el éxito con el que utilizaba la disciplina positiva con su hijo de dieciocho meses. Según dijo, su hijo Jason tenía un cojín satinado que le gustaba mucho, y al parecer, sus efectos eran muy relajantes. Cuando Jason parecía malhumorado, le decía: «¿Quieres ir a tumbarte un ratito en tu cojín preferido?». Unas veces, lo hacía de inmediato: iba hasta el lugar en el que se hallaba el cojín y se tumbaba en él hasta que se sentía mejor, y otras, si dudaba, le preguntaba: «¿Quieres que te acompañe?». Cuando el niño quería que su madre fuera con él, se acurrucaba en su regazo o miraban juntos un libro de cuentos. Pronto volvía a estar listo para explorar su mundo.

Esta madre tenía la actitud y la comprensión necesarias para conseguir que la disciplina positiva funcionara con un niño que aún no había alcanzado la edad de uso de razón, o para el caso, cualquier niño. Comprendía lo suficiente el desarrollo del pequeño como para saber que no se estaba comportando mal. Aunque un niño que se comporta mal suele ser un niño desmotivado (véase el capítulo 5), para los menores

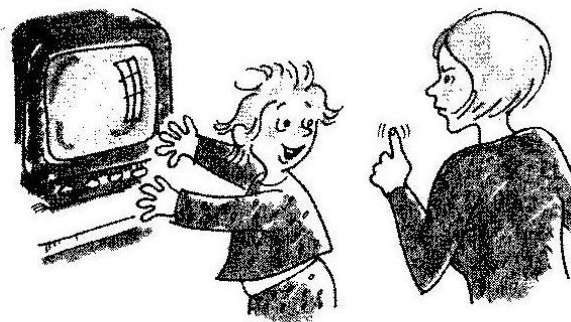
de tres años significa algo más. A menudo, su mala conducta es una consecuencia del cansancio o la frustración producida por la falta de técnicas para obtener lo que desean o necesitan. Muchas veces se sienten confusos y rebeldes cuando los padres o educadores no comprenden su necesidad de explorar y experimentar característica de su desarrollo. La actitud de la madre de Jason era cariñosa, gentil, paciente, tierna, amable y firme. Era consciente de que el comportamiento de su hijo resultaba socialmente desagradable y frustrante para él, y de que había que hacer algo al respecto. De ahí que se propusiera ayudarlo.

¿Qué es y cuál es la edad de uso de razón?

El diccionario Webster define la edad de uso de razón como «el tiempo de la vida en el que se empieza a ser capaz de distinguir lo que está bien de lo que está mal». Esta definición parece muy simple hasta que se examina más detenidamente. Mi primera pregunta es: «¿Se empieza a distinguir o se distingue?». Y a continuación, la siguiente: «¿Cuándo se inicia esta edad? ¿Por qué algunos adultos siguen haciendo cosas irrazonables aun después de haber alcanzado la edad de uso de razón? ¿Qué otros factores influyen en este concepto? ¿Qué ocurre con el desarrollo del cerebro, el desarrollo de la ética, las influencias externas, el autocontrol, etc.?». Lo único que sé es que los niños menores de tres años, o incluso mayores, no disponen de la capacidad de raciocinio que muchos adultos creen que tienen.

¿QUÉ «SABE» ACERCA DEL «NO» TU HIJO MENOR DE TRES AÑOS?

Los niños menores de tres años no comprenden el significado del «no» tal y como los padres creen que lo hacen. Por otro lado, al cumplir los tres años tampoco se produce una comprensión absoluta, como por arte de magia, sino que se trata de un proceso de desarrollo. «No» es un concepto abstracto que está en oposición directa a la necesidad de desarrollo de los niños de explorar su mundo y desarrollar su sentido de la autonomía y su sentido de la iniciativa.



Ni que decir tiene que tu hijo puede saber hasta cierto punto que no quieres que haga algo. Incluso puede saber que obtendrá una reacción de enfado por tu parte. Sin embargo, es incapaz de comprender por qué en la forma en la que los adultos creen que puede hacerlo. ¿Por qué si no te miraría un niño antes de hacer algo que sabe que no debe hacer, esboza una mueca y lo hace sin más? Saber las cosas como un niño de dos o tres años significa algo muy diferente de saberlas como un adulto. Su versión del saber carece de los controles

internos necesarios para detener la acción de sus curiosos dedos.

Comprensión de la adecuación del desarrollo y de la edad

Entre la edad de uno y tres años los niños entran en la etapa de «yo hacer», es decir, la fase en la que desarrollan un sentido de autonomía o de duda y vergüenza. Esto significa que el niño se dedica a explorar y experimentar. ¿Puedes imaginar cuán confuso es para un niño que lo castiguen por algo que está programado para hacer en su etapa del desarrollo? Aunque a nivel subconsciente, se enfrenta a un dilema real: «¿Tengo que obedecer a mis padres o debo seguir mi impulso biológico para desarrollar autonomía y técnicas de exploración y experimentación en mi mundo?».

¿Puedes imaginar cuán confuso es para un niño que lo castiguen por algo que está programado para hacer en su etapa del desarrollo?

Desarrollo (intelectual) del cerebro

Jean Piaget, psicólogo del desarrollo, descubrió que los niños pequeños carecen de la capacidad de comprender la causa y el efecto. A decir verdad, un pensamiento de orden superior como la comprensión de las consecuencias y la ética puede demorar su desarrollo hasta que los niños han cumplido los diez años. En consecuencia, no tiene sentido que los adultos

utilicen la disciplina negativa o cualquier otro método punitivo, ya que es posible que los niños carezcan de la capacidad de razonar por qué se les castiga. No obstante, la disciplina positiva les ayuda a sentirse mejor para comportarse mejor, pues no requiere razonamiento.

Piaget planteaba innumerables actividades experimentales a los niños con el fin de descubrir su desarrollo intelectual. Personalmente, repetí varias de estas actividades, a modo de ejemplos prácticos, cuando enseñaba desarrollo infantil en una universidad. Dos de mis favoritas eran «Vasos de agua» y «Bolas de arcilla».

Pedía a un alumno que trajera a un niño de tres años y a otro de seis a la clase. El alumno esperaba fuera del aula con el de seis, mientras yo realizaba la demostración con el de tres. Llenaba dos vasos de agua de idéntico tamaño con la misma cantidad de agua y preguntaba al niño si podía ver que los vasos contenían la misma cantidad de líquido. Cuando asentía, le pedía que observara atentamente mientras vertía el contenido del primer vaso en otro vaso vacío, corto y ancho, y el contenido del segundo en otro vaso vacío, largo y estrecho. Hecho esto, preguntaba: «¿Tienen estos otros dos vasos (el largo y estrecho, y el corto y ancho) la misma cantidad de agua ahora?». El niño insistía en que no —el alto y estrecho tenía más—. Incluso después de recordarle que había vertido la misma cantidad de agua en el vaso largo y estrecho que en el vaso corto y ancho, era imposible convencer a un pequeño de tres años de que ambos contenían una cantidad idéntica de líquido. ¿Quiere esto decir que los niños de tres años son estúpidos? Por supuesto que no. Este experimento sólo constataba, una y otra vez, que tanto ellos como los menores y también los algo mayores carecían del desarrollo cerebral necesario para razonar de esta forma. Piaget llamó esta incapacidad «falta de capacidad para conservar».

Al repetir la misma demostración con los niños de seis años, siempre sabían que el vaso largo y estrecho, y el vaso

corto y ancho tenían la misma cantidad de agua después de verterla desde dos vasos idénticos. (Un niño de seis años dijo que no había la misma cantidad de agua, pues había salpicado unas cuantas gotas al verter el contenido de un vaso en otro.) Entre la edad de cuatro y seis años, según el caso, los niños desarrollan la capacidad de conservar.

Para las otras demostraciones, cogí dos bolas de arcilla exactamente del mismo tamaño. Después de que los niños se hubieran dado cuenta de que eran iguales, aplasté una y les pregunté si todavía eran iguales. Los niños de tres años pensaban que una era mayor que la otra, mientras que los de seis vieron claramente que aún tenían el mismo tamaño.

Implicaciones del desarrollo intelectual

¿Cómo podría tener sentido usar la disciplina punitiva (o cualquier otra forma de castigo) con niños pequeños? Ya hemos hablado de las razones por las cuales el castigo no sería eficaz con los niños mayores. Estoy segura de que los adultos utilizan el castigo con los niños porque creen que de esta forma mejorará su comportamiento. Y, tal como he dicho con anterioridad, puede darles resultado, pero únicamente a corto plazo. Sin embargo, los niños muy pequeños no son capaces de relacionar el «crimen» con el «castigo» impuesto tal como los adultos se piensan que hacen. Por ejemplo, los padres siempre mencionan el peligro que supone que el niño corra por la calle para justificar una azotaina. Entre las razones, se incluye la naturaleza de vida o muerte de la situación, la necesidad de sumisión inmediata y la eficacia de la zurra para llamar la atención del niño. Pero lo que los adultos olvidan es que, para un niño pequeño, un padre enfadado, gritando y que le pega, puede ser más atemorizante que la propia calle. Después de haber recibido el castigo correspondiente a correr por la

calle, un niño tiene más riesgo de ser arrollado por un coche porque, en lugar de estar atento al tráfico, está pendiente de si su padre le castiga o no.

Siempre les pregunto a los padres que creen que con una profetada enseñarán a su hijo a mantenerse en las aceras: «Después de haber pegado a vuestro niño de dos años, ¿le dejaríais jugar en la calle sin vigilancia?». Contestan: «No, pero seguro que no bajará de la acera cuando yo esté por allí». «Bien», contestó, «¿pero qué pasará cuando no estéis por allí? ¿Cuántas veces le tendréis que pegar hasta estar seguros de que no es peligroso dejarle en la calle sin supervisión?». Admiten que no dejarían a su hijo en la calle sin vigilar hasta que tuviera seis o siete años. En esto descansa mi teoría. Si se requiere supervisión (y en esto consiste la tarea de ser padres), lo mejor es utilizar métodos firmes de vigilancia, como enseñarles a los niños a mirar a ambos lados antes de atravesar una calle. Más tarde, cuando se hagan mayores, tendrán recursos y no miedo.

Permisividad... ¡jamás!

Las etapas del desarrollo intelectual y social no significan que a los niños se les deba permitir todo lo que se les antoje. Las etapas dan cuenta de las razones por las cuales los métodos para ganar cooperación en el niño deben ser amables y firmes en lugar de punitivos y vergonzantes. Se trata de una época de la vida en la que las personalidades de los niños se están formando y necesitan un ambiente que les permita tomar decisiones sobre ellos mismos del tipo: «Soy capaz, puedo intentar, cometer errores y aprender. Me quieren. Soy una buena persona». Si el niño aprende por la senda de la culpa, la vergüenza y el castigo, será más propenso a pensar: «No soy bueno, no soy capaz y es mejor que no me arriesgue» o «Debo intentar que no se den cuenta si cometo un error».

Hasta que los niños completan su desarrollo intelectual, que es un proceso continuo que incluso algunos adultos no dominan totalmente, no tiene sentido esperar que aprendan cosas positivas de la disciplina punitiva.

Supervisión, distracción, reorientación

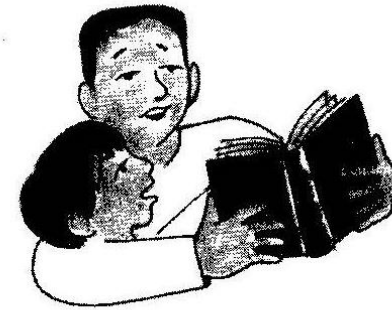
En este libro, se presentan muchas herramientas de disciplina positiva. Vamos a empezar por el principio, con los instrumentos básicos para los niños sin uso de razón. Los niños pequeños necesitan supervisión constante junto con distracción y reorientación. Es decir, que se les retire, amable pero firmemente, de la conducta inapropiada y se les guíe hacia aquello que sí pueden hacer. Recuerda que los niños menores de tres años no son capaces de comprender las razones del castigo que se les impone. Si no atienden a razones, ¿por qué intentar razonar? La solución no son los castigos ya que, aunque detienen inmediatamente la conducta inadecuada, los mensajes que reciben los niños son de este tipo: «Soy malo, voy a vengarme, pegaré a los demás cuando sea mayor. Gritar a la gente es una buena forma de comunicación. La próxima vez no me pillarán». Los niños no son conscientes de las decisiones que están tomando, pero las toman de todas formas. (Véase más acerca de este tema en el capítulo 5.)

Es casi divertido oír a los padres quejarse de que no quieren estar supervisando constantemente a sus hijos pequeños.

Los niños pequeños necesitan supervisión constante junto con distracción y reorientación. Es decir, que se les retire, amable pero firmemente, de la conducta inapropiada y se les guíe hacia aquello que sí pueden hacer.

¿Qué se creen que significa ser padres? Aún más curioso resulta que los padres se quejen de tener que utilizar la distracción y la reorientación una y otra vez. Normalmente se trata de los mismos padres que usan el castigo repetidamente, que es mucho menos divertido y una pérdida de tiempo, por no hablar del daño que se le hace al niño.

Es muy importante recordar que los padres necesitan diferentes herramientas y habilidades para desarrollar la tarea de ser padres. No existe el instrumento eficaz para todas las situaciones y para todos los niños. A veces, la disciplina positiva es eficaz con los niños mayores de tres años y muchas veces se tendrá que recurrir a otra cosa que funcione mejor. Por esto, en el libro os proponemos numerosas sugerencias.



Para los adultos, es muy importante aprender cuál debe ser el comportamiento apropiado en cada edad porque de esta forma las expectativas no serán superiores a la capacidad del niño. Antes de los dos años y medio, los adultos deben aproximarse a la disciplina con el niño: «Vamos a leer un libro o a escuchar música hasta que nos sintamos mejor». De esta forma, los adultos modelan el objetivo de la disciplina para que se convierta en una técnica familiar en el momento que el niño esté listo para utilizarla.

Capítulo 4

El castigo y las recompensas no son motivadores eficaces a largo plazo

Algunos padres y maestros creen que imponer disciplina en los niños con instrucciones de hacer algo para que se sientan mejor significa premiar su conducta. Estos adultos piensan que los niños han de sufrir y sentirse mal para que cambien su comportamiento. Pero ¿cambiar su comportamiento y hacer qué?, podríamos preguntarles. «Ser responsables» es una de las respuestas más comunes.

¿Qué es la responsabilidad?

«¿Cómo describirías a un niño responsable?» Cuando se les formula esta pregunta, suelen responder: «Un niño que hace lo que se supone que debe hacer, un niño bueno». Pero ser responsable no tiene este significado. *Responsabilidad* significa esto: habilidad para responder.

El verdadero aprendizaje tiene lugar en el momento en que los niños tienen la capacidad de reaccionar a sus experiencias con responsabilidad, aprendiendo de los errores, solucionando problemas y comprendiendo los efectos de sus actos sobre los demás y sobre ellos mismos.

¿Vas a tener ganas de ser responsable si, siéndolo, sientes culpa, vergüenza o dolor? Los niños aprenden a ser responsables únicamente en un ambiente de seguridad, y el castigo no crea un ambiente de estas características. Tampoco las recompensas ayudan a los niños a ser responsables.

¿Quién aprende a ser responsable con recompensas y castigos?

Los castigos y las recompensas enseñan a los adultos a ser responsables, pero no a los niños. Piensa en algún método que implique recompensas y castigos. Si el trabajo de los adultos es coger a los niños haciendo algo bien y recompensarlos, y cogerles haciendo algo mal y castigarles, ¿qué va a suceder cuando no haya ningún adulto cerca?

Numerosos estudios han demostrado que los niños que experimentan un *locus* de control externo no desarrollan responsabilidad, autodisciplina, autocontrol ni ninguno de los otros comportamientos que ayudan a los niños a crecer felices y tener vidas participativas. De hecho, la mano dura para educar a los niños no sólo es menos eficaz sino que además se asocia con trastornos y pautas de conducta agresivas cuando el niño está fuera del hogar. El problema reside en que la mayoría de estas investigaciones están enterradas en boletines académicos.

El volumen de estudios presentados en el libro de Alfie Konh, *Punished by Rewards* (1993), demuestra los efectos destructivos a largo plazo del método del castigo y la recompensa. Se trata de una obra muy recomendable para todo el que quiera investigar sobre la ineficacia y el daño de la técnica de reconducir el comportamiento infantil mediante penas y premios. A modo de ejemplo, se han extraído los siguientes párrafos:

Sobre las recompensas

Los descubrimientos más inquietantes apuntan que las recompensas y las punitivas en el mejor de los casos son inútiles y en el peor destructivas, cuando se trata de ayudar a los niños a desarrollar valores y habilidades. Lo que los premios y los castigos producen es inmediata sumisión. Nos proporcionan obediencia. Si esto es lo que pretendemos cuando decimos que «funcionan», entonces sí, funcionan.

Pero si estamos preocupados por la clase de personas en las que se van a convertir nuestros hijos, no se puede acortar el camino. Los valores positivos se han de forjar desde el interior. Los elogios, los privilegios y los castigos pueden cambiar el comportamiento durante un instante, pero no transforman a la persona, o al menos no de la forma que deseamos. Ningún tipo de manipulación del comportamiento ha ayudado jamás a un niño a desarrollar el compromiso de convertirse en una persona responsable y cuidadosa. Los premios hacen que el niño deje de hacer cierta cosa cuando se le deja de recompensar por ello.

Sobre las punitivas

Nos convencemos de que no sólo estamos imponiendo nuestros deseos, sino que estamos enseñando a nuestros hijos lo que sucede cuando se comportan mal, y el modo de prevenir su mal comportamiento en el futuro. Además, nos vemos a nosotros mismos como administradores de la clase de justicia más elemental: si ha transgredido la norma, el niño debe ser castigado.

(...) La primera razón fundamental es defectuosa; el castigo enseña sobre el uso del poder, no sobre cómo o por qué se debe portar bien (...). El compromiso de castigar a los niños refleja el temor de que el fracaso de nuestra respuesta signifique que siga comportándose de forma inadecuada.

(...) Desde mi punto de vista, existen dos maneras diferentes de reaccionar ante la conducta inapropiada de un niño. Por un lado, imponer una consecuencia punitiva; por otro lado, saber ver la situación como un momento óptimo para enseñar, una oportunidad para educar o para resolver problemas conjuntamente. Aquí, la reacción no es: «Te has portado mal, verás lo que te voy a hacer», sino «Algo no va bien, ¿qué podemos hacer para arreglarlo?».

(...) Constance Kami sacó del trabajo de Jean Piaget que el castigo nos guía hacia tres posibles destinos: «el cálculo de los riesgos» (que significa que los niños gastan el tiempo pensando cómo pueden llevar a cabo una determinada acción), «conformidad ciega» (que fracasa al intentar explicar cómo tomar decisiones responsables) o «rebelión». (Kami, 1984, pp. 11-14.) (...) Piaget lo expresó de manera más sucinta: «el castigo (...) imposibilita la autonomía de la conciencia». (Piaget, 1965, p. 339.)

Formar en el autocontrol

Cuando se sugiere que los adultos deberían eliminar el castigo, a menudo reaccionan diciendo: «¿Bromeas? ¿Me estás insinuando que deje a los niños hacer lo que les apetezca?». Y la respuesta es: «Por supuesto que no, los niños necesitan disciplina. Ésta no es la cuestión». Lo que no necesitan es disciplina punitiva.

Muchos padres y maestros preguntan: «Si no podemos castigar y recompensar, ¿entonces qué hacemos?». Como respuesta formulo otra pregunta: «¿Cómo van a forjar un *locus* de control interno (autocontrol) si su única experiencia consiste en un *locus* de control externo (por parte de los padres y educadores)?».

Las recompensas y los castigos se pueden reemplazar involucrando a los niños respetuosamente en la averiguación de

El objetivo de la disciplina positiva y otros métodos similares es ayudar a los niños a ser responsables, autodisciplinados, seguros de sí mismos, y a tener autocontrol. La disciplina positiva es una de las muchas formas no punitivas de ayudar a los niños a mejorar su comportamiento proporcionándoles capacidades para hacer cambios.

sus posibilidades. Frecuentemente, se necesita la disciplina positiva antes de dar este paso. A veces, pedir al niño que hable sobre el problema en una reunión de clase o familiar sirve para enfriar la cuestión. Posteriormente, toda la clase o la familia al completo puede aportar soluciones. Esto les muestra que las opiniones objetivas pueden ser valiosas. Cuando los niños están enfadados, no pueden pensar de manera racional. Una vez han tomado un descanso y se han calmado, los padres o educadores les pueden ayudar a investigar qué es lo que ha sucedido, qué lo causó, cómo se sienten por lo que pasó, qué aprendieron y qué ideas tienen para evitar que suceda de nuevo o para resolver el problema en aquel mismo momento.



«Qué» y «cómo»

Formular las preguntas qué y cómo constituye una herramienta efectiva de disciplina. El verdadero significado de la educación proviene de la raíz de la palabra *educare*, «sacar al exterior». Insistentemente, los adultos intentan instruir el co-

nocimiento a base de lecciones. Les explican lo que ha ocurrido, por qué, cómo se deberían sentir y lo que deberían hacer acerca de ello. Después, estos mismos adultos se preguntan por qué sus enseñanzas les entran por un oído y les salen por el otro. Formular preguntas del tipo «qué» y «cómo», en lugar de dictar información, ayuda a los niños a explorar mediante sus propias habilidades mentales. En otras palabras, las preguntas «qué» y «cómo» ayudan a extraer (sacar al exterior) las habilidades mentales de los niños.

El verdadero significado de la educación proviene de la raíz de la palabra *educare*, «sacar al exterior». Insistentemente, los adultos intentan instruir el conocimiento a base de lecciones.

Si las lecciones y el castigo no son demasiado eficaces, ¿por qué los adultos se empeñan en utilizar estos métodos? Hay dos razones principales: el condicionamiento y la falta de visión de los resultados a largo plazo. Hemos hablado de los resultados a largo plazo en profundidad y seguiremos haciéndolo con el objetivo de terminar en el condicionamiento.

*«Pero a mí me castigaron
y me controlaron y funcionó»*

Muchos padres y maestros que creen en la necesidad de la disciplina punitiva fueron criados por padres autoritarios y controladores. Su argumento para seguir utilizándola es que con ellos funcionó. Quienes argumentan de este modo no están al día en cuanto a lo que significa «funcionar». Puede parecer que ha funcionado, pero lo cierto es que la mayoría de

los padres y educadores criados por padres controladores padecen la enfermedad del perfeccionismo. Algunos temen perder su valor como personas si cometen errores. Muchos no han aprendido aún a centrarse en las soluciones cooperativas en lugar de en el control y las punitivas. Podríamos estar hablando durante horas acerca de las razones por las cuales el castigo no resultó eficaz para enseñarles a tener confianza en sí mismos a la hora de tomar riesgos, así como a aprender el valor de cometer errores porque se les enseñaron habilidades para resolver problemas.

El control sólo parece funcionar cuando los niños son aún tan pequeños que se les tiene que mover y controlar físicamente. Sin embargo, es peligroso criar a los niños con control (y con el castigo que a menudo lo acompaña). Pero, ¿qué sucede cuando los niños se convierten en adolescentes, demasiado altos y fuertes para ser controlados? ¡Batallas de poder!

Existen muchas razones por las cuales el castigo no es adecuado para los niños hoy en día. Los niños ya no tienen modelos de sumisión: sus padres no se muestran sumisos los unos a los otros, ni en el lugar de trabajo, sus héroes deportivos no son sumisos, los roles que ven en la televisión no son sumisos, etc. De hecho, muchos de estos héroes muestran agresividad, impaciencia, falta de juicio, falta de consideración por los demás y por las consecuencias a largo plazo de sus decisiones. Cuando estos niños se encuentran con adultos punitivos, a menudo se vuelven rebeldes, vengativos o delatores. Aprenden a evitar que se les coja.

Existen muchas razones por las cuales el castigo no es adecuado para los niños hoy en día. Los niños ya no tienen modelos de sumisión.

El duro camino de la sensatez

No resulta sencillo hacer que los niños lleguen a alcanzar un grado de juicio. Hace unos años, me invitaron al programa de televisión de Oprah Winfred para hablar sobre el polémico castigo físico. Entre los invitados había dos padres partidarios del castigo físico y dos padres contrarios a esta técnica. Evidentemente, me gustaron los padres que no pegaban y pensé que estaban haciendo un gran trabajo, pero, horrorizada, comprobé que se les etiquetaba de «padres permisivos» en la pantalla de la televisión. No eran en absoluto permisivos, sino que creían en la disciplina positiva. Utilizaban una silla (a la que habían bautizado como la «silla feliz») con su hijo de tres años. Cuando el niño se portaba mal, le pedían que se sentase en la silla feliz hasta que se sintiera mejor.

El padre partidario del castigo físico se rió de este método. Dijo (parfraseo): «Imaginemos que nuestros niños van a una tienda y están tentados de robar algo. Mi hijo pensaría, “Mejor que no lo haga o mi padre me va a matar”. Vuestro hijo pensaría, “Si lo hago, mis padres me mandarán a la silla feliz”». Todo el mundo se rió a carcajadas porque sonó ridículo que la amenaza de la silla feliz pudiera combatir la tentación de robar algo.

Quise decirle a aquel padre (pero no tuve la oportunidad en el programa): «Tu hijo no robaría porque tendría miedo de que le matarás. ¿Qué pasaría si no estuvieras delante para amenazarle? No aprenderá autodisciplina ni motivación con estas amenazas».

En otra ocasión me entrevistaron en un programa de radio en Phoenix, Arizona, donde expliqué la filosofía de mandar a los niños a su habitación para calmarse, en lugar de castigarles y hacerles sentir peor. Sugerí explicar a los niños que cuando están de mal humor, necesitan un respiro, y que pue-

de consistir en ir a la habitación y leer un libro, jugar, escuchar música o simplemente descansar. Cuando se sientan mejor, pueden salir y pensar en una solución, o sencillamente cambiar el comportamiento».

Después del programa, estaba escuchando la radio en el coche y oí al invitado riéndose de la disciplina positiva: «¿Premiar a los niños por haber hecho algo mal haciendo que vayan a su habitación a divertirse?». Como muchas otras personas, estaba convencido de que los niños tenían que sufrir para aprender. Parece ser que no oyeron la parte cuando los niños salen de la habitación y se encuentran dispuestos a buscar soluciones o cambiar la conducta.

Durante dos capítulos (éste y el capítulo 1) he intentado falsear la creencia de que la disciplina punitiva y el castigo son motivadores eficaces. El cuadro de la página 70 nos va a ayudar. Reflexiona sobre qué tipo de disciplina te haría sentir mal y cuál te haría sentir bien y motivado para hacer las cosas mejor.

Eliminar el castigo y las recompensas

Eliminar el castigo y las recompensas es esencial para que la disciplina sea positiva y útil para los niños. Eliminar la palabra castigo de nuestro vocabulario debe constituir el primer paso para suprimir la creencia en que el castigo es un buen motivador para mejorar la conducta.

Otra de las cosas que nos puede ayudar a ver el disparate de castigar y recompensar es pasar más tiempo «en el mundo de los niños» para comprender por qué hacen lo que hacen y qué les motiva a cambiar a largo plazo. Precisamente de esto trata el siguiente capítulo.

**DIFERENCIAS ENTRE LA DISCIPLINA NEGATIVA
TRADICIONAL Y LA DISCIPLINA POSITIVA**

<i>Disciplina negativa</i>	<i>Disciplina positiva</i>
Punitiva	No punitiva
Desalienta	Anima
Crea distancia y hostilidad	Crea proximidad y confianza
Se centra en el pasado (pagar por el pasado)	Se centra en el futuro (aprender para el futuro)
El núcleo es la culpa	El núcleo son las soluciones
Pagar por el hecho	Aprender del hecho
Se basa en la creencia de que los niños se portarán mejor si se sienten peor	Se basa en la creencia de que los niños hacen las cosas mejor si se sienten mejor
Control (que provoca rebeldía)	Autocontrol (invita a la cooperación)
Locus externo de control	Locus interno de control
Los niños son como objetos	Los niños son tratados como partes en el proceso
Incita a la rebeldía	Incita a la autodisciplina
Los niños se adentran en un modelo de supervivencia	Los niños se desarrollan de modo armonioso
Cerebro de reptil (luchar o huir)	Córtex (pensamiento racional)
Enfrentarse al problema en el momento del conflicto	Permite el enfriamiento para ganar perspectiva cuando el pensamiento es irracional
Crea rebeldía o sumisión	Capacita para escoger (¿Te ayudaría...?)
Desamor	Amor

Capítulo 5
Comprensión de los objetivos erróneos del comportamiento

Un niño que no se comporta de forma adecuada es un niño desanimado (Dreikurs, 1964). Pero esta norma tiene excepciones, de las que hablaré más adelante en este capítulo. Tal desánimo se debe al pensamiento (cierto o no): «Soy insignificante». Los niños no soy conscientes de sus creencias, pero las opiniones que se forman de sí mismos son poderosas influencias para sus actos. Los niños sin un sentido de pertenencia y que se sienten insignificantes escogen caminos equivocados en cuanto a conducta para lograr ser importantes. Estos caminos se denominan objetivos erróneos, porque los resultados son los opuestos a los que el niño está tratando de conseguir. En lugar de conseguir significancia y sentimientos de pertenencia, el comportamiento produce reacciones negativas en los adultos, que a su vez provocan en el niño culpa, vergüenza y dolor, una clase de castigo por sus objetivos erróneos.

En lugar de conseguir significancia y sentimientos de pertenencia, el comportamiento produce reacciones negativas en los adultos, que a su vez provocan en el niño culpa, vergüenza y dolor, una clase de castigo por sus objetivos erróneos.

La disciplina punitiva desanima a los niños e incrementa el comportamiento inadecuado

Tanto si el mal comportamiento se debe al desánimo, al estadio de desarrollo o a la falta de habilidades, la disciplina punitiva, que castiga y humilla, sólo consigue aumentar el desaliento. ¿Cómo puede alguien sentirse signifiante cuando se le destierra al aislamiento que comporta la disciplina punitiva? Como ya he mencionado repetidas veces, la disciplina punitiva puede detener la conducta inapropiada en el instante, pero incrementará el desánimo y el mal comportamiento futuro.

La disciplina punitiva representa la falta de distinción

El rechazo era un tipo de castigo utilizado en muchas tribus indias y en otras culturas como forma de punición extrema. Al rechazado se le decía: «Ya no perteneces a nuestra tribu, comunidad o familia. No te hablaremos más, no te veremos, ni te reconoceremos en ningún sentido. Será como si no existieses». Si la percepción de rechazo es la base para el mal comportamiento, ¿cómo puede ser buena la disciplina punitiva?

También es importante tener en cuenta cuestiones de género. A algunos niños les puede parecer estupendo ser aislados, aunque se trate de un castigo, ya que puede que les fascine poder estar solos. Sin embargo, para las niñas, formar parte del grupo social puede ser más importante, así es que la disciplina punitiva las hace sentirse rechazadas.

La disciplina positiva anima y autoriza a los niños

Tal como he mencionado en capítulos anteriores, la disciplina positiva puede animar y autorizar a los niños. Esto se consigue cuando comprenden que la disciplina positiva les va a ayudar, no a herir. Si se les introduce en la disciplina positiva de manera respetuosa, se sienten aceptados y significantes.

Creencias tras los comportamientos

Tanto si eres un adulto como si eres un niño, y tanto si eres consciente de ello como si no, hay creencias detrás de tus comportamientos. Antes de decidir una pauta de acción determinada, tanto si se trata de un descanso en la habitación o de cualquier otra forma de disciplina positiva, resultará más efectiva si descubres la creencia que hay detrás.

Recuerda que los niños no son conscientes de las decisiones que toman; no obstante, las decisiones constituyen poderosos motivadores del comportamiento. Las decisiones que un niño puede tomar se pueden dividir en cuatro categorías (véase el cuadro de la página 74).

Por ejemplo, dos niños pueden decidir: «Soy pequeño. Los demás son grandes. El mundo es amenazante». Una de las reacciones que puede tener un niño a este pensamiento es «Es mejor que juegue en un lugar seguro donde alguien pueda cuidar de mí», mientras que otro puede pensar: «Les demostraré que sé cuidar de mí mismo y que algún día seré tan grande como ellos». Cada niño toma decisiones diferentes y únicas, pero las que implican «supervivencia» o el crecimiento pueden ser similares. Defino el crecimiento como el desarrollo de habilidades y creencias en la capacidad personal del

CATEGORÍAS DE DECISIONES QUE TOMAN LOS NIÑOS

1. **Decisiones sobre ellos mismos:** Soy bueno o malo, capaz o incapaz, miedoso o seguro.
2. **Decisiones sobre los demás:** ¿Me van a ayudar o a herir, a animar o a castigar, a cuidar o a abandonar?
3. **Decisiones acerca del mundo:** ¿Es seguro o amenazante, un lugar maravilloso o terrorífico?
4. **Decisiones acerca de cómo sobrevivir o prosperar:** Debo _____ para sobrevivir o prosperar. Cuando los niños toman decisiones sobre cómo prosperar, se están convirtiendo en personas con capacidades. Cuando toman decisiones sobre cómo sobrevivir, los adultos dicen que se portan mal.

niño y en la contribución en la sociedad. Me refiero a la supervivencia como al mal comportamiento basado en creencias que desaniman. Cuando los niños no se sienten aceptados y significantes, optan por métodos equivocados para superar el desánimo que sienten. Puede ser muy útil para los adultos darse cuenta de que la mala conducta se debe a decisiones inconscientes que los niños toman continuamente.

Otro ejemplo es el del niño de dos años que se siente desplazado por el nacimiento de un nuevo bebé. Observa todo el tiempo y atención que mamá dedica al nuevo bebé y piensa: «Mamá no me quiere tanto como al bebé». La verdad no importa, el comportamiento del niño se basa en lo que cree que es cierto. Es muy típico de un niño pequeño que piensa que el amor de mamá va a ser reemplazado por el bebé, actuar como un bebé. Este comportamiento se basa en la creencia «Mamá me prestará más atención si actúo como un bebé».

OBJETIVOS ERRÓNEOS DE COMPORTAMIENTO

Llamar la atención	Venganza
Tener el poder	Asunción de incompetencia

Cada niño muestra su desánimo debido a sus percepciones de no pertenencia al grupo familiar y de insignificancia de diferente manera. Dreikurs (1964) definió cuatro objetivos erróneos para el comportamiento por el que optaban los niños (normalmente de forma inconsciente) cuando se sentían rechazados o poco importantes.

Los objetivos son erróneos porque el niño, equivocadamente, cree que el comportamiento en cuestión provocará la aceptación y el sentirse más importante. La Tabla de Objetivos Erróneos de las páginas 76-77 define los cuatro objetivos y las creencias que se esconden detrás de cada uno de ellos.

Cada niño muestra su desánimo debido a sus percepciones de no pertenencia al grupo familiar y de insignificancia de diferente manera.

Comprender el mensaje codificado

Hay un mensaje codificado detrás de cada objetivo erróneo. Comprender qué es en realidad lo que el niño quiere decir con su comportamiento te ayudará a ser más eficaz a la hora de animarle, es decir, de hacer que el niño deje de portarse mal o, lo que es lo mismo, hacer que cambie sus creencias. El

TABLA DE OBJETIVOS ERRÓNEOS

<i>El objetivo del niño es:</i>	<i>Si el padre/educador se siente:</i>	<i>Y tiende a reaccionar con:</i>	<i>Y si la reacción del niño es:</i>
Llamar la atención (mantener a los demás ocupados para obtener servicios especiales)	Enfadado Irritado Preocupado Culpable	Recordatorios Coacciones Haciendo las cosas por el niño Peleando Cediendo	Parar por el momento pero después volver a hacer lo mismo
Tener el poder (ser quien manda)	Provocado Desafiado Amenazado Derrotado	«No vas a poder hacerlo» «Yo lo haré» Queriendo ser correcto	Intensificar el mal comportamiento Desafiar Sentir que ha ganado cuando el padre o educador está enfadado Poder pasivo
Venganza (devolver el daño)	Herido En desacuerdo Desertado Disgustado	Vengándose Poniéndose de la misma manera Pensado cómo el niño le puede hacer esto	Vengarse Intensificar Utilizar el mismo comportamiento u otra arma
Asunción de incompetencia (dejar las actividades y permanecer solo)	Desesperado Desesperanzado Inútil Inadecuado	Dejarlo Hacerlo por él Sobreyudando	Retirarse más Pasividad Ninguna mejora Ninguna reacción

<i>La creencia tras el comportamiento es:</i>	<i>Mensaje codificado:</i>	<i>Ser un padre/educador activo y que capacita al niño para que reaccione incluye:</i>
Sólo cuento (soy significativo) cuando me hago notar o requiero un servicio especial Sólo soy importante cuando te mantengo ocupada	Hazme caso Implicame	«Te quiero y...» (ejemplo: «Me preocupo por ti y voy a pasar tiempo contigo después») Reorientar asignando tareas para que el niño obtenga atención útil; evitar proporcionar servicios especiales; planear tiempo especial; establecer rutinas; resolver problemas; animar; utilizar las reuniones familiares o de clase; no utilizar palabras; ignorar; establecer símbolos no verbales.
Sólo pertenezco al grupo cuando soy el jefe, cuando controlo o cuando pruebo que nadie me puede controlar No puedes modelarme	Deja que te ayude Dame una oportunidad	Reorientar hacia un poder positivo pidiendo ayuda; ofrecer opciones limitadas; no pelearse; salirse del conflicto; ser amable y firme; actuar, no hablar; dejar que las rutinas manden; abandonar el lugar y tranquilizarse; desarrollar respeto mutuo; sentar unos cuantos límites razonables; llevar las cosas hasta el final; animar; utilizar las reuniones familiares o de clase.
No pertenezco al grupo o sea que voy a herir a los demás tal como ellos lo hacen conmigo Nadie me quiere ni a nadie le gusto	Me siento herido, sanciona mis emociones	Reconocer los sentimientos heridos; evitar sentirse herido; evitar el castigo y la venganza; construir la confianza; escuchar reflexivamente; compartir los sentimientos; enmendar los errores; mostrar preocupación; actuar, nunca hablar; animar los puntos fuertes del niño; utilizar las reuniones familiares o de clase.
No estoy integrado en el grupo porque no soy perfecto, así es que voy a convencer a los demás de que no esperen nada de mí Soy inútil e incapaz No vale la pena intentarlo porque no lo voy a hacer bien	Confía en mí Muéstrame los primeros pasos	Dividir las tareas en pasos pequeños; no criticar; animar a realizar intentos; tener fe en las habilidades del niño; centrarse en los éxitos conseguidos; no tenerle lástima; no dejarle; establecer oportunidades para el éxito; enseñar capacidades; construir sus intereses; animar; utilizar las reuniones familiares o de clase.

mensaje codificado de un reclamo de atención es: «Estoy aquí, ¿no te das cuenta?, implícame». Lo mejor es ignorar al niño y reorientarlo proporcionándole alguna tarea que hacer. Así, se sentirá útilmente implicado. Véanse otras ideas en la última columna de la Tabla de Objetivos Erróneos.

El mensaje codificado de querer ser el jefe es: «Deja que te ayude. Dame una oportunidad». De nuevo, la mejor forma de enfrentarte a este objetivo erróneo es en primer lugar admitir que no puedes pretender que el niño haga siempre lo que tú deseas, y después hacerle saber que necesitas su ayuda. Dale un par de oportunidades y más maneras de poder ayudarte. Véanse otras ideas en la última columna de la Tabla de Objetivos Erróneos.

El mensaje codificado de la venganza es: «Me siento herido. Sanciona mis sentimientos». Los adultos deben poder ver el comportamiento vengativo y sancionar los sentimientos. «Apuesto a que te sientes muy herido por algo», describe lo que piensas que puede ser la razón de su malestar o di: «¿Quieres que hablemos de ello?». Esto suele ser suficiente para detener el comportamiento vengativo y calmar al niño para que pueda enfrentarse al problema (despreocuparse de lo que los demás piensen, ser más asertivo, corregir la conducta, etc.). Véanse más propuestas en la última columna de la Tabla de Objetivos Erróneos.

Para la asunción de incompetencia, el mensaje codificado es: «Confíad en mí. Mostradme cómo hacerlo». Los adultos han de encontrar el paso que es capaz de dar el niño. Esto puede significar hacerlo con él hasta que aprenda. Una vez que el niño consiga un poco de éxito, desaparecerá de su mente la idea de que no sirve para nada. Véanse más ideas en la última columna de la Tabla de Objetivos Erróneos.

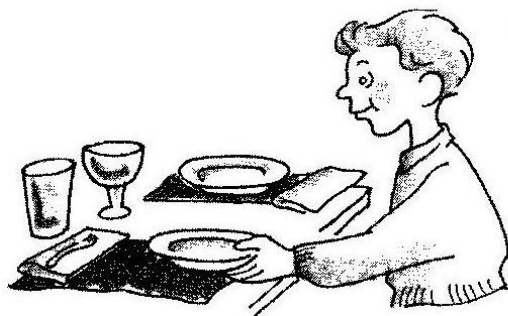
Comportamientos iguales, distintas creencias

La misma conducta, como por ejemplo tener los juguetes desordenados, puede ser el resultado de cualquiera de los cuatro objetivos erróneos. No tiene sentido utilizar el mismo método disciplinario para todos los niños porque existen diferentes creencias (variaciones en la temática) para cada objetivo erróneo (aunque el comportamiento sea el mismo).

LLAMAR LA ATENCIÓN

Un niño que pretende llamar la atención puede pensar: «Si no hago los deberes del colegio, me prestarás atención y me sentiré especial». Aunque el comportamiento sea no hacer los deberes y/o quejarse para conseguir que le ayudes, el mensaje codificado es «estoy aquí, hazme caso». En este caso, ¿cómo puede la disciplina punitiva hacer que este niño se sienta aceptado y significativo y a la vez que no tenga la necesidad de comportarse de forma inadecuada? Hacer que el niño se sienta aceptado e importante es muy sencillo: reorientalo, mándale hacer algo útil.

Michael se quejaba y se hacía de rogar para que sus padres le ayudasen con los deberes. Este comportamiento les enojaba, pero sus reacciones no eran consecuentes. A veces, le decían que parara de quejarse y le seguían «fastidiando» con el objetivo de que hiciera su trabajo. Este tipo de reacción creaba una atmósfera negativa en la que los padres presionaban al niño y éste terminaba por hacer parte de sus tareas para después seguir quejándose hasta que, finalmente, conseguían que acabara los deberes. Por supuesto, los tres terminaban enfadados y agotados. Otras veces, los padres se sentían culpables:



quizá no estuviera recibiendo suficiente atención. Entonces, uno de ellos se sentaba con el niño y acababa haciendo la mayor parte del trabajo por él. Ninguna de estas estrategias ayudaba a Michael a sentirse competente. Recibir un tipo de atención indebida desanima a los niños.

Cuando los mismos padres aprendieron a reorientar al niño para que hiciese algo útil, consiguieron cambiar su conducta. Decidieron decirle algo como: «Eres tan creativo cuando pones la mesa. Tan pronto como hayas terminado los deberes, ven y cuéntame las cosas especiales que vas a necesitar (flores, cartulina, chucherías y rotuladores para hacer unos manteles individuales inconfundibles) para tu creativa mesa esta noche». Si quería poner la mesa antes de terminar los deberes, los padres le decían: «¿Qué debes hacer primero?».

También se pueden utilizar palabras de este tipo: «Serás el encargado de nuestra reunión familiar esta noche tan pronto como termines los deberes. Me pregunto cómo nos vas a moderar esta vez». O: «Tan pronto como termines los deberes del colegio, ven y muéstramelos. Puedes tocar la campana tres veces, o sea que debes decidir qué parte de deberes tendrás que tener hecha antes de tocarla por primera vez». Sé creativa. Conoces bien a tu hijo. ¿Cómo puedes reorientar su

conducta para que tenga la atención que necesita de una forma útil y que le haga sentir aceptado y significativo?

TENER EL PODER

Los niños que pretenden tener el poder pueden pensar: «Sólo seré importante cuando decida qué voy a hacer». Los niños perciben que los adultos que les piden obediencia les están intentando despojar de su poder. Por tanto, utilizar la disciplina punitiva con estos niños es muy perjudicial ya que automáticamente se pondrán a pensar formas de desafiarte que les eviten sentir que han perdido la batalla. Los adultos que insisten en ganar las luchas de poder deben ser conscientes de la posición en que queda el niño en estos casos: el perdedor.

Es mejor ayudarles a sentirse «ebrios de poder» enseñándoles a utilizar el poder de forma contributiva. Permitir que decidan qué tipo de disciplina positiva se les debe imponer en cada caso, cuando ellos han participado en el diseño de las alternativas, les proporciona una sensación de poder, autocontrol, aceptación y significación. «¿Te ayudaría ir al área de reflexión hasta que hayas decidido si te conviene más hacer los deberes? La actitud y el tono de voz del adulto son de vital importancia. Si tu actitud transmite que vas a obligar al niño a ir al área de reflexión hasta que decida hacer lo que tú deseas, estás invitándole a que se resista. Sin embargo, si el niño percibe una oportunidad real de utilizar su poder para autocontrolarse y diseñar un plan que funcione para él, tendrá motivos para sentir que su poder es útil.

Otra posibilidad es preguntarle al niño: «¿Cuál es la siguiente actividad en la Tabla de Actividades de la Tarde?» (la creación de una tabla de actividades rutinarias se muestra en el capítulo 10). El niño utiliza su poder para revisar la tabla (si no la tiene ya memorizada). Esto le sirve de recordatorio de cómo utilizar su poder para crear la tabla de rutinas. Normal-

mente, resulta eficaz darles a estos niños una oportunidad: «¿Quieres utilizar la tabla vieja para hacer los deberes, o prefieres diseñar una tabla nueva?».

Los padres que no creen que estos métodos sean eficaces, probablemente crearán una atmósfera de lucha de poder que va a ser difícil de cambiar. Puede ser debido a dos cosas:

1. Los padres no le ceden el control al niño porque no confían en que sepa lo que es mejor para él.
2. Si los padres confían en el autocontrol de su hijo, puede ser que al niño le cueste aceptar que sus padres realmente quieren decir lo que dicen.

Si se cumple la primera premisa, los adultos deben ser conscientes de que esta actitud es una potente incitación a las luchas de poder. Si se cumple la segunda, los adultos deben decir la verdad. Por ejemplo: «Te he controlado tanto en el pasado que te va a resultar difícil confiar en que te trate con respeto, que te implique plenamente en la búsqueda de decisiones, y en que confíe en ti. Espero que pronto puedas tener confianza en mí».

VENGANZA

Un niño que se comporta de forma vengativa puede estar pensando: «Al menos te podré devolver el daño que me has hecho porque sé que no te gusta que no haga los deberes».

Lo triste acerca de este objetivo erróneo es que los niños suelen comportarse de una forma que les hiere tanto a ellos mismos como a los adultos de los que se intentan vengar. La disciplina punitiva sólo incrementa el ciclo vengativo. El niño es propenso a alimentar los pensamientos vengativos y a imaginar más formas de devolver el daño.

El primer paso para animar a un niño que se siente herido es confirmar los sentimientos escuchándole reflexivamente. No es fácil si has tenido que reprimir tus propios sentimientos para abordar el ciclo vengativo (el enfado es a menudo un modo de esconder sentimientos). Sin embargo, cuando comprendes el código del comportamiento del niño, estarás en disposición de fijarte en tus propias emociones, que a la vez te proporcionarán una pista acerca de lo que el niño puede pensar. Ahora no es el momento de comentarle al niño nada sobre tus sentimientos. Los niños sólo escuchan cuando antes se les ha escuchado a ellos. Después, podrás compartir las emociones con él.

Cuando muestras empatía por los sentimientos del niño, le estás ayudando a sentirse de nuevo aceptado, favoreciendo así su actitud receptiva hacia tus sentimientos, incitándole a darte o a aceptar una disculpa, o a enmendar los daños que haya podido producir. Los niños son muy indulgentes cuando se trata de comprender disculpas y a menudo acaban disculpándose ellos también. Los adultos pueden modelar el modo de solucionar los daños cometidos disculpándose en primer lugar, aunque no haya sido estrictamente culpa suya.

Cuando el niño ve que se le validan los sentimientos y que se siente comprendido, es propenso a eliminar la creencia de que no es aceptado y, por tanto, su deseo de venganza. La mayoría de los adultos subestiman el poder de la validación de los sentimientos cuando se trata de retirar la idea de venganza de la cabeza de un niño. La disciplina positiva es importante para que el niño pueda interiorizar el mensaje y para que las heridas se curen. Es esencial darles a estos niños la oportunidad de ir a su habitación solos a reflexionar, contigo o con otros alumnos. Deja que sepa: «Tan pronto como te sientas mejor, podremos hablar más sobre el asunto y decidir qué vamos a hacer».

ASUNCIÓN DE INCOMPETENCIA

Un niño que opta por el objetivo erróneo de la asunción de incompetencia piensa: «No seré importante haga lo que haga. Lo dejo. Dejadme solo». No me puedo imaginar a nadie utilizando ningún tipo de disciplina con este niño, ya sea positiva o punitiva.

Ser eficaz requiere mucha comprensión y paciencia. Es muy fácil caer en la trampa de creer que no se le puede ayudar. Los niños que quieren llamar la atención y los que asumen que son incapaces de hacer algo suelen decir: «No puedo». No obstante, el niño que pide más atención, en realidad sabe que sí puede y por eso te enfadas. En cambio, el niño que ha asumido que es incompetente no cree que pueda, y te hace desesperar buscando estrategias que le motiven a cambiar esta creencia. Normalmente, existe la tentación de hacer las cosas por él, lo que sólo conseguirá hacerle sentir aún más inútil. El modo más eficaz para motivar a este niño es dividir la tarea en cuestión en partes pequeñas. Pónselo fácil y asegúrate de que lo hace solo para que pueda sentir que ha triunfado.

**Ignorar las creencias que hay detrás de los comportamientos puede tener consecuencias a largo plazo**

A menudo intentamos enfrentarnos a la mala conducta sin reparar en la creencia que la basa. Es parecido a intentar apagar fuegos sin intentar descubrir lo que los provoca. Sí, los padres y educadores deben apagar los fuegos, pero sólo se apagarán cuando los adultos se enfrenten al origen. Deben abordar la mala conducta y esforzarse por descubrir qué hay detrás de ella.

La disciplina punitiva sin considerar la creencia que hay detrás del comportamiento del niño tiende a causarles el desarrollo de más creencias negativas que lo llevarán a portarse peor. Un tema recurrente en este libro es la importancia de tener en cuenta las consecuencias a largo plazo de nuestras acciones. Una de las formas más adecuadas de considerar estos efectos es introducirse en el mundo de los pequeños. Revelar el objetivo es un modo excelente para adentrarse en el mundo del niño, para diagnosticar el objetivo erróneo del niño y para ayudarle a comprender su propio comportamiento.

DESCUBRIR EL OBJETIVO

Tal como he mencionado con anterioridad, los niños no son conscientes de sus pensamientos ni de sus objetivos erróneos. Intentar revelar los objetivos les ayuda a tomar conciencia de lo que hacen y por qué; también les puede ayudar a sentirse más competentes y a conseguir sus verdaderos objetivos: ser aceptados y significantes. La eficacia al descubrir los objetivos depende de la actitud que muestres. Debes mostrar una actitud amable y querer de verdad saber lo que el niño piensa.

A veces, sólo el proceso de descubrimiento del objetivo animará al pequeño. Fíjate en el ejemplo de Shaun. Shaun estaba en la clase de tercer curso de la señora Williams. Ésta se dio cuenta de que Shaun tenía que ir muchas veces al día al área de reflexión. La señora Williams investigó los sentimientos de Shaun y descubrió que no podía motivarle a aprender. Esto le dio la primera pista de que el niño había asumido que era incompetente. La maestra decidió intentar descubrir el objetivo que encerraba tal comportamiento, y así ayudarle a ser consciente de que era un objetivo erróneo y a intensificar su relación con ella.

Cuando Shaun regresó a la escuela, la señora Williams sentó un ambiente agradable preguntándole si se había dado cuenta de lo increíbles que eran las formaciones nubosas. Intentaron explicar lo que les sugerían. La maestra le mostró a Shaun la figura de un conejo; Shaun señaló una cometa.

Cuando la señora Williams dijo: «Shaun, me he dado cuenta de que vas al área de reflexión muy a menudo. ¿Sabes por qué?». El niño contestó: «Necesito tiempo para calmarme y sentirme mejor». La mayoría de los niños dicen que no lo saben. La maestra siguió: «Puede que ésta sea la razón, pero tengo otra idea. No lo sé con seguridad, pero estaría bien que me permitieras intentar adivinar unas cuantas cosas. Sólo dime si tengo razón o no». En estos casos, es importante decir que no sabes lo que sucede y que lo quieres adivinar. De hecho, ésta es tu intención. Shaun parecía extrañado, pero aceptó. La señora Williams preguntó: «¿Es posible que utilices el área de reflexión para llamar mi atención?». Con la cara larga, Shaun lo negó. Es importante saber entrever los gestos de reconocimiento en las respuestas de los niños. Si hubiera dicho que no con una sonrisa en los labios, en realidad estaría diciendo que sí. Si se tratara de un caso así, podrías decir: «Shaun, dices que no, pero tu sonrisa me dice que sí». La maestra dijo: «¿Puedo intentarlo de nuevo?». Shaun estaba intrigado y aceptó. «¿Pue-

EL PROCESO DE REVELAR LOS OBJETIVOS

1. Pregunta al niño por qué se comporta de determinada forma, aunque sepas cuál va a ser la respuesta: «No lo sé».
2. Pide permiso para adivinarlo. La mayoría de los niños te concederán permiso si les has demostrado que eres amable y que te importa cómo se sienten. Probablemente sospeches cuál es el objetivo encubierto antes de terminar el proceso. Pero necesitas verificarlo porque te puedes haber confundido. Deja que los niños sientan que te pueden decir que estás equivocado.
3. Formula preguntas del tipo: «¿Puede ser que ____?», fijándote en cada objetivo erróneo, como lo hizo la señora Williams.

de ser que yendo al área de reflexión te sientas más independiente y puedas hacer lo que quieres?» De nuevo el niño dijo un no sincero. «¿Cabe la posibilidad de que utilices el área de reflexión porque te han hecho daño y quieres devolvérselo encerrándote en ti mismo?» Shaun dijo que no. «Puede ser que creas que no puedes hacer tu trabajo y decidas dejarlo.» A Shaun se le empañaron los ojos y dijo: «Es que no puedo». La señora Williams continuó: «Shaun, estoy muy contenta de saber que es esto lo que te ocurre. Puedo ayudarte. Vamos a trazar un plan los dos juntos, porque sé que sí puedes. Sólo necesitas un poco de ayuda». Para un niño, es muy motivador oír que sus padres o maestros creen en él y le van a ayudar (pero nunca hacerlo por él).

Si la maestra hubiera notado alguna mueca que le indicara que las respuestas que el niño le estaba dando no eran las verdaderas, no habría tenido que seguir formulándole preguntas. Se puede comprobar que los niños no son conscien-

tes de sus decisiones. Intentar revelar el objetivo puede llevar la decisión a la superficie y ayudar al niño a sentirse comprendido. Asimismo, proporciona al educador o al padre herramientas para ayudar al niño.

Sea cual sea el objetivo, puedes trazar un plan junto con el niño para resolver el problema. Para los niños que quieren llamar la atención, lo mejor es encomendarles tareas útiles e ir dedicándoles un poco de atención periódicamente sólo para demostrarles que te preocupas por ellos. Para los niños que buscan el poder, puedes brindarles formas constructivas de ser poderosos. Para los vengativos, es bueno hablar sobre sus sentimientos. A menudo, hablar sobre las emociones es suficiente para acabar con los sentimientos de venganza.

Como el objetivo de Shaun era dejar de hacer lo que fue- re que se le había pedido, su maestra le dedicaba tiempo extra hasta asegurarse de que comprendía el trabajo y que lo lle- vaba a cabo. «En realidad no dediqué mucho tiempo extra a Shaun», explicó más tarde, «sólo uno o dos minutos, pero para un niño que quiere dejar de hacer algo, puede represen- tar una eternidad. Al principio, parecía que Shaun no podía hacerlo. Después, lo hacía pero daba la sensación de que sólo lo hacía para sacárseme de encima. Recuerdo la cara de sor- presa y felicidad que puso la primera vez que consiguió ter- minar su trabajo».

Un niño con el objetivo erróneo de dejar las cosas a me- dias no disfruta la atención extra que se le pueda proporcio- nar como lo haría uno que intentase llamar la atención. Al contrario, este niño desaparecería si pudiese. Esto también constituye una buena pista para saber si tu hijo tiene este ob- jetivo erróneo.

Parte del plan que trazaron la señora Williams y Shaun consistió en buscar un compañero de clase con quien trabajar hasta que se sintiera lo suficientemente cómodo como para hacerlo solo. Shaun también aceptó tutorizar a un alumno de



primer curso que necesitaba ayuda a un nivel en el cual Shaun se sentía seguro. Su sentido de pertenencia al grupo y de sig- nificación aumentaron cuando aprendió las dos cosas: a dar y a recibir ayuda.

El descubrimiento de los objetivos erróneos ayuda a los niños a volverse conscientes de sus objetivos erróneos. La conciencia incrementa la responsabilidad, la toma de decisiones y el po- sible cambio. La Tabla de Objetivos Erróneos ofrece diversas sugerencias, además de la disciplina positiva en forma de re- flexión, para el comportamiento basado en los objetivos erró- neos.

Enseñar los objetivos erróneos de comportamiento a los niños

Muchos padres y educadores hablan abiertamente con sus hi- jos y alumnos sobre los objetivos erróneos de comportamien- to. Les hacen saber a los niños que hay una parte útil en el re- clamó de atención y de poder, pero que también hay una

parte totalmente inútil. Los niños que se sitúan en el lado inútil del reclamo de atención y poder suelen reaccionar con una demanda de ayuda para poder ganar atención o poder mediante la contribución.

Es bueno sentarse con los niños y dejar que expresen sus ideas *brainstorming* acerca de lo que piensan que son buenas maneras y lo que piensan que no sirve para llamar la atención. Para llevar a cabo esta actividad, podéis utilizar una tabla de opiniones o una hoja grande de papel con la palabra *Atención* como título principal y dos columnas: *Útil* e *Inútil*. Escribe, o haz que el niño lo escriba, cada idea útil o inútil que él proponga. A continuación, haz lo mismo para el *poder*. Estas hojas de papel las puedes colgar en la pared para que sirvan de recordatorios.

También pueden dar ideas sobre formas de ayudar a una persona que se siente herida y maneras de animar a alguien que piensa que es incompetente. La mayoría de los niños se sienten inspirados a ayudar a los demás cuando comprenden el desánimo que se esconde detrás de los comportamientos y cuando se les da la oportunidad de hacerlo.

Los niños recuerdan a los padres

Margaret y su hijo de nueve años Rod estaban discutiendo. El padre de Rod y Margaret se acababan de divorciar, y madre e hijo se estaban adaptando a su nuevo estilo de vida.

«Es hora de arreglar la habitación y prepararse para ir a la cama, Rod. Mañana tienes que ir a la escuela», anunció Margaret.

«Pero mamá, estoy trabajando en este modelo», respondió Rod. «¿No puedo quedarme un poco más?»

Margaret había tenido un día duro: el trabajo había sido estresante, las facturas se le acumulaban más deprisa que las

posibilidades que tenía de pagarlas y el fregadero estaba a rebosar de platos sucios. Dijo, con más irritación en la voz de la que hubiera pretendido: «No, señorito, he dicho ahora y va a ser ahora».

La frustración se apoderó del niño y le espetó: «Últimamente siempre estás gruñona y de mal humor. Creo que prefiero ir a vivir con papá. Él nunca me dice lo que debo hacer, y nos divertimos juntos. Ahora entiendo por qué se divorció de ti; ¿quién quiere vivir con una gruñona?».

Cerró la puerta de un golpe y Margaret le pudo oír tirando todas sus cosas por el suelo. Reprimió el impulso de gritarle a través de la puerta a su hijo algo sobre lo hirientes que habían sido aquellas palabras. Sabía que lo mejor era calmarse y que, detrás de aquella puerta, Rod estaba reflexionando sobre lo ocurrido.

Al cabo de un rato, Margaret oyó que se abría la puerta y que una voz, casi susurrando, decía: «Mamá, ¿podemos arreglar esto?».

Margaret y su hijo se sentaron y hablaron acerca de lo que había sucedido y por qué, sobre la venganza y sobre las razones por las cuales a veces tomamos represalias contra la gente que amamos y les herimos. Hablaron de su situación y de que ambos necesitaban tiempo para adaptarse. Margaret explicó que el tono crispado con el que le había hablado tenía más que ver con el trabajo y el estrés que con Rod, mientras que Rod se disculpó por haberle dicho a su madre cosas que sabía perfectamente que le iban a causar dolor. Ambos llegaron a la conclusión de que era necesario que se calmaran y reflexionaran antes de hablar.

Margaret fue valiente y aceptó que los errores pueden convertirse en oportunidades para aprender y que ayudarse los unos a los otros es algo que debemos perseguir en lugar de evitarlo. Este ejemplo nos muestra que a veces estamos demasiado enfadados para recibir ayuda. En estos momentos

nos puede ayudar un poco de disciplina positiva para calmarnos y sentirnos mejor. Margaret y su hijo aprendieron que la disciplina positiva no es la solución final, pero constituye tiempo para pensar, para sentirse mejor y para prepararse para soluciones productivas.

Capítulo 6

¿Acaso los niños no se preocupan nunca de nada? Un caso para el estímulo

¿Te has preguntado alguna vez si existe un tiempo o una edad en que los niños harán lo que se les diga la primera vez sin necesidad de reñirles? ¿O te has preguntado alguna vez si hay un momento o una edad en que los niños hacen lo que se supone que deben hacer, sin necesidad de discutir ni aleccionarles? Si es así, no estás sola.

No tiene mucho sentido esperar que los niños digan: «Sí, mamá, me encantará hacer lo que me has pedido ahora mismo. No te puedes imaginar cuánto aprecio lo que haces por mí». Bienvenido a un mundo de cuento de hadas.

Desafortunadamente, los niños a menudo no hacen lo que los padres o educadores les dicen que tienen que hacer, o al menos no siempre. No he conocido jamás adultos que hicieran lo que se supone que deben hacer, o no siempre lo hacen. Muchos de nosotros comemos cosas que sabemos que no deberíamos comer, prejuzgamos a los demás incluso cuando sabemos que no deberíamos hacerlo, llegamos tarde y decimos mentiras cuando sabemos que no deberíamos hacerlo, y a menudo nos resistimos a las demandas de nuestros cónyuges e iguales sólo porque... ni siquiera lo sabemos.

Por qué los adultos y los niños no cumplen las demandas

Comprender por qué los adultos a menudo se resisten a cumplir con las demandas que se les hacen nos puede proporcionar algunas ideas acerca de por qué los niños no obedecen. Hay otros factores en los niños, que comentaremos más adelante, pero primero vamos a fijarnos en lo que tenemos en común: cuando tu esposo o un igual te pide que hagas algo, ¿te sientes o piensas algunas de las siguientes afirmaciones?

1. Si hago lo que me pide, estaré dejando que esta persona me controle.
2. ¿Por qué tengo que hacer algo que para él es importante pero que no lo es para mí?
3. ¿No ve que tengo otras cosas que hacer? ¿No cree que lo que estoy haciendo sea importante... y sí, eso también incluye cuando estoy descansando?
4. ¿Por qué tendría que hacer algo que me piden con este tono de voz?
5. ¿Pero quién se cree que soy? ¿Un esclavo?

La mayoría de las demandas se tienen que llevar a cabo con respeto. Los adultos y los niños a menudo notamos la falta de respeto en las demandas de los demás. Más adelante, hablaremos sobre cómo incrementar la cooperación haciendo demandas respetuosamente, y especialmente implicando a los niños. En primer lugar, vamos a hablar sobre las razones por las cuales los niños no cooperan y sobre por qué no siempre hacen lo que se les pide, aunque la demanda sea respetuosa.

POR QUÉ LOS NIÑOS OPONEN RESISTENCIA

1. Las cosas que se supone que deben hacer no están en los primeros lugares de su lista de prioridades, o ni siquiera están en la lista. Son cosas que están en la lista de prioridades de las personas adultas. A los niños no les importa mucho que la casa esté limpia, el césped cortado, si están vestidos a la hora que deben, si acuden puntualmente a la mesa, etc. No suelen ver lo importante de sus tareas domésticas. ¿Quiere esto decir que no deberían hacerlas? No. De momento, estamos expresando las razones por las cuales se niegan a hacerlas.

2. Los niños tienden a individualizar, lo que significa que están en continuo proceso de descubrir quiénes son, separados de los adultos y de su vida. ¿Cómo pueden individualizar sin límites ni voluntad, sin probar lo contrario de lo que los padres y educadores les dicen? El más grande esfuerzo de individualización se lleva a cabo en las puertas de la adolescencia, pero durante los años de crecimiento van teniendo lugar pequeños pasos hacia la individualización. Un robot obediente nunca se va a convertir en un adulto sano e individualizado.

3. Y, por supuesto, hay un objetivo erróneo en su comportamiento cuando los niños creen que no pertenecen al grupo. Algunos niños no hacen lo que se supone que deberían con el objetivo de llamar la atención, de mostrar su poder, de vengarse por una injusticia real o imaginaria o porque asumen que no podrán hacerlo.

Los padres a menudo son parte del problema cuando hay un objetivo erróneo en el comportamiento del niño, pero siempre es el niño quien asume la culpa. Por ejemplo, nunca he visto un niño que pretende tener el poder en todo sin que haya un adulto cerca de él que adopta la misma actitud.

Nunca se hace el trabajo de padres y educadores

Las razones del mal comportamiento las encontraremos en el hecho de que no se hace el trabajo de padres y educadores. Asimismo, son la causa por la cual tenemos que utilizar la disciplina positiva una vez tras otra. Los métodos de la disciplina positiva son la manera más eficaz para continuar animando a los niños a cooperar con los adultos, aunque no dure para siempre. Es decir, los platos no permanecen limpios eternamente, ni los suelos siempre están fregados, ni los niños hacen siempre lo que se supone que deben hacer. Tenemos dos opciones frente a esto: enfurecernos o buscar formas de disciplina positiva.

ACTITUDES Y CAPACIDADES

Una actitud de comprensión y aceptación os traerá la paz. La capacidad de desarrollar cierto trabajo de padres o maestros que consiga incrementar la cooperación infantil os ayudará, tanto a ti como a tu hijo o a tus estudiantes, a disfrutar de los efectos positivos a largo plazo, tales como habilidades vitales para el éxito (ser feliz, ser un miembro participativo en la sociedad) y percepciones de coraje, seguridad y competencia (desarrollar una autoestima sana). El fundamento de la disciplina positiva se halla en la combinación de la amabilidad y la firmeza: amabilidad para mostrar respeto hacia el niño y firmeza para mostrar respeto por lo que se tiene que hacer. Esta es la base de los ánimos, y el ánimo es la clave.

ANIMAR

En el capítulo 5, se ha desarrollado la idea de que un niño que se porta mal es un niño desanimado, y este desánimo se basa en la creencia (errónea o no) de no pertenencia al grupo o insignificancia. Si tenemos en cuenta que el comportamiento inadecuado se debe al desánimo, ¿tiene algún sentido la disciplina punitiva? Por supuesto que no. La disciplina punitiva sólo incrementa el desaliento en los niños y éste a su vez aumenta la tendencia a la conducta inapropiada. ¿Y cómo es posible utilizar la disciplina positiva con un niño cuyo comportamiento se adecua a la etapa de desarrollo en la cual está inmerso (aunque no nos guste)? Por ejemplo, es apropiado para el desarrollo de un niño pequeño llorar cuando está frustrado porque su forma de expresión verbal no está suficientemente desarrollada. Es normal que un niño pequeño sienta la tentación de explorar los enchufes, aunque se le haya dicho que no debe hacerlo. Ésta es la razón por la cual la supervisión, la distracción y la reorientación son las herramientas más convenientes para estas edades.

La causa directa del hecho que la mala conducta esté debida al desánimo es que para enmendarlo hay que alentar a los niños: hacerles sentir que son importantes y aceptados. La disciplina positiva ayuda a los niños a recuperar el ánimo, un concepto que, para muchos adultos, es difícil de comprender. Los adultos a veces creen que no es correcto animar a un niño que se ha portado mal. En sus mentes, el ánimo se entiende como una recompensa o se asimila a ser demasiado permisivo. Véase el capítulo 4, donde se encontrará una reflexión profunda sobre este tema).

ESTRATEGIAS ADECUADAS PARA CADA EDAD

Los adultos que no comprenden que los niños hacen las cosas mejor cuando se sienten mejor suelen decir: «Es terrible, conozco a muchos adolescentes que se aprovecharían de esta idea de sentirse mejor...». Un profesor de un instituto se mostró preocupado por el hecho de que se les permitiera tener áreas de relajación a los alumnos de secundaria. Sólo oía música alta, veía cómo colgaban pósters «salvajes» y el olor de cigarrillo se olía a millas de distancia. Además, estaba seguro de que muchos chicos dejaban de hacer sus tareas para poder ir a este sitio tan divertido.

Bien, estoy completamente de acuerdo con él. Las características del estadio de desarrollo correspondiente a la adolescencia (individualización y puesta a prueba del poder personal) hacen que este tipo de disciplina no sea la más adecuada. No obstante, algunos profesores de secundaria piensan que la disciplina positiva da buenos resultados con sus alumnos, tal y como se ha mencionado en el capítulo 2. La clave del éxito de estos profesores es que han provisto de un ambiente de estudio donde los alumnos querían estar, y los estudiantes participaban en la creación del área de relajación. La clase habló sobre los estudiantes que se aprovechaban del área y decidieron que aquellos alumnos que actuaran de esta forma perderían la oportunidad de utilizarla.

UTILIZAR O PERDER INFLUENCIA

Cuando los adultos ayudan a los niños a sentirse mejor, crean los conceptos de proximidad y confianza. Cuando los niños ven que pueden confiar en los adultos, tienen menos ganas de portarse mal y más oportunidades de aprender las habilidades

Cuando los niños ven que pueden confiar en los adultos, tienen menos ganas de portarse mal y más oportunidades de aprender las habilidades positivas y duraderas de la autodisciplina y la responsabilidad.

positivas y duraderas de la autodisciplina y la responsabilidad. Cuando los adultos y los niños se basan en la confianza y la proximidad, los adultos tienen influencia suficiente para ayudar a los niños a que desarrollen las habilidades que les permitan controlar su conducta.

Cuando los adultos insisten en ser controladores, cuando recurren al castigo y a la humillación, crean resistencia y hostilidad en sus hijos, y pierden la oportunidad de la confianza y la influencia positiva.

La disciplina positiva consolida las bases para aprender

La disciplina positiva (el ánimo) es sólo el primer paso. Una vez hayamos conseguido que los niños se sientan bien, deben estar preparados para hacer las cosas mejor. Si están animados, estarán listos para explorar las consecuencias de sus decisiones, para trabajar en una solución o para enmendar la situación si es el caso.

No resulta nada útil que intentéis entablar comunicación cuando tú o tu hijo estáis enfadados. Recuerda que cuando los seres humanos se enojan, funciona el cerebro primitivo y ni tú ni tu hijo o estudiante sois capaces de mantener una conversación racional ni de aprender. La disciplina positiva permite que pase un tiempo y que el cerebro racional pueda



actuar, de modo que sea posible la comunicación respetuosa y se pueda solucionar el problema.

El termómetro de John Taylor

En su obra *Person to person*, John Taylor (1984) describe una actividad de simulación de roles que ayuda a los adultos a comprender las percepciones y experiencias infantiles, las diferencias entre la proximidad y la confianza y la distancia y la hostilidad.

Un adulto voluntario hace el papel del niño y otro hace el de adulto. Empiezan separados a unos 4 pies de distancia. Al «niño» se le dice: «Siempre que el “adulto” te diga algo que te haga sentir animado, muévete hacia él. Si el “adulto” dice algo que te desanima, sepárate de él. No reacciones verbalmente». El «adulto» tiene las siguientes instrucciones: «Empieza profiriendo afirmaciones punitivas que favorezcan que el “niño” se sienta culpable o mal. Después, cambia de táctica y di cosas positivas que ayuden al “niño” a sentirse comprendido y animado».

Reproduzco un ejemplo de lo que sucedió cuando dos personas se prestaron a tal experimento:

¿Acaso los niños no se preocupan nunca de nada? 101

Adulto: ¡Me han dicho que te has vuelto a portar mal en el recreo! ¿Cuándo aprenderás a ser más respetuoso? (El niño se retira.)

Adulto: Bien, ¿no tienes nada que decir sobre ti mismo? (El niño se aleja aún más.)

Adulto: ¡Ve a sentarte en el banco de relajación, a ver si esto te enseña a comportarte! (El niño se distancia.)

Adulto (con un tono de voz que denota amabilidad): Me han dicho que ha habido un problema durante el recreo. Me gustaría oír tu versión de la historia. (El niño se acerca.)

Adulto: Comprendo por qué estás enfadado; a veces, yo también me siento así. (El niño se acerca.)

Adulto: ¿Podrás hacer algo que te ayude a estar mejor antes de poder trabajar en la solución del problema? (El niño se acerca.)

Adulto: ¿Por qué no decides el tiempo que necesitas para sentirte bien, y le daremos al otro niño la misma oportunidad? (El niño se acerca.)

Cuando el adulto se dirigía al niño en tono acusador, el niño se retiraba. Es decir, el adulto perdía influencia. Cuando el adulto se dirigía al niño en un tono amigable y comprensivo, conseguía suficiente influencia sobre el niño como para ayudarlo a pensar en soluciones (después de un poco de disciplina positiva).

Las cosas, antes de ir bien, van mal

Vivimos en la sociedad de la «comida basura»; a veces, creemos que cuando realizamos cambios, los resultados van a ser inmediatos. Estamos programados para pensar en la disciplina como un castigo consecuencia del mal comportamiento, en lugar de para animar a encontrar formas para solucionar los problemas. Ha llegado la hora de desterrar estas viejas actitudes, las nuestras y las de nuestros hijos.

El cambio no se producirá de la noche a la mañana, pero vale la pena probar una técnica que no sólo va a ayudar al niño a mejorar su conducta, sino que además le animará y le proporcionará sentimientos de pertenencia, de significancia, autocontrol y autodisciplina.

Interiorizar la idea de que la disciplina puede ser positiva requiere tiempo. Se debe animar a los niños a que experimenten este tipo de disciplina y a los padres a abandonar las antiguas formas de castigo. Es importante recordarles a los niños de vez en cuando que no queremos que se sientan mal, sino que queremos que se sientan mejor.

El esfuerzo y el tiempo que requiere para los niños y para los adultos acostumbrarse a la disciplina positiva es muy valioso a largo plazo. Normalmente tardaréis de tres a seis semanas. El cambio no se producirá de la noche a la mañana, pero vale la pena probar una técnica que no sólo va a ayudar al niño a mejorar su conducta, sino que además le animará y le proporcionará sentimientos de pertenencia, de significancia, autocontrol y autodisciplina.

Puede que la herramienta más eficaz de la educación sea la preventiva: animar a los niños, elogiar el buen comportamiento y la cooperación dentro de la familia y en clase, implicarles en las reuniones familiares y escolares y darles poder para solucionar sus propios problemas. Cuando los niños se sienten animados, se reduce la necesidad de la disciplina positiva porque disminuye la necesidad de portarse mal.

Capítulo 7

Consecuencias lógicas

Las consecuencias lógicas se utilizan tan poco o menos que la disciplina positiva. Como ya se ha mencionado, los niños desarrollan una habilidad de vital importancia cuando aprenden a calmarse antes de emprender nuevas acciones.

El poco uso de las consecuencias lógicas se debe a que los padres y educadores imponen un castigo como si fuese una consecuencia lógica en lugar de ayudar a los niños a comprender y evaluar las consecuencias de sus actos. Si a los niños se les educa con disciplina positiva, se sienten mejor, abiertos a explorar las consecuencias de sus actos. Fíjate en la palabra *explorar*. Los niños no tienen la posibilidad de explorar (evaluar sus actos) por sí mismos si los adultos les castigan y aleccionan todo el tiempo.

El poco uso de las consecuencias lógicas se debe a que los padres y educadores imponen un castigo como si fuese una consecuencia lógica en lugar de ayudar a los niños a comprender y evaluar las consecuencias de sus actos. Si a los niños se les educa con disciplina positiva, se sienten mejor, abiertos a explorar las consecuencias de sus actos.

Evaluar las consecuencias lógicas de los actos

Jake, de ocho años, no hizo los deberes. Su padre le confiscó la bicicleta y le dijo que estaba castigado (disciplina punitiva) hasta que hiciera las tareas de la escuela. Papá pensó que ésta era la consecuencia lógica por no haber realizado los deberes. Jake estaba tan enfadado que se sentó en su habitación y pensó en cómo podía escabullirse de hacer los deberes o cómo hacer parte de ellos para contentar a su padre. Obviamente, no lo hizo lo mejor que sabía.

Emma, de dieciséis años, no había hecho los deberes, así es que su padre la citó para hablar con él. «¿Te va mejor a las 6.30 o a las 7?» (le dio poder para escoger para invitarla a cooperar y para que no se pusiera a la defensiva). Esperar un tiempo antes de una conversación permite tanto a adultos como a niños calmarse en lugar de atacar y ponerse a la defensiva. Emma sabía lo que le esperaba y decidió que la cita fuese a las 6.30 para acabar pronto con ello.

A las 6.30, Emma se quedó patidifusa cuando oyó a su padre empezar la conversación con: «Me pregunto si te quieres tanto a ti misma como yo te quiero a ti...». Sonrió y dijo: «¿Pero de qué estás hablando, papá?». «Bueno, sólo quería que supieras que te quiero mucho, y por eso quiero lo mejor para ti. Sólo me preguntaba si te quieres tanto como para querer lo mejor para ti.» Emma sospechaba: «¿Es ésta la manera de engañarme para que haga los deberes?». Papá contestó: «¿Por qué tratar de engañarte para que hagas los deberes si no crees que esto sea lo mejor para ti? Los dos sabemos que no puedo obligarte a hacer algo que no quieres hacer. Sin embargo, me gustaría ayudarte a descubrir lo que es bueno para ti y crear un plan que funcione para que puedas cumplirlo».

Emma dijo: «Bien, papá, haré los deberes». Cuando el padre invitó a Emma a hablar sobre el problema en lugar de aleccionarla o castigarla, la joven se dio cuenta de que hacer los deberes era lo mejor para ella.

No obstante, esto no era suficiente para satisfacer a papá, que dijo: «Cariño, no está bien que te tenga que estar recordando siempre lo que debes hacer, porque esto crea un conflicto entre nosotros. No quiero que pasemos el tiempo de esta manera. No hubieras accedido a hacer los deberes si no pensaras que era lo mejor para ti. ¿Qué te parece ir más allá? Quizá te parezca útil crear una rutina todas las noches que incluya unas horas para realizar las tareas académicas. Ya me dirás cómo ha ido mañana por la noche. Confío en que sabes qué clase de plan va a funcionar mejor contigo».

Emma estuvo de acuerdo con su padre. Al día siguiente le mostró el plan a su padre (véase ilustración).

Papá dijo: «Parece un buen plan. Ahora esta rutina mandará. Pienso que encontrarás este tipo de rutina muy útil para tu vida».



Por qué los niños no cooperan

Muchos padres no se creen que sus hijos puedan ser tan cooperativos como lo fue Emma. Si estos padres han establecido un modelo de luchas de poder en lugar de guiar a su hijo a utilizar sus capacidades de maneras útiles, entonces tienen razón: los niños no cooperarán. Lo que los padres suelen entender por cooperar es: «Haz lo que yo digo que debes hacer». Esta definición no invita a la cooperación, invita a la rebeldía.

La falta de cooperación de los niños se puede deber a que los padres o educadores no hayan creado un ambiente donde los niños estén totalmente involucrados en crear planes y aportar ideas para resolver los problemas. Muchos niños tienen más práctica en proteger su sentimientos mediante la rebelión y la resistencia que con el autocontrol y la cooperación.

Emma estaba acostumbrada a que sus padres la hicieran responsable de sus propios actos. Habían pasado muchas horas hablando en reuniones familiares, aportando ideas para solucionar problemas. Emma se había visto implicada en la creación de sus rutinas (la hora de acostarse, de levantarse, las comidas) desde que tenía dos años. Pero aunque los padres de Emma establecieron esta manera de funcionar muy pronto en su vida, nunca es demasiado tarde para empezar. Es importante que sepáis, no obstante, que vais a encontrar resistencia si empezáis tarde.

Descubrir las consecuencias lógicas con preguntas «qué» y «cómo»

Ayudar a los niños a comprender las consecuencias lógicas de sus actos es una lección importantísima para la vida. A veces, requiere de series de preguntas que estimulan al niño a utilizar sus propias capacidades para explorar las consecuencias. Otras veces, con una pregunta basta. Formular preguntas no resultará eficaz si esperas que el niño recite las respuestas que tú tienes en la cabeza. La cuestión es hacerles pensar por sí mismos las consecuencias lógicas que pueden tener sus actos.

Los padres de Emma siempre la habían ayudado a descubrir las consecuencias de sus actos. Le preguntaban qué había sucedido, cómo se sentía por lo ocurrido, qué había aprendido, cómo podía usar lo que había aprendido en el futuro y qué ideas tenía para solucionar el problema ahora. No empezaban a hacer preguntas si alguno de ellos estaba enfadado porque sabían que en momentos de conflicto la gente pierde la perspectiva y piensa irracionalmente. A menudo utilizaban la disciplina positiva para esperar hasta que todos estuvieran de un humor más objetivo. A veces, iban a áreas de relajación diferentes; otras veces, iban juntos. En ocasiones, decidían poner el problema en la agenda de la próxima reunión familiar. Esperar hasta la próxima reunión servía para que las cosas se enfriaran.

Cuando Riley, de cuatro años, no quiso poner la mesa, su madre se arrodilló hasta quedar a la misma altura que el pequeño y, mirándole a los ojos, dijo: «Está bien». Esta simple frase animó a Riley a pensar y acabó decidiendo cooperar. Otro niño, o incluso Riley de mayor, puede que no reaccione de la misma forma. Ésta es la razón por la cual los padres necesitan muchas herramientas de disciplina positiva.

Cuando los padres y los profesores utilizan consecuencias lógicas para legitimar el castigo, están invitando a los niños a que se resistan, se rebelen o se tengan en baja autoestima en lugar de animarles a explorar. Mantener la dignidad y el respeto es esencial para poder utilizar las consecuencias lógicas eficazmente.

DIGNIDAD Y RESPETO

Todos los seres humanos (y los niños son seres humanos) tienen derecho a ser tratados con dignidad y respeto, incluso cuando necesitan experimentar las consecuencias de sus decisiones. La mayoría de nosotros admitimos que nuestros errores y las malas decisiones a menudo son nuestros más poderosos maestros. El concepto de consecuencia lógica como forma de disciplina, en lugar del castigo, capacita a los niños para que aprendan a aprender de sus equivocaciones en un ambiente protector y alentador.

Todos los seres humanos (y los niños son seres humanos) tienen derecho a ser tratados con dignidad y respeto, incluso cuando necesitan experimentar las consecuencias de sus decisiones.

Ha llegado la hora de dejar de aplicar consecuencias lógicas inútiles. Cuando no hay dignidad ni respeto, las consecuencias lógicas son sólo otra forma de castigo, que a menudo incluye lecciones humillantes. Las consecuencias lógicas requieren ser reforzadas con dignidad y respeto. La disciplina positiva puede ser una consecuencia lógica si se usa bajo estas dos condiciones y cuando se utiliza con la filosofía de las tres erres.

LAS TRES ERRES DE LAS CONSECUENCIAS LÓGICAS:

Las tres erres de las Consecuencias Lógicas ayudarán a los padres y a los maestros a utilizar las consecuencias de modo positivo:

1. **Relativas:** Una consecuencia debe estar lógica y obviamente relacionada con el comportamiento.
2. **Respetuosas:** Las consecuencias deben ser respetuosas, sin cólera, fuerza ni humillación.
3. **Razonables:** Las consecuencias deben parecer razonables tanto al adulto como al niño.

Las consecuencias lógicas se convierten en castigos cuando no se sigue alguna de las tres erres. La disciplina positiva no es relativa, respetuosa ni razonable si se utiliza como castigo.

Relativa

La disciplina positiva es relativa sólo cuando los niños comprenden cómo los sentimientos negativos afectan al comportamiento. Deben saber que la disciplina positiva permite un período de enfriamiento que les ayuda a sentirse mejor y, por tanto, a portarse mejor. La disciplina positiva no es relativa cuando el niño percibe que ha sido sentenciado con un castigo arbitrario por su comportamiento.

Respetuosa

La disciplina positiva es respetuosa cuando los niños se dan cuenta de que el objetivo es ayudar, no castigar. Es respetuosa si los sentimientos que hay detrás de la disciplina positiva son dignidad y respeto. Es difícil mantener la dignidad y el

respeto todo el tiempo, pero resulta esencial y sólo se puede cumplir cuando el adulto implicado tiene un tono de voz y una actitud que confirma su creencia en que la disciplina positiva es una oportunidad para sentirse mejor y trabajar para solucionar los problemas. La disciplina positiva es respetuosa cuando los niños la escogen porque saben que les va a ser útil. La disciplina positiva no es respetuosa cuando los padres y educadores añaden lecciones o cualquier clase de culpa, vergüenza o pena.

Razonable

La disciplina positiva es razonable cuando sirve a un objetivo razonable que ayuda a los adultos y/o a los niños a calmarse hasta que se comporten de manera racional. Otro factor importante para asegurarse de que la disciplina positiva es razonable es ayudar a los niños a ver el valor que tiene. Los niños se dan cuenta del valor que tiene la disciplina positiva cuando se les implica en los planes, por ejemplo diseñar el área de reflexión (tal como se ha explicado en el capítulo 2).

Amabilidad y firmeza

Aunque parezca raro, cuando sugerimos consecuencias, podemos ser amables y firmes al mismo tiempo en lugar de humillantes y firmes o enfadados y firmes. Un padre enfadado y humillante diría: «¡Vas a estar castigado durante media hora! Escribe cincuenta frases sobre lo mal que te has portado». Un padre o educador amable y firme diría: «Ya veo que estás demasiado enfadado para portarte respetuosamente. Un poco de disciplina positiva te ayudará a sentirte mejor. Tú decides cuando estés preparado para solucionar el problema». La amabilidad alienta la cooperación. El castigo invita al resentimiento y a la rebeldía. Demasiado a menudo, los adultos no

pensamos en las consecuencias a largo plazo de nuestros actos o de lo que decimos.

Recordar el objetivo de las consecuencias lógicas

Los padres y los educadores utilizan las consecuencias lógicas con la esperanza de que cambiarán el comportamiento de los niños. Este objetivo no se logra cuando los adultos utilizan la disciplina en forma punitiva e intentan llamarlo consecuencia lógica. La disciplina positiva y las consecuencias lógicas se convierten en punitivas cuando se centra la atención en el pasado en lugar de en el futuro. En otras palabras, cuando la disciplina se utiliza para que los niños paguen por lo que han hecho en lugar de hacer que se sientan mejor, no se está usando de manera eficaz. Los adultos pueden conseguir su objetivo de ayudar a los niños a comprender las consecuencias de sus decisiones y de su conducta si les invitan a descubrirlas por ellos mismos.

OTRO USO INCORRECTO

DE LAS CONSECUENCIAS LÓGICAS

Convertir las consecuencias lógicas en castigo es sólo uno de los peligros. Otro de los peligros radica en pensar que las consecuencias lógicas pueden aplicarse a todos los comportamientos (o pensar que la disciplina es una consecuencia lógica para todos los comportamientos). Si crees que estás haciendo las cosas de este modo, fíjate en la Tabla de Objetivos Erróneos del capítulo 5. Existen muchas reacciones posibles a un

comportamiento con objetivos erróneos. Más sugerencias para evitar el mal uso de las consecuencias lógicas se explican detalladamente a lo largo de este libro y en otros libros de *Disciplina Positiva*.

UNA ROSA (CONSECUENCIA LÓGICA) HUELE MEJOR (ES MÁS EFICAZ) SI LA LLAMAMOS DE OTRA FORMA

Muchos adultos han descubierto que utilizaban las consecuencias lógicas de forma correcta cuando las han llamado de otra forma. Tal como se ha explicado con anterioridad en este capítulo, las consecuencias lógicas son más eficaces cuando los niños aprenden de sus decisiones y errores mediante la exploración. No obstante, algunas veces, los adultos pueden imponer consecuencias lógicas. El verdadero objetivo (evitar el castigo) se vuelve aparente cuando estas consecuencias se identifican con otro nombre, un nombre que transmita lo que el adulto va a hacer.

CINCO CONSECUENCIAS LÓGICAS

1. Decide lo que vas a hacer.
2. Lleva hasta el final las cosas con firmeza y amabilidad.
3. No hables, actúa.
4. Si lo dices, cúmplelo, y si lo cumples, dilo sólo una vez.
5. Menos es más.

Decide lo que vas a hacer

En lugar de decidir lo que vas a intentar que haga tu hijo, decide lo que vas a hacer tú. Es un excelente modo de aplicar la

disciplina positiva sin que se desencadene una lucha de poder. Por ejemplo, un educador puede no querer enseñar mientras los niños no se porten bien. Muchos maestros creen que el silencio da mejores resultados que aleccionar o reñir a los niños. Si las acciones de los adultos se basan en la amabilidad y la firmeza al mismo tiempo, para el niño puede representar una poderosa consecuencia. Decidir lo que vas a hacer es un excelente modo de aplicar disciplina positiva en lugar de entablar una lucha de poder.

Decidir lo que vas a hacer es un excelente modo de aplicar disciplina positiva en lugar de entablar una lucha de poder.

Por ejemplo, cuando el niño coge un berrinche en una tienda, con amabilidad y firmeza cógele la mano y salid del establecimiento. Sentaos en el coche y leed un libro. Recuerda que las lecciones invitan a la resistencia y a las discusiones. Si quieres decir algo que sea del tipo: «Volveremos a la tienda cuando estés preparado». Los niños pequeños parece que captan mejor y más rápido una acción amable pero firme que las palabras. Sentarse en el coche proporciona al niño



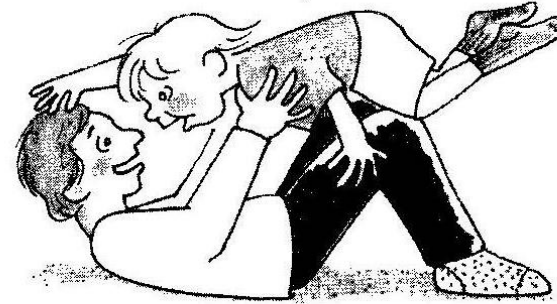
disciplina positiva al tener la rabieta en un lugar donde la otra gente no pueda verle. Aprende que no es el modo de comportarse en público. En este caso, la disciplina es positiva, aunque el niño no lo haya decidido, porque has sido respetuoso al dejarle expresar sus sentimientos sin aleccionarle ni imponerle un castigo. Además de mostrar respeto por los demás, que no tienen que oír el berrinche.

Cuando los niños se quejan, puedes abandonar la habitación. De nuevo, se trata de disciplina positiva. En otras circunstancias, puedes decir: «Te leeré un cuento cuando estés listo para irte a la cama»; «Sólo voy a hacer la cena en una cocina limpia». «Escucharé lo que tengas que decirme cuando estés preparado para utilizar palabras». «Conduciré cuando os hayáis puesto el cinturón de seguridad».

Lleva hasta el final las acciones con firmeza y amabilidad

Lleva hasta el final las acciones con firmeza y amabilidad forma parte de la toma de decisión de lo que vas a hacer. De nuevo encontramos aquí los conceptos de firmeza y amabilidad. No es amable ni firme sentarse en una silla y gritarle al niño que pare de hacer alguna cosa. Si te limitas a gritar, sin actuar de ninguna otra forma, los niños no se creen lo que dices. No es hasta que te levantas y actúas que los niños reaccionan, y no porque te estén escuchando, sino porque están asustados. ¿Por qué no intentas evitar el enfado y los gritos y empiezas a utilizar estrategias que funcionen? Lleva hasta el final las acciones con firmeza y amabilidad.

Papá estaba sentado en el sillón leyendo el periódico. Les dijo a sus dos hijos, Ron y Jack, que recogieran los juguetes y se prepararan para acostarse. Los dos chicos le ignoraron por completo y siguieron jugando. Transcurridos cinco minutos, papá levantó la voz: «Os he dicho que recogierais los juguetes y que os fuerais a la cama». Los chicos respondieron:



«Vale». Pero siguieron jugando. Al final, el padre se levantó de la silla, se colocó detrás de los niños y les gritó: «¿Por qué nunca hacéis lo que se os manda? Estoy harto. Os vais a ir a la cama sin cuento. ¡Voy a tirar todos los juguetes a la basura!». Papá había utilizado herramientas educativas ineficaces y había castigado a los niños con unos instrumentos que no funcionaban. Los niños arrancaron a llorar y papá se enfadó. No es una forma ideal de despedir el día.

Una escena similar ocurrió en casa de los vecinos. Kenny y Gibson estaban jugando cuando llegó la hora de acostarse. El padre se levantó de la silla, se sentó en el suelo con los niños y dijo: «¿Quién sabe qué hora es?». Los niños no lo ignoraron porque se había acercado mucho a ellos, se había dirigido a ellos respetuosamente y les había invitado a participar. Uno de los chicos miró el reloj y dijo: «Las 6.30». «¿Y qué pone a las 6.30 en vuestra tabla de rutinas?». Los niños dijeron a la vez: «Es la hora de recoger los juguetes», y empezaron a limpiar la habitación. Además, ya esperaban la próxima tarea de la tabla de rutinas: un partidito de lucha con su padre antes de la hora del baño.

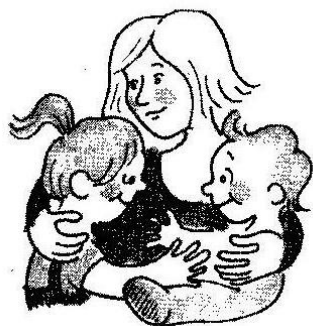
Aunque los niños se hayan puesto de acuerdo contigo anticipadamente en hacer ciertas tareas, la amabilidad y la fir-

Aunque los niños se hayan puesto de acuerdo contigo anticipadamente en hacer ciertas tareas, la amabilidad y la firmeza son las mejores actitudes que pueden adoptar los padres para invitarles a cooperar.

meza son las mejores actitudes que pueden adoptar los padres para invitarles a cooperar. Tal como he mencionado con anterioridad, los gritos y los castigos sólo estimulan la resistencia.

Melanie, de dos años y medio, no dejaba de pegar a su hermano de un año. Antes de asistir a las clases para padres, su madre la amenazaba con castigarla. Pero, en la clase, no pudo evitar una carcajada cuando el profesor les mostró un dibujo de un padre pegando a un niño mientras le decía: «Yo te enseñaré a no pegar a los demás». Después se sintió fatal porque se dio cuenta de que esto es lo que había estado haciendo con Melanie durante todo aquel tiempo. El profesor le dio esperanzas y unas cuantas sugerencias que mamá decidió probar.

La noche siguiente Melanie le dio a su madre la oportunidad de practicar lo que había aprendido. Melanie pegó a



Scotty en la espalda y le empujó, sin ninguna razón aparente. La madre cogió a Melanie entre sus brazos y le dio un fuerte abrazo. Scotty aún lloraba, pero mamá sabía perfectamente que lo que estaba haciendo le evitaría mucho dolor en el futuro. Le susurró al oído de Melanie: «¿Qué te parece que podemos hacer para que Scotty se sienta mejor?». Melanie inocentemente respondió: «No lo sé». «¿Quieres darle un abrazo, o lo hacemos las dos?». Melanie dijo: «Las dos». Mamá cogió a Scotty, se lo sentó en la otra rodilla y los tres se abrazaron. Mamá había evitado los gritos y las amenazas. Tenía esperanzas en que el comportamiento modélico basado en el amor tendría un efecto mucho más poderoso a largo plazo.

Al día siguiente, Melanie estaba abrazando a Scotty tan fuerte que le hizo llorar de nuevo. Mamá cogió en brazos a Melanie y le dijo: «¿Dejamos que Scotty se una a nosotras y le damos un cálido y suave abrazo?». Melanie dijo que sí, y mamá le enseñó cómo abrazar a un niño pequeño. Mamá y papá utilizaron el sistema de dar amor cada vez que Melanie le hacía daño a Scotty. Al cabo de unas cuantas semanas, se dieron cuenta de que ya no le hacía daño.

Como muestra este ejemplo, la acción firme pero a la vez amable es mucho más eficaz que los gritos y las punitivas.

No hables, actúa

Callarse y actuar es parte de lo que decides que vas a hacer y llevar hasta el final. A muchos padres y educadores les cuesta resistirse a echar una bronca o al castigo. Les parece que están

Los niños aprenden lo que viven, lo que experimentan. El amor es la mejor manera de modelar el comportamiento del niño, si puedes con la boca cerrada.



dejando que el niño siga portándose mal si no intentan detenerle. Los adultos también temen que tratar a un niño con amor después de que se haya comportado inadecuadamente refuerce la mala conducta. Estos miedos se basan en una manera de pensar cerrada. El castigo detiene el comportamiento inadecuado al instante, pero ¿lo corrige? ¿Qué aprende el niño para el futuro si se le castiga?

Muchos niños no escuchan las lecciones y las broncas. A menudo el único que escucha es el padre. El castigo invita a la resistencia, a la venganza, a la rebeldía, etc., a largo plazo. Aunque las acciones llevadas a cabo hasta el final con firmeza y amabilidad puede que no den resultados positivos inmediatos, el castigo tampoco. Muchos padres tienen esta falsa esperanza. Los niños aprenden lo que viven, lo que experimentan. El amor es la mejor manera de modelar el comportamiento del niño, si puedes con la boca cerrada.

Cuando estéis en el parque y sea hora de ir a casa, si el niño no reacciona a tus demandas de entrar en el coche, no digas nada, tómale la mano y dirígelo hasta allí. Si coge un berrinche en el colmado, no digas nada, con amabilidad y firmeza llévale al coche. No digas nada. Vuelve al establecimiento cuando el pequeño se haya calmado.

Si lo dices, cúmplelo hasta el final

Decir lo que realmente vas a hacer y hacer exactamente lo que has dicho también forma parte de la estrategia de llevar hasta el final tus actos con firmeza y amabilidad sin decir nada. Como puedes ver, muchas de las herramientas que propongo se pueden usar simultáneamente o se pueden intercambiar dependiendo de las necesidades de la situación.

Cuando tu hijo sale de la cama cuando se supone que debe estar acostado, con amabilidad y firmeza, cógele la mano y guíalo hasta la cama de nuevo. Puedes darle un beso en la mejilla mientras le acuestas, pero no abras la boca. Hazlo tantas veces como sea necesario hasta que se dé cuenta que cuando dices: «Es hora de acostarse» significa que es hora de acostarse, y que cuando lo dices, lo llevarás hasta el final sin cambiar de opinión.

Cuando le hayas dicho a tus hijos que no vas a ponerte a conducir mientras se estén peleando, arrincona el coche en la cuneta hasta que se detengan. No les eches una bronca, no digas nada. Lee una revista hasta que dejen de pelearse. Hazlo siempre y pronto aprenderán que sigues lo que dices hasta las últimas consecuencias.

Menos es más

Para ser eficaz, recuerda estas dos cosas:

1. Menos es más. Cuanto menos hables, más eficaz serás.
2. Deja que tus acciones hablen más alto que tus palabras.

Estas cinco herramientas son maneras diferentes de denominar las consecuencias lógicas, pero son menos inútiles que el castigo. Por supuesto que todo puede ser inútil si no se comprende el concepto básico.

El sentimiento que se esconde detrás de lo que haces es más importante que lo que haces

Las emociones que hay detrás de nuestras acciones marcan la diferencia a la hora de distinguir si la disciplina se percibe como punitiva o como una consecuencia lógica por el comportamiento, si anima o desanima, y si es eficaz o no para los niños a largo plazo.

Una madre contó que la disciplina nunca funcionaba con sus pequeños. Su forma de utilizarla era la siguiente: hacía que sus niños se sentaran en una silla tantos minutos como años tenían. Uno de sus niños le tiraba todo lo que tenía a su alcance y no dejaba de luchar hasta que conseguía levantarse de la silla.

La madre notó una gran mejora cuando le preguntó con dignidad y respeto: «¿Crees que te ayudaría sentarte en esta silla solo, o prefieres que esté cerca de ti. Puedes volver cuando te sientas mejor». La lucha de poder se terminó porque la madre no estaba implicada en ella. La disciplina positiva se convirtió en una manera eficaz de que madre e hijo se sintieran mejor.

Una escuela del distrito descubrió que la razón principal por la que había mal ambiente en el centro era que el personal docente imponía consecuencias humillantes a los alumnos cuando hacían algo que se suponía incorrecto: «Siéntate en el banco de la reflexión y piensa en lo irrespetuoso que has sido. Acabas de perder el privilegio de salir al recreo durante dos días».

El personal docente de la misma escuela explicó que el ambiente cambió totalmente cuando empezaron a utilizar la disciplina positiva con dignidad y respeto: «Siento que no es-

tés suficientemente bien como para ser respetuoso con los demás y contigo mismo. Deberías sentarte en el banco de relación hasta que te sientas mejor. Únete a nosotros cuando estés listo».

Tendremos que repetirlo miles de veces para que nos acordemos: Los niños hacen las cosas mejor cuando se sienten mejor. Cuando los adultos recordemos esta premisa, las consecuencias de sus actos no serán inútiles.

Capítulo 8

Disciplina positiva para adultos

Todos tenemos mecanismos, y los niños saben cuáles son y cómo activarlos. Cuando nos aprietan las tuercas, nuestro cerebro vuelve a su estado primitivo (lucha o huye) y perdemos los nervios. Todo lo que sabemos se evapora. Mientras estamos en este estado mental, no nos acordamos de utilizar la disciplina positiva. Normalmente, armamos un alboroto tremendo y conseguimos que los niños también actúen de acuerdo con su cerebro primitivo y que su única opción sea la pelea. Y nos adentramos en la zona de guerra. Las luchas de poder entre los adultos y los niños son medio epidémicas.

Qué hacer

Espero que los pasos que te propongo a continuación te ayuden a reconocer lo que estás haciendo demasiado deprisa y te enseñen a aplicarte la disciplina positiva hasta que te sientas

Esperamos que los niños se comporten racionalmente y no estaría bien ni sería eficaz que no aprendiéramos nosotros también a hacerlo.

mejor y puedas utilizar el córtex y comportarte de forma racional. Después de todo, esperamos que los niños se comporten racionalmente y no estaría bien ni sería eficaz que no aprendiéramos nosotros también a hacerlo.

Lo primero que debes hacer es perdonarte (recuerda que los errores son oportunidades magníficas para aprender) y después diseñar un plan para hacer las cosas mejor. ¡Qué fantástico ejemplo para el niño que comete muchos errores!

En segundo lugar, recuerda que raramente podrás ser un padre perfecto y que tampoco tus hijos van a ser perfectos. Perder los nervios es un proceso ascendente, es una ocasión perfecta para aprender a utilizar la disciplina positiva. Todos cometemos errores siempre a lo largo de nuestra vida, incluso cuando sabemos que podemos hacerlo mejor. Si utilizamos la disciplina positiva al menos podemos manejar nuestra conducta hasta que podamos arrastrarnos fuera del cerebro de reptil y florecer en nuestro córtex, donde podemos pensar con claridad y calma.

Disciplina positiva para el mandato encolerizado

La mayoría de los padres encuentran difícil pensar con claridad y calma cuando sus hijos están armando jaleo. Muchos padres que asisten a las clases para padres formulan preguntas similares: ¿Cómo puedo controlar mis enfados? ¿Cómo debo enseñar a mis hijos a controlar su cólera? ¿Son perjudiciales los enojos? Cuando estoy muy estresado y mi hijo me activa el mecanismo de la cólera, ¿qué debo hacer para no explotar?

Todos nos sentimos enfadados de vez en cuando, y a menudo nuestra cólera es comprensible o incluso justificada. A veces, los enfados de nuestros hijos también son justificables.

La mayoría de los padres encuentran difícil pensar con claridad y calma cuando sus hijos están armando jaleo.

Pero la cólera incontrolada puede resultar altamente destructiva y nos puede llevar a decir y a hacer cosas de las que luego nos arrepentimos.

Muchos terapeutas animan a los adultos y a los niños a observar y ser conscientes de los síntomas que indican que se aproxima el enfado y a utilizar la disciplina positiva para calmarse antes de perder el control. A veces, los adultos necesitamos más disciplina positiva que nuestros hijos. Una de las cosas más tristes que se pueden ver es un niño siendo culpado por problemas que acontecen a los adultos. ¿Cuántas veces fallan los adultos cuando se trata de ser responsables de sus actos? Mira a tu alrededor y verás que esto sucede demasiado a menudo.

La cuestión no es hacer que los adultos se sientan culpables ni hacerles reproches. Los adultos son adultos y deben aprender a enfrentarse al proceso de perder la paciencia y así poder transmitir esta habilidad a sus pequeños.

Disciplina positiva para controlar tu conducta

¿Eres un actor o un reactor? Cuando un niño te provoca, ¿inmediatamente respondes al estímulo e impones un castigo (culpa, vergüenza, dolor, etc.)? ¿O te tomas tiempo para ganar autocontrol antes de pedirle a tu hijo que utilice su autocontrol?

¿DÓNDE EMPEZÓ?

- ¿Cuántas veces los adultos pedimos a los niños que controlen su conducta sin controlar la nuestra?
- ¿Cuántas veces los padres y los profesores tenemos un mal día y se las cargan los niños?
- ¿Cuántas veces los niños se sienten frustrados porque los adultos no les escuchamos?
- ¿Cuántas veces los niños se portan mal porque no les hacemos sentir suficientemente aceptados e importantes?
- ¿Cuántas veces el mal comportamiento se debe a la falta de habilidades del niño, pero los adultos continuamos castigando la conducta en lugar de enseñarles las habilidades?
- ¿Cuántas veces las expectativas sobre los niños son poco realistas porque los adultos no permiten el desarrollo normal del cerebro del niño?

¿Cómo puedes esperar que el niño se controle si no tiene ejemplos de cómo es este control? Tener «botones» no es el problema, el problema es perder los nervios cuando nos presionan los botones. Si queremos que nuestros hijos aprendan a controlarse, debemos proporcionarles un ejemplo de este comportamiento. Existen diferentes maneras de dirigir la disciplina positiva hacia el autocontrol.

**COMPÁRTE TUS EMOCIONES CON MENSAJES
EN PRIMERA PERSONA**

Utiliza la disciplina positiva para aprender que lo que sientes es correcto y comparte estos sentimientos. A veces, resulta apropiado decir: «Ahora estoy muy enfadado».

DISCIPLINA POSITIVA PARA LOS MOMENTOS DE ENFADO

Aprovecha la disciplina positiva para:

1. Compartir tus sentimientos con un sincero mensaje en primera persona.
2. Dejar que el niño sepa que necesitas ganar autocontrol.
3. Asumir tu responsabilidad en la creación del problema.
4. Atender el punto de vista del niño.
5. Adentrarte en el mundo del niño.
6. Ser respetuoso.
7. Estudiar el desarrollo del niño.
8. Aprender estrategias eficaces de disciplina positiva.
9. Disfrutar de los niños.

Siempre que la señora Kenniwick tenía un mal día, se lo decía a sus alumnos: «Tengo un mal día. Probablemente mañana me sentiré mejor. Mientras tanto, apreciaría mucho vuestro apoyo». Los estudiantes reaccionaban siendo extremadamente cuidadosos. Si un grupo de alumnos hacía demasiado ruido, otro le recordaba: «Por favor, silencio, la maestra tiene un mal día». El grupo ruidoso inmediatamente se callaba.

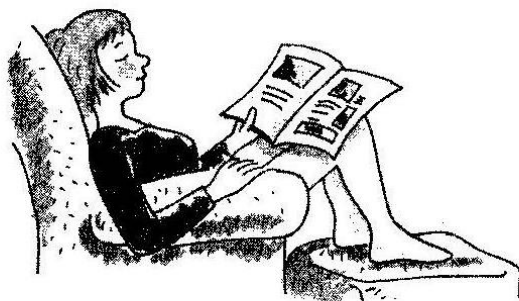
**DEJA QUE LOS NIÑOS SE DEN CUENTA DE QUE TÚ TAMBIÉN
NECESITAS ADQUIRIR AUTOCONTROL**

Es bastante parecido a compartir las emociones con mensajes en primera persona. Sin embargo, esta técnica debe llevarse a cabo más allá de compartir los sentimientos. También implica reconocer la necesidad de utilizar la disciplina positiva

hasta que puedas usar el pensamiento racional. Por ejemplo, «Vamos a posponer esta conversación hasta que me tranquilice».

Deja que los niños sepan qué es lo ideal para que te tranquilices y puedas manejar las situaciones racionalmente.

Puedes adentrarte en la disciplina positiva dando un paseo, escuchando música, tomando una ducha, sentándote y leyendo un ratito, contando hasta 10, 20 o 100, meditando, etc. Deja que los niños sepan qué es lo ideal para que te tranquilices y puedas manejar las situaciones racionalmente.



PIENSA EN TU GRADO DE RESPONSABILIDAD EN LA CREACIÓN DEL PROBLEMA

La historia que voy a relatar (la misma que cuento en muchos de mis libros y en todas las conferencias) trata del día en que perdí los nervios y llamé a mi hija Mary, de ocho años, mo-

cosa podrida. Obviamente, fue una reacción de cerebro de reptil, después de todo los reptiles a menudo se comen a sus crías. Mary estalló en un gran llanto y se fue a su habitación vengándose con su cerebro de reptil. Cuando me calmé fui a disculparme, y me la encontré con un ejemplar de mi último libro, *Positive Discipline*, y un enorme rotulador negro. Estaba subrayando los párrafos que daban cuenta de que no estaba aplicando la teoría que yo misma «predicaba».

Abandoné su habitación sintiéndome muy mal por haberme abandonado de aquella forma. No obstante, pronto mi hija salió de la habitación y, dándome un fuerte abrazo me dijo: «Lo siento». En este punto fue cuando asumí mi responsabilidad en crear el problema. «Perdona, cuando te llamé mocosa podrida estaba enfadada porque habías perdido el control sobre tu conducta. Pero perdí totalmente el control de mi propio comportamiento.»

Mary siguió mi modelo de responsabilidad y dijo: «No te preocupes, mamá. Estaba actuando como una mocosa podrida».

Seguí asumiendo mi parte de responsabilidad: «Sí, pero me doy cuenta de que fui yo quien te provocó para que te comportases de esa forma».

La pequeña dijo: «Sí, pero me doy cuenta de que...».

Nos echamos a reír y nos dimos un fuerte abrazo. Después nos pusimos manos a la obra para que no volviera a ocurrir nunca más algo similar en el futuro. Ahora soy incapaz de acordarme del problema ni de la solución, lo que significa la poca importancia que tienen los problemas por los que perdemos los nervios.

ESCUCHA LA OPINIÓN DEL NIÑO

La señora Cotter estaba preparando la comida para que el pequeño Sheldon, de siete años, se la llevara a la escuela. Shel-

don dijo: «Mamá, no me voy a comer un bocadillo de jamón, por favor déjame preparar mi propio bocadillo de queso». Mamá contestó: «Estoy haciendo este bocadillo y será mejor que te lo comas». «No me lo voy a comer.» La madre dijo: «Sheldon, estoy harta de tu actitud. Estás castigado». El niño se fue con paso airado y dijo: «No me lo voy a comer».

La señora Cotter había cometido varios errores. En primer lugar, debería haber animado a su hijo a hacer su propio bocadillo en aras de ayudarlo a desarrollar la percepción de que tenía capacidades. Claro que hubiese requerido esfuerzo para asegurarse de que escogía alimentos sanos. En segundo lugar, debería haber escuchado a Sheldon y entablado una conversación sobre los motivos por qué no le gustaba el jamón. A continuación, debería haber mostrado aprecio por la voluntad del niño de querer preparar el bocadillo. Su mayor error fue acusar a su hijo de tener mala actitud cuando su propia actitud era irrespetuosa.

ADENTRARSE EN EL MUNDO DE LOS NIÑOS

Este párrafo va más allá de escuchar las demandas infantiles. A veces, tenemos que ser suficientemente receptivos para descubrir qué hay detrás de las simples palabras y comprender el mundo de los niños.

Lisa, de once años, siempre se ponía una cazadora verde feísima. Se negaba a quitársela. Su padre pensó que aquel com-

A veces, tenemos que ser suficientemente receptivos para descubrir qué hay detrás de las simples palabras y comprender el mundo de los niños.

portamiento era desafiante. Cuando se negó a quitarse la chaqueta, el padre probó el camino de la humillación y le hizo saber lo fea que era y que le hacía parecer un chico. Aunque Lisa se sintió muy herida por estas declaraciones, recubrió las emociones con una conducta más desafiante aún actuando como si no le importara lo que papá pensase.

Si papá hubiera utilizado la disciplina positiva para adentrarse en el mundo de Lisa, se habría dado cuenta de que tenía una razón para llevar aquella horrible chaqueta. A Lisa le estaba creciendo el pecho y se sentía avergonzada. Además, estaba triste porque no tenía a una madre para contarle lo que le sucedía. En lugar de afrontar el verdadero problema, papá creó una lucha de poder en la cual Lisa era un enemigo formidable.

Una noche, el padre escondió la chaqueta mientras Lisa dormía. La niña no quiso ir al colegio al amanecer. Papá se dio cuenta de que estaba siendo profundamente irrespetuoso. Lisa sólo estaba intentando protegerse de la vergüenza que sentía. El padre no comprendía que era él quien creaba la lucha de poder, que además estaba perdiendo y se empeñaba en echar broncas a la niña (una forma de disciplina muy negativa). Lisa dijo: «Está bien», y se acostó en el sofá a ver la televisión.

Transcurridos un par de días, el padre se calmó un poco. Le dijo a la niña que tenía que ir a la escuela y le devolvió la chaqueta. Sin embargo, intentó mantener su poder diciéndole que no iba a salir de casa excepto para ir a la escuela hasta que estuviera lista para ponerse algo que no fuera la chaqueta verde. Lisa dijo: «No voy a ir a la escuela si no puedo ir a ningún otro sitio».

«No entiendo tu comportamiento. ¿Qué es lo que he hecho mal?» Lisa sintió el descontento de su padre y esto le hizo sentirse culpable. Pero no podía abandonar la chaqueta. Tenía una razón para llevarla.

Todas las luchas de poder y los ciclos vengativos que se crearon fueron producidos porque papá no dedicó un poco de tiempo a profundizar en el mundo de la pequeña y descubrir qué le estaba sucediendo. ¿Cómo podrían las broncas resolver el problema?

En el capítulo 5, se habló de las implicaciones de comprender los cuatro objetivos erróneos del comportamiento. Aquí, la importancia está en que los adultos se acerquen al mundo infantil.

¡SÉ RESPETUOSO

Cuando veas que el niño ha perdido los nervios y necesita tiempo para calmarse, oriéntale hacia un área de relajación y dile: «Cuando te hayas tranquilizado, házmelo saber. Cuando los dos estemos listos, trabajaremos juntos para encontrar una solución». Otra posibilidad es: «¿Quieres poner este problema en el orden del día de la reunión familiar/de clase o lo hago yo? Cuando llegue la hora de la reunión ya estarás mejor y te podrás centrar en encontrar soluciones».

Los niños notan la energía de tus actitudes. Si eres respetuoso, los niños estarán más dispuestos a reaccionar con amabilidad.

Una de las cosas que encuentran más respetuosas es llevarse al niño de paseo como forma de disciplina positiva. Esto crea un período de enfriamiento del problema que es necesario. Un niño que se trata de forma respetuosa y cuidadosa tiene menos ganas de portarse mal.

Los niños notan la energía de tus actitudes. Si eres respetuoso, los niños estarán más dispuestos a reaccionar con ama-

bilidad. Si no puede, quizá se deba a que no ha podido llegar a pensar con el córtex. Hasta que lo consiga, no podrá actuar respetuosamente. Ten fe en que lo hará tan pronto como le sea posible.

ESTUDIA EL DESARROLLO DEL NIÑO

En el capítulo 3, hemos hablado de las razones referentes al desarrollo por las cuales a veces ni la disciplina positiva surgía efecto en los niños menores de tres años. Muchos padres se enfadan cuando sus hijos vierten la leche o el zumo, en lugar de darse cuenta de que sus dedos no son capaces de coordinarse correctamente para evitar los derramamientos. Algunos maestros esperan que los niños estén sentados durante períodos inapropiados para su edad o temperamento. Los adultos olvidan (o no saben) que los berrinches son sólo un recurso que tienen los niños cuando aún no han aprendido maneras socialmente aceptables de conseguir sus objetivos.

Muchos niños no conocen la diferencia entre las voluntades y las necesidades. Los padres normalmente dan a sus hijos demasiadas cosas y después se sorprenden cuando los pequeños piensan materialmente en lugar de estar agradecidos. Los niños constantemente son bombardeados con anuncios televisivos diseñados para que deseen muchas cosas, que sólo refuerzan el materialismo, jamás la gratitud. Después, cuando los niños se portan mal, los adultos olvidan esta parte del problema, que a menudo crean ellos mismos.

Los padres y los hijos se beneficiarán considerablemente si los padres comprenden todo lo que hace referencia al desarrollo del niño. El resto se puede afrontar mediante disciplina positiva.

APRENDE LA DISCIPLINA EFICAZ

Ya estás aprendiendo disciplina positiva leyendo este libro. Felicidades. Demasiados padres olvidan que hace falta entrenamiento para que las cosas salgan bien. Ni se imaginarían llegar a ser albañiles o cirujanos sin aprendizaje. En cambio, se creen capaces de llevar a cabo el trabajo más importante del mundo: ser padres, sin aprender cómo aplicar una disciplina eficaz. Claro que aprender estas habilidades es complicado por el hecho de que muchos educadores de padres enseñan métodos conflictivos.

Una parte importante del tiempo que guardéis para aprender habilidades disciplinarias lo dedicaréis a utilizar el sentido común y a confiar en los mandatos del corazón. Una vez que os hayáis adentrado en el mundo de los niños y comprendáis la importancia de los resultados a largo plazo, rechazaréis todos los métodos disciplinares que no sean respetuosos con el niño y que no instruyan en habilidades importantes para la vida.

DISFRUTA DE LOS NIÑOS

Éste es el tiempo de relajación más importante de todos. La mayoría de los padres tienen hijos porque quieren disfrutar de ellos. La mayoría de los maestros se introducen en el mundo de la educación porque les encanta trabajar con niños. Demasiado a menudo, el objetivo de disfrutar de los niños se pierde. Los padres llevan una vida demasiado ajetreada. Los profesores se sienten abrumados por los falsos objetivos de la educación. Vivimos en un mundo que cambia a una velocidad vertiginosa y a menudo confundimos nuestras prioridades. Decimos que nuestros hijos son lo que más queremos en

Decimos que nuestros hijos son lo que más queremos en el mundo, mientras pasamos la mayor parte del tiempo y gastamos casi toda nuestra energía en otras cosas, dejando a nuestros hijos desatendidos e incomprensidos.

el mundo, mientras pasamos la mayor parte del tiempo y gastamos casi toda nuestra energía en otras cosas, dejando a nuestros hijos desatendidos e incomprensidos.

¿Qué emociones puede experimentar un niño que sean más importantes que saber que sus padres o profesores disfrutan de ellos? Si todos los niños experimentaran estas sensaciones, se sentirían aceptados e importantes, lo que eliminaría la necesidad de portarse mal. ¡Busca tiempo para disfrutar de los niños!

Capítulo 9

Herramientas de actitud para evitar luchas de poder mientras se capacita a los niños

Una de las preguntas que debemos responder es: ¿Qué es lo que, en primer lugar, causa luchas de poder entre los niños y los adultos? Existen muchas causas, incluyendo obvedades y manías, tanto en los niños como en los adultos, males humores o cansancio. Muchas luchas de poder ocurren porque tanto los niños como los adultos carecen de habilidades de desarrollo. Es decir, los niños se encuentran en un proceso de individuación continua, descubren quiénes son y lo que pueden hacer sin sus padres. Muchas luchas de poder se dan porque los niños y los adultos carecen de capacidades para encontrar sus verdaderas necesidades.

La disciplina positiva permite que tanto adultos como niños combatan las manías; por otra parte, es un paso obvio para eliminar las luchas de poder. Menos obvio parece disminuir otras razones que desencadenan una lucha de poder. La

LAS TRES NECESIDADES BÁSICAS DE LOS NIÑOS

1. Sentido de aceptación y de importancia.
2. Autonomía y poder personales.
3. Habilidades vitales (sociales y de resolución de problemas) para el éxito.

comprensión de las necesidades básicas de los niños y el aprendizaje de las técnicas para capacitar a los niños para que puedan encontrar sus propias necesidades acabarán con la necesidad de la disciplina positiva.

Cuando los niños creen que no pertenecen al grupo o que no son importantes (véase el capítulo 5), utilizan métodos destructivos en su desorientado afán de encontrar la necesidad. Cuando los adultos son demasiado controladores, los niños no tienen la oportunidad de expresar su poder y autonomía de maneras constructivas. Así es que escogen formas destructivas: las luchas de poder. Todos los métodos de disciplina positiva están diseñados para enseñar a los niños las habilidades sociales y de resolución de problemas que se requieren para tener éxito en la vida.

Suprimir las necesidades básicas de los niños

Uno de los errores fundamentales que cometen los padres y los educadores es no reconocer la necesidad que tienen los niños de tener poder y autonomía en su vida. Este error, a menudo, va acompañado de la equivocación de no tomarse el tiempo necesario para proporcionar a los niños oportunidades para utilizar su poder y autonomía de manera constructiva.

Para que los adultos empiecen a pensar que deberían controlar a los niños por su propio bien, debe darse un cambio de paradigma en los adultos. Sí, es fácil para los adultos tener niños que se sientan tranquilos en fila india y obedecen a todo lo que se les dice que hagan. Esto solía ser fácil cuando los niños eran propensos a obedecer. No obstante, hoy en día, son pocos los niños que no se rebelan ni se enzarzan en peleas de poder cuando los adultos les intentan someter a su poder.

Uno de los errores fundamentales que cometen los padres y los educadores es no reconocer la necesidad que tienen los niños de tener poder y autonomía en su vida.

La base para evitar luchas de poder

Ya te habrás dado cuenta de que el ingrediente clave para la mayoría de los métodos de la disciplina positiva es implicar a los niños. Implicar a los niños en los procesos disciplinarios es el punto de encuentro de todas las necesidades infantiles.

Herramientas para evitar luchas de poder

Muchas, aunque no todas, de las herramientas no punitivas presentadas en este capítulo han sido analizadas en este libro y en otros libros de disciplina positiva. Este capítulo y el siguiente servirán de sumario útil para encontrar formas de evitar luchas de poder mientras se capacita a los niños.

Es importante recordar que la disciplina positiva no es la única herramienta de disciplina y no siempre es la apropiada. Algunas de las herramientas que voy a proponer se podrían utilizar en lugar de la disciplina positiva. Otras, como descu-

Ya te habrás dado cuenta de que el ingrediente clave para la mayoría de los métodos de la disciplina positiva es implicar a los niños.

brir a través de preguntas, serán más eficaces si los niños y los adultos se han tomado un tiempo para la relajación previamente y están en condiciones racionales.

Estas técnicas de disciplina positiva se dividen en dos categorías: Herramientas de Actitud (en este capítulo) y Herramientas de Acción (en el capítulo siguiente). Ambas herramientas se basan en los criterios siguientes:

CRITERIOS PARA LAS HERRAMIENTAS DE DISCIPLINA POSITIVA

1. Se basan en la amabilidad y en la firmeza, en la dignidad y en el respeto.
2. Tienen en cuenta los resultados a largo plazo.
3. Enseñan a los niños habilidades importantes para el éxito.

Herramientas de actitud

Los adultos tienen la responsabilidad de crear un ambiente de ánimo, aunque los niños formen parte de este ambiente.

Enfrentarse a niños que están teniendo rabietas o mostrándose desafiantes es suficiente para provocar a cualquier adulto. Sin embargo, hemos de recordar que ellos son niños, y nosotros adultos. Tenemos que aprender a controlar nuestro comportamiento antes que esperar que los niños controlen el suyo. A veces, los adultos necesitan disciplina positiva para adoptar actitudes alentadoras.

La sensación que hay detrás de las cosas que haces es más importante que lo que haces. «Te amo» se puede decir en un tono que no denote credibilidad o de una manera creíble. La actitud es la clave. Cuando luches para crear un ambiente es-

Debemos aprender a controlar nuestro comportamiento antes de esperar que los niños controlen el suyo. A veces, los adultos necesitan disciplina positiva para adoptar actitudes alentadoras.

timulante, tómate unos minutos y lee la tabla de herramientas de actitud que se incluye a continuación. Puedes utilizarlas como afirmaciones cotidianas.

CATORCE HERRAMIENTAS DE ACTITUD

1. Los niños que se portan mal son niños desanimados.
2. Los niños hacen las cosas mejor cuando se sienten mejor.
3. Los errores constituyen excelentes oportunidades para aprender.
4. Trabaja para mejorar, no para alcanzar la perfección.
5. Utiliza la firmeza y la amabilidad a la vez.
6. Céntrate en convencer al niño en lugar de en ganarle.
7. Céntrate en los resultados a largo plazo.
8. Busca soluciones, no culpabilices.
9. Comprende el significado de la disciplina.
10. Trata a los niños con dignidad y respeto.
11. Los niños te escuchan si primero tú les escuchas a ellos.
12. Fíjate en el mensaje escondido detrás del mal comportamiento.
13. Da a los niños el beneficio de la duda.
14. Un respiro para iluminarse.

**LOS NIÑOS QUE SE PORTAN MAL
SON NIÑOS DESANIMADOS**

El capítulo 5 versa sobre este importante hecho de la conducta humana. Para un adulto, puede resultar difícil recordar que un niño que se porta mal en realidad está diciendo: «Soy un niño y quiero sentirme aceptado». La herramienta de acción relacionada con esta conducta (Herramienta de acción 20, en el capítulo 10) consiste en adentrarse en el mundo infantil para enfrentarse a la creencia que hay escondida detrás del comportamiento.

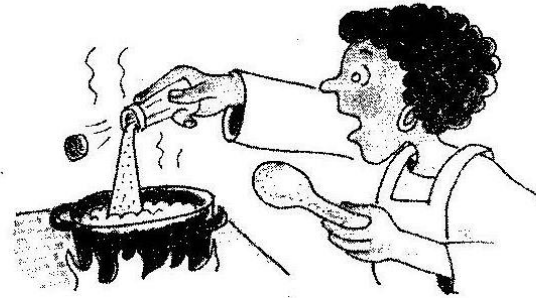
**LOS NIÑOS HACEN LAS COSAS MEJOR
CUANDO SE SIENTEN MEJOR**

¿De dónde ha salido la ridícula idea de que para que los niños se porten mejor primero hemos de hacerles sentir peor?

No seremos eficaces con los niños hasta que incorporemos esta creencia en nuestra filosofía básica de lo que es la disciplina. A muchos adultos parece que les hayan lavado el cerebro con la idea de que los niños deben sufrir y pagar por lo que han hecho antes de poder aprender. Existen muchas herramientas de acción relativas a esta actitud, y sólo una de ellas es crear disciplina positiva para que los niños se sientan mejor y, por tanto, se comporten mejor.

**LOS ERRORES CONSTITUYEN EXCELENTES
OPORTUNIDADES PARA APRENDER**

Se puede eliminar mucha miseria si incorporamos esta afirmación en lo más profundo de nuestros seres. Podríamos eli-



minar la enfermedad del perfeccionismo. Podríamos eliminar tanta pena, culpa, vergüenza y dolor. Podríamos crear un ambiente seguro y de aprendizaje. Podríamos ayudar a los niños a sentirse emocionados por la posibilidad de aprender de las equivocaciones en lugar de temblar de miedo y dudar.

Las siguientes citas están llenas de la sabiduría de saber utilizar los errores como oportunidades para aprender:

«El error más grande que uno puede cometer en la vida es seguir temiendo haber cometido uno.»

Elbert Hubbard

«Si no tienes éxito, eres como la mayoría de las personas.»

M. H. Alderson

«Mira lo que has dejado, nunca lo que has perdido.»

Robert Schuller

«Aquel que es incapaz de cometer un error, es incapaz de hacer cualquier cosa.»

Abraham Lincoln

Una vez, Edison fue amonestado: «Está muy mal que tuvieras tantos fracasos antes de llegar al éxito». Edison respondió: «Yo no tuve fracasos, aprendí que había muchas cosas que no funcionaban».

**TRABAJA PARA MEJORAR,
NO PARA ALCANZAR LA PERFECCIÓN**

Siempre he pensado que me convertiría en basura si alguien fuera detrás de mí corrigiéndome todos los errores que voy cometiendo. Todavía sería peor si me castigaran por esos errores. ¿No es esto lo que suelen hacer muchos adultos con los niños? Me animaría mucho más si alguien me siguiera diciendo cosas del tipo: «Apuesto a que aprendiste mucho de esta experiencia. Cada día vas mejorando. Sigue así».

A veces los niños cometen errores una y otra vez mientras van mejorando. Afortunadamente, los niños pequeños no tienen la idea de error cuando, por ejemplo, aprenden a andar. Si así fuera, perderían el tiempo pensando: «He fracasado. ¿qué va a pensar la gente? Será mejor que vaya con más cuidado para no sentirme humillado». En lugar de esto, se levantan, a veces lloran un poco, y vuelven a intentarlo. Sus habilidades mejoran día tras día.

**UTILIZA LA FIRMEZA Y LA AMABILIDAD
A LA VEZ**

A veces, los adultos que son contrarios al castigo se van al otro extremo y devienen demasiado permisivos. Esto no va a suceder si recuerdas que debes ser amable y firme a la vez. Una

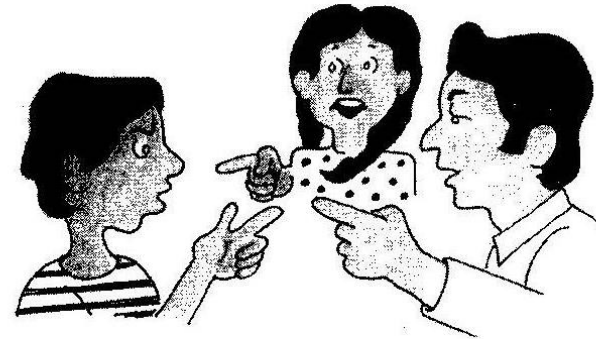
herramienta de acción es: «Te quiero y la respuesta es no». Otra herramienta de acción es no decir nada y actuar, con una actitud firme y amable.

**CÉNTRATE EN CONVENCER AL NIÑO
EN LUGAR DE EN GANARLE**

Muchos adultos no piensan que si ganan las luchas de poder, sus niños se convierten en perdedores. Pregúntate: «¿Le estoy capacitando o desanimando?».

CÉNTRATE EN LOS RESULTADOS A LARGO PLAZO

Uno de los criterios principales de todos los métodos de disciplina que utilizamos debería considerar qué es lo que nuestros niños están aprendiendo de las experiencias. ¿Aprenden habilidades comunicativas, de resolución de problemáticas, intereses sociales? ¿O aprenden que quien tiene más poder puede tratar a los demás irrespetuosamente?



BUSCA SOLUCIONES, NO CULPABILICES

Cuando nos enfadamos, a menudo recurrimos a la culpa en lugar de a las soluciones. ¿Entonces qué? Cuando te sientas tentado de buscar culpables, tómate un respiro hasta que seas capaz de comportarte de manera racional.

COMPRENDE EL SIGNIFICADO DE LA DISCIPLINA

Tal como se ha explicado en el capítulo 1, la disciplina proviene del latín *discipulus*, que significa alumno, y *disciplina*, que significa enseñar o educar. A menudo, la gente tiende a pensar que la disciplina positiva es oxímoron, porque creen que las palabras educación y castigo son sinónimas. Cuando se comprende el verdadero significado de la disciplina, se utilizan métodos que enseñan e inspiran a los niños a perseguir la verdad y a construir principios.

TRATA A LOS NIÑOS CON DIGNIDAD Y RESPETO

Te habrás dado cuenta de que las herramientas de disciplina positiva más eficaces se basan en principios universales. Todos, incluyendo los niños, queremos que se nos trate con dignidad y respeto. La gente hace las cosas mejor cuando se sienten mejor. Las personas deben aprender a tener intereses sociales. Todos necesitamos sentir que pertenecemos a alguna comunidad y que somos importantes.

LOS NIÑOS TE ESCUCHAN SI PRIMERO TÚ LES ESCUCHAS A ELLOS

Siempre que los adultos se quejan de que sus hijos no les escuchan, me atrevo a apostar, con un 100% de probabilidades de acertar, que ellos tampoco les escuchan. Muchas de las cosas que los adultos hacen se basan en no pensar. Hacemos muchas cosas que simplemente no tienen sentido. ¿Cómo pueden los niños aprender a escuchar si no tienen un modelo de lo que significa escuchar? ¿Cómo pueden escuchar si se les pone a la defensiva? Nadie escucha cuando se le está amenazando. Se mueven por su cerebro primitivo. El trabajo de crear una atmósfera donde se escuche es tarea de los adultos.

FÍJATE EN EL MENSAJE ESCONDIDO DETRÁS DEL MAL COMPORTAMIENTO

Esto requiere un poco de práctica. Es difícil ver que un niño está diciendo: «Estoy aquí. Hazme caso», «Deja que te ayude. Dame una oportunidad», «Me siento herido, sanciona mis sentimientos» o «Ten confianza en mí, muéstrame cómo empezar». Quizá quieras releer el capítulo 5 algunas veces para interiorizar esta herramienta tan valiosa. Muchos padres y educadores colocan una copia de la Tabla de Objetivos Erróneos en la puerta de la nevera o en sus mesas.

DA A LOS NIÑOS EL BENEFICIO DE LA DUDA

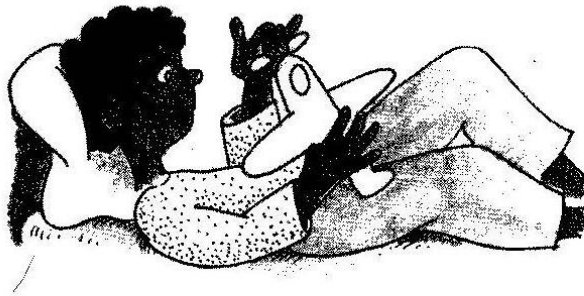
¿Qué diferencia habría si asumiéramos siempre lo mejor de los niños en lugar de lo peor. ¿Qué tal si pensamos que tenían

una buena razón para hacer lo que hicieron y después descubrirla con ellos? Es decir, ¿no sería maravilloso que los niños supieran que estamos de su parte? También sería útil y respetuoso por nuestra parte si tuviéramos más fe en las habilidades de los niños. De este modo sabríamos si pueden solucionar los problemas sin nuestra ayuda o si sobreviven a emociones negativas sin necesidad de sobreprotegerlos ni rescatarlos. También debemos ser conscientes de que lo que los niños hacen hoy no es un indicador de lo que van a ser cuando sean mayores. Por encima de todo, debemos respetar su derecho de ser quienes son y de aprender las lecciones de la vida (con nuestro amor y apoyo orientativo) a su debido tiempo y a su manera.

UN RESPIRO PARA ILUMINARSE

Debes aplicar la disciplina positiva para hacer esto. Si lo haces, verás las cosas de diferente manera, más positivamente, con más amor.

Las herramientas de acción que te voy a proponer en el siguiente capítulo sólo son eficaces cuando los adultos adoptan las actitudes descritas en este capítulo. Las catorce actitudes mentadas son la base del ánimo de los niños.



Capítulo 10

Herramientas de acción para evitar luchas de poder mientras se capacita a los niños

Puede resultar extremadamente difícil cambiar los viejos patrones de comportamiento, incluso cuando ya no funcionan. Ayuda el hecho de aprender habilidades disciplinarias para reemplazar estos patrones antiguos. Sin embargo, no es tan fácil como parece. Requiere un cambio de paradigma. Los adultos tienen que verse a ellos mismos y a sus hijos de diferente manera. Esto me resulta evidente cuando estoy dando una de mis conferencias. Durante cada conferencia, listo una gran cantidad de herramientas de disciplina y las cuelgo en las paredes de las aulas. Durante el turno de preguntas, los padres preguntan, sin poder evitarlo: «Pero ¿qué hago cuando esto o aquello?». Y yo pienso: «Pero ¿no ven que hay al

LAS PREGUNTAS ERRÓNEAS A CORTO PLAZO

1. ¿Cómo puedo hacer que el niño se preocupe por mí?
2. ¿Cómo puedo hacer que el niño comprenda la palabra «no»?
3. ¿Cómo puedo hacer que el niño me escuche?
4. ¿Cómo puedo hacer que el niño coopere (haga lo que digo)?
5. ¿Cómo puedo hacer desaparecer este problema?

menos seis herramientas colgadas en la pared que resultarían sumamente eficaces en la situación que me están describiendo?». Claro que no puedo decir esto en voz alta, pero siempre me hace preguntarme: «¿Por qué no lo captan?».

Creo que tengo la respuesta: Los padres formulan la pregunta equivocada. Cuando los padres se hacen preguntas de este tipo, la disciplina amable y firme no cabe en su paradigma.

Debes estar pensando que no hay nada malo en estas preguntas. Puede que para ti sean perfectamente legítimas. Si es así, tienes una mentalidad de disciplina a corto plazo, es decir, piensas en lo que va a funcionar inmediatamente. Si, por el contrario, las preguntas «correctas» se convierten en tu punto de referencia, estás en el camino de la disciplina a largo plazo o piensas en los resultados a largo plazo para los niños.

Adopta las preguntas «correctas»

¿No es cierto que las preguntas a largo plazo representan lo que deseas de verdad? Lo interesante de estas preguntas es que

PREGUNTAS CORRECTAS A LARGO PLAZO

1. ¿Cómo puedo ayudar al niño a ser capaz?
2. ¿Cómo me puedo introducir en su mundo y apoyar su proceso de desarrollo?
3. ¿Cómo puedo ayudar a un niño a sentirse aceptado e importante escuchándole?
4. ¿Cómo puedo ayudar a un niño a aprender habilidades sociales como la comunicación y la resolución de problemas?
5. ¿Cómo puedo utilizar un problema como oportunidad para aprender, tanto para el niño como para mí?

cuando las respondes no requieren preguntas incorrectas. Si los niños se sienten respetuosamente implicados en la resolución de los problemas, estarán más dispuestos a colaborar. Si los niños ven que se les escucha, estarán más dispuestos a escuchar.

Sí, los niños cometen equivocaciones. Sí, es difícil verles cometer errores, especialmente si son muy grandes. Pero recuerda que la libertad de cometer errores y de aprender de ellos es esencial para un crecimiento sano. ¿Puedes pensar en alguien que admires que no haya cometido grandes errores a lo largo de su vida? No. Cometer errores es parte esencial de la vida y los niños deben saberlo. Es increíble la cantidad de tiempo y energía que desperdician los padres intentando salvar a sus hijos de cometer equivocaciones. Sería como un regalo para ti y para tus hijos si pudieseis ver las equivocaciones como oportunidades para aprender o situaciones que capacitan a los niños.

Herramientas de acción

Una vez te hayas familiarizado con las cuarenta y una herramientas de acción, verás que muchas de ellas funcionan mejor si se combinan entre ellas o después de utilizar otra. Y, por supuesto, serán más eficaces si las combinas con las herramientas de actitud del capítulo 9. La mayoría de las herramientas de acción ya se han comentado en otros libros de *Disciplina Positiva*. Este capítulo simplemente es un resumen.

Ninguna de las herramientas funciona siempre o con todos los niños. Siempre que te veas implicado en una lucha de poder o en cualquier otro conflicto con tu hijo, tómate tiempo para revisar estas herramientas y las de actitud. Tu corazón te guiará hacia las herramientas que requieras en un momento determinado.

CUARENTA Y UNA HERRAMIENTAS DE ACCIÓN

1. Asegúrate de que el niño recibe el mensaje de amor y de respeto.
2. Permite al niño desarrollar percepciones de que es significativo y aceptado.
3. No hagas cosas por los niños que puedan hacer solos.
4. Formula preguntas del tipo «qué» y «cómo».
5. Formula preguntas de curiosidad.
6. Implica a los niños en las soluciones.
7. Celebra reuniones familiares o de clase con regularidad.
8. Resuelve los problemas en parejas.
9. Marca líneas de resolución de problemas.
10. Establece rutinas con los niños.
11. Ofrece opciones limitadas.
12. Reorienta el poder.
13. Di: «Me doy cuenta».
14. Céntrate en las soluciones.
15. Crea una rueda de opciones.
16. Utiliza las emociones honestamente.
17. Enseña las diferencias entre lo que los niños sienten y lo que hacen.
18. Asume la responsabilidad que tienes en el conflicto.
19. Dale un cronómetro.

ASEGÚRATE DE QUE EL NIÑO RECIBE EL MENSAJE DE AMOR Y RESPETO

Tú sabes que amas a tu hijo, pero ¿lo sabe él? Cuando le preguntamos, un niño dijo: «Sé que me quiere si me porto bien». Y un adolescente: «Sí, me quiere cuando saco buenas notas».

20. Adéntrate en el mundo de los niños.
21. Escúchale reflexivamente.
22. Escúchale activamente.
23. Supervisa, supervisa, supervisa.
24. Distrae y/o reorienta.
25. Utiliza las cuatro erres para recuperarse de los errores.
26. Mantente al margen de las peleas.
27. Pon a todos los niños en el mismo barco.
28. Tómate tiempo para enseñar.
29. Decide lo que vas a hacer.
30. Sigue hasta el final.
31. Menos es más.
32. Utiliza señales no verbales.
33. Di: «Cuando..., entonces...».
34. Enseña consecuencias naturales.
35. Enseña consecuencias lógicas.
36. Anima en lugar de dar recompensas o elogios.
37. Las pagas no se relacionan con las tareas.
38. Haz que los niños se impliquen en las tareas domésticas.
39. Abrázale.
40. Dedícale tiempo.
41. Utiliza disciplina positiva.

Hace falta que escuches y pienses en tu hijo para asegurarte de que le estás transmitiendo un mensaje de amor incondicional.

No es fácil querer a un niño que se porta mal, pero es precisamente este niño el que más amor necesita. Recuerda que un niño que se comporta mal es un niño desanimado. Puede resultar muy eficaz interrumpir lo que esté sucediendo diciendo: «¿Sabes que te quiero de verdad?». Algunos profesores prefieren: «Sabes que me preocupo por ti?». Tal como

dijo Carten Bayton, una conocida maestra de escuela del centro de la ciudad: «Tienes que llegar al corazón antes de llegar a la cabeza».

Es importante comprender que el amor no significa hacer demasiadas cosas para tu hijo. (Véase la herramienta de acción 3). A veces, la cosa más amorosa que puedes hacer es respetar las peleas, frustraciones o desacuerdos que puedas tener con el niño, pues suponen oportunidades para aprender y desarrollar percepciones de capacidad.

**PERMITE AL NIÑO DESARROLLAR PERCEPCIONES
DE QUE ES SIGNIFICANTE Y ACEPTADO**

Las habilidades más importantes de la vida se encuentran en la tabla de la página 155. La disciplina positiva está diseñada para ayudar a los niños a desarrollar las Siete Percepciones y Habilidades más Importantes (Glenn y Nelsen, 1987).

Como se ha dicho en el capítulo 9, una de las mejores formas de ayudar a los niños a desarrollarse es mediante su implicación respetuosa. Las reuniones familiares y de clase (herramienta de acción 7) constituyen una oportunidad excelente para que los niños puedan aprender estas percepciones y habilidades.

**NO HAGAS COSAS POR LOS NIÑOS
QUE PUEDAN HACER SOLOS**

Demasiados padres visten a sus hijos por las mañanas. Lo hacen para ahorrar tiempo y para que sus hijos vayan mejor arreglados. ¿Qué es más importante: que los vecinos piensen que

SIETE PERCEPCIONES Y HABILIDADES MÁS IMPORTANTES

Percepciones de capacidad personal	«Soy capaz.»
Percepciones de importancia en las relaciones primarias	«Puedo contribuir de muchas maneras. Me necesitan de verdad.»
Percepciones de poder e influencia personal sobre la vida	«Tengo poder e influencia sobre mi vida.»
Habilidades intrapersonales	«Soy capaz de comprender mis propias emociones y de utilizar esta comprensión para desarrollar autocontrol y autodisciplina.»
Habilidades interpersonales	«Soy capaz de trabajar con los demás, puedo entablar una amistad mediante la comunicación, la cooperación, la negociación, el compartir, la empatía y escuchando.»
Habilidades sistémicas	«Soy capaz de reaccionar a los límites y consecuencias de la vida cotidiana con responsabilidad, adaptabilidad, flexibilidad e integridad.»
Capacidad de juicio	«Soy capaz de utilizar la sabiduría y evaluar las situaciones de acuerdo con valores apropiados.»



el niño va bien vestido o asegurarte de que el niño se siente capaz y competente? Los padres deben saber que cuando visiten a sus hijos, les están robando la oportunidad de desarrollar fuertes percepciones de capacidad. Es mejor tomarse tiempo para enseñar (herramienta de acción 28), crear una rutina por las mañanas (herramienta de acción 10) y levantarse un poco más temprano. También puedes enseñar a los niños cómo poner en marcha su propio despertador.

En clase, las pizarras-boletín dan un aire muy profesional si los maestros las crean. Sin embargo, esto ayuda al profesor, no al alumno, a sentirse capaz. Deja que tus alumnos creen sus propias pizarras-boletín, tablas de tareas, etc. Y les estarás ayudando a sentirse más capacitados.

FORMULA PREGUNTAS DEL TIPO

«QUÉ» Y «CÓMO»

Muchos padres y maestros les dicen a los niños lo que ha sucedido, por qué ha sucedido, cómo se deberían sentir y qué deberían hacer. Esto no les anima a pensar soluciones, sino que provoca que se pongan a la defensiva y luchas de poder.

¿Qué es más importante: que los vecinos piensen que el niño va bien vestido o asegurarte de que el niño se siente capaz y competente?

Cada vez que te sientas tentado de decir todo esto, detente y ayuda a tu hijo diciendo:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Qué tratas de hacer?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué has aprendido de esta experiencia?
- ¿Cómo puedes utilizar lo que has aprendido en el futuro?
- ¿Qué ideas se te ocurren para solucionar el problema ahora?

Este tipo de preguntas no son eficaces en medio del conflicto. Deja que tu hijo piense racionalmente antes de empezar a preguntar. Este tipo de preguntas y la disciplina positiva ayudarán a tu hijo a pensar por sí mismo.

Algunos directores de escuela piden a los niños que respondan a las preguntas en un papel antes de hablar con ellos. Piensan que esto sirve para relajarles y proporciona al niño tiempo para descubrir, para él mismo, antes de empezar a hablar del conflicto.

FORMULA PREGUNTAS DE CURIOSIDAD

Cuando los niños hagan algo, evita la tentación de defenderte, explicarte, aleccionar acerca de cómo se deberían sentir. Puedes ayudar al niño a explorar sus sentimientos más profundos diciendo: «¿Me puedes contar más cosas?». «¿Me po-

nes un ejemplo?» «¿Hay algo más que quieras decirme?» Puedes preguntar: «¿Algo más?» varias veces hasta que ya no pueda pensar en nada más. Confía en tus instintos. Puede que tu hijo agradezca que lo ayudes: «¿Quieres que aportemos ideas para solucionarlo?». Evita la tentación de ayudarlo si él no te lo pide.

IMPlica A LOS NIÑOS EN LAS SOLUCIONES

Éste es uno de los temas más repetidos del libro porque es una de las cosas en las que los adultos fallan más a menudo. ¿Por qué? Porque parece más eficaz dictar órdenes en lugar de dejar que los niños se involucren en buscar soluciones. Pero en realidad es una ilusión. Lo que parece eficaz a corto plazo no lo es a largo plazo si las órdenes tienen que repetirse mil veces porque los niños no han aprendido qué es lo correcto. El coste de la eficiencia es demasiado alto cuando el precio a pagar no sólo es la falta de capacidad de resolver problemas que tendrá el niño, sino también el resentimiento que experimentará cuando sienta que el adulto ejerce demasiado control sobre él y no le respeta.



Cuando se implica a los niños en la resolución de los problemas con los que se enfrentan en clase o en casa, los niños experimentan sensaciones de posesión y se sienten incentivados a participar en los planes que ellos mismos han creado. Existen muchas formas de invitar a los niños a involucrarse en las soluciones: podéis utilizar la técnica de encontrar soluciones por parejas (padre-hijo, niño-educadora, etc.), organizar reuniones familiares o de clase frecuentes, etc.

CELEBRA REUNIONES FAMILIARES O DE CLASE CON REGULARIDAD

Una de las herramientas más poderosas para solucionar problemas, comunicarse de manera positiva y aprender es celebrar reuniones familiares o de clase. Este tipo de reuniones proporcionan un ambiente donde los niños pueden aprender, mediante la experiencia, la resolución de conflictos, el respeto de las diferencias y muchas otras cosas que proporcionan sentido de pertenencia y de importancia.

Las reuniones familiares o de clase enseñan a los niños y a los adultos a ayudarse mutuamente en lugar de herirse culpándose y con métodos punitivos. Si los padres y educadores han comprendido el valor de este proceso, no pueden decir más que no tienen tiempo para esto igual que tampoco pueden decir que no tienen tiempo para las matemáticas o la lectura.

RESUELVE LOS PROBLEMAS EN PAREJAS

Como consejera escolar, he aprendido el valor de dejar que los alumnos se involucren en la resolución de problemas. Es

Las reuniones familiares o de clase enseñan a los niños y a los adultos a ayudarse mutuamente en lugar de herirse culpándose y con métodos punitivos.

fácil ver como las mismas ideas se pueden aplicar a una pelea entre hermanos o entre amigos.

La mayoría de los alumnos que mandan a mi despacho es por que se han peleado. Al principio, cometía el error de intentar ayudarles a resolver su disputa escuchando sus versiones de la historia y sugiriéndoles soluciones. Siempre discutían mis sugerencias. Querían que tomara partido por uno de ellos. Recuerda que las peleas entre niños a menudo se originan para llamar la atención de los adultos o para demostrar el poder.

Decidí irme de la oficina y dejar a los niños resolver sus problemas con una sola norma: olvidarse de culpabilizar, y trabajar en las soluciones. Cuando terminaban salían y me lo contaban. Era increíble lo rápido que solucionaban las cosas.

Cuando me quedaba dentro del despacho cuanto más hablábamos más enfadados parecían los niños. La primera vez que dejé a dos niños solos para que solucionaran sus problemas salieron en dos minutos. Un alumno estuvo de acuerdo en darle una de sus camisetas a su «opponente» porque se la había roto durante la pelea. Otro dijo que dejaría a su «contrincante» pasar delante de él en la fila para la comida porque se le había adelantado y entonces había empezado la pelea.

MARCA LÍNEAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Las líneas de resolución de problemas que propongo a continuación están inspiradas en mi libro *Positive Discipline*. Te van

a permitir trabajar con los demás, sentar los desacuerdos que tengáis, y resolver problemas de manera sana y positiva. Los padres y los profesores deberían familiarizarse con los pasos y practicarlos con los niños de manera que todo el mundo estuviera cómodo antes de que el conflicto estallara.

1. Ignora la provocación. Requiere más valentía abandonar el lugar que quedarse a pelear.
 - a. Haz otra cosa. Busca otro juego o actividad.
 - b. Tómate unos minutos para relajarte.
2. Habla sobre lo ocurrido con respeto.
 - a. Dile a la otra persona cómo te sientes. Deja que sepa que no te gusta lo que está sucediendo.
 - b. Escucha sin interrumpir lo que la otra persona tenga que decirte acerca de cómo se siente.
 - c. Haced turnos compartiendo vuestros pensamientos.
 - d. Haced turnos para contaros lo que cada uno quiere.
 - e. Aportad otras ideas.
3. Escoged una solución o varias soluciones en las que ambos estéis de acuerdo.
4. Si no podéis solucionarlo, pedid ayuda.
 - a. Proponed el problema en una reunión de clase o familiar.
 - b. Habladlo con un padre, maestro o amigo.

ESTABLECE RUTINAS CON LOS NIÑOS

Diseñar Tablas de Rutinas con los niños es una de las mejores formas de evitar luchas de poder mientras se capacita a los niños. Siéntate con tu hijo, aportad ideas sobre los temas que creéis que deberían formar parte de una tabla de rutinas. Por ejemplo, para una rutina de acostarse, la lista debe incluir re-



coger los juguetes, bañarse, ponerse el pijama, cenar, cepillarse los dientes, preparar las cosas para la mañana siguiente, leer un cuento, abrazos. Claro que, mientras aportáis ideas, estos temas estarán desordenados. Deja que los niños elijan el orden definitivo, aunque puedes hacer sugerencias. Por ejemplo, si el niño ha colocado cepillarse los dientes antes de cenar, puedes sugerirle que cambie el orden. Una vez que el orden final ya está decidido, el niño debe escribir las rutinas en una cartulina grande de color, o lo puedes escribir tú si el niño es demasiado pequeño. Cuando el niño se haya visto involucrado activamente en la creación de tablas de rutina, tendrá más ganas de seguirlas.

Podéis diseñar Tablas de Rutina para todas las ocasiones para las cuales pueda ayudar tenerla estructurada: las mañanas, los deberes (véase el capítulo 7), preparación de unas vacaciones, la hora de irse de clase, etc.

OFRECE OPCIONES LIMITADAS

Es una forma excelente de ser firme y amable: amable porque los niños pueden utilizar su poder para tomar una decisión,

firme porque las opciones son limitadas. Ofrecer opciones limitadas incrementa la creatividad. Una madre, enfrentada a un niño que no quería recoger los juguetes, preguntó: «¿Quieres saltar como un conejo o arrastrarte como un caracol mientras recoges los juguetes?». Pronto comprobó como su hija se arrastraba por el suelo mientras recogía los juguetes.

REORIENTA EL PODER

Deja que los niños te ayuden. Busca formas para que puedan contribuir. Esto puede incluir la elección entre dos maneras de ayudarte. También puedes decir: «Cualquier cosa que hagas para recoger la habitación me será de mucha utilidad». Muchos niños aprecian tanto la posibilidad que les puedas dar de utilizar su creatividad que contribuyen más de este modo que si les das una orden específica.

A veces, primero tendrás que reorientar tu propio poder. Puede ser útil pararse y decir: «Creo que estamos enfrascados en una lucha de poder. Me disculpo por mi parte en esta situación. Claro que no quieres ayudar cuando te estoy mandando cosas todo el rato. ¿Qué idea se te ocurre para que nos podamos ayudar mutuamente con respeto?».

DI: «ME DOY CUENTA»

No formules preguntas del tipo «¿Has recogido la habitación o hecho los deberes?» cuando sabes perfectamente que la respuesta va a ser negativa. Es mejor decir: «Me doy cuenta de que no has hecho los deberes». Esta frase puede ir seguida de una o todas las herramientas que propongo a continuación.

CÉNTRATE EN LAS SOLUCIONES

Durante las reuniones de clase o familiares puedes preguntar: «¿Qué ideas se te ocurren para que siempre hagas los deberes?» o «¿Por qué no creas un plan que te ayude a hacer los deberes? Mañana me lo muestras».

CREA UNA RUEDA DE OPCIONES

Véase la muestra de La rueda de las opciones. Es muy útil para animar a los niños a encontrar soluciones. A los niños les gusta poder escoger: «¿Qué crees que te va a ayudar más: disciplina positiva, comentar el problema en una reunión familiar o La rueda de las opciones?»

UTILIZA LAS EMOCIONES HONESTAMENTE

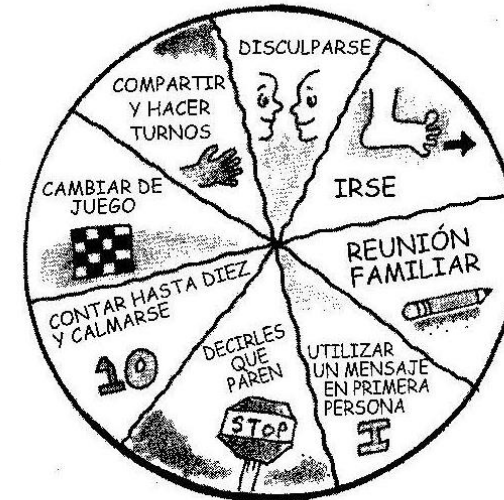
Expresar las emociones es un comportamiento ejemplar para los niños. Esta herramienta implica una actitud importante en la comprensión de que los demás no tienen por qué sentir o pensar igual que tú, y que no tienen por qué darte lo que deseas. Pero es importante para los niños saber lo que sienten y piensan.

Utiliza esta fórmula cuando hables con los niños: «Me siento _____ acerca de /cuando _____ porque _____ y me gustaría _____». Por ejemplo: «Me preocupo cuando no haces los deberes porque sé lo importantes que son para que tengas éxito en la vida. Me gustaría que pensases en lo importante que pueden ser para la vida, si no lo has hecho ya».

ENSEÑA LAS DIFERENCIAS ENTRE LO QUE LOS NIÑOS SIENTEN Y LO QUE HACEN

Una de las razones por las cuales los niños no desarrollan habilidades intrapersonales es que los padres y los educadores no les permiten expresar sus sentimientos («Debo comprender mis emociones y desarrollar autodisciplina y autocontrol»). Cuando un niño dice: «Odio a mi hermano pequeño», los adultos le dicen: «No es verdad». Cuando un alumno dice: «Esta profesora ha sido desagradable conmigo», el maestro le dice: «¿Qué hiciste?».

Sería más adecuado decir: «Ya veo que estás muy enfadado con tu hermano ahora, pero no puedo dejar que le pegues» o «¿Qué más me puedes contar, por qué dices que fue

LA RUEDA DE LAS OPCIONES

desagradable?». Para los niños, es importante aprender que lo que sienten siempre es correcto, pero que lo que hacen ya es otra cuestión. Lo que hacen debe ser respetuoso. «¿Quieres pegarle a la almohada o hacer un dibujo que exprese cómo te sientes?»

ASUME LA RESPONSABILIDAD QUE TIENES EN EL CONFLICTO

Jamás he visto un niño ebrio de poder sin un padre o maestro ebrio de poder cerca de él. La mayoría de los adultos rehúsan observar su propia conducta o admitir que están siendo demasiado controladores. La mayoría de las personas se rebelan cuando se sienten controladas.

Puede resultar útil decirles a los niños cuál es tu parte de culpa en el conflicto. A menudo, esto les anima a encontrar su parte de culpa. Si te enzarzas en demasiadas luchas de poder con tu hijo, puedes decir: «Creo que te he intentado controlar demasiado. No te culpo por estar resentido. Me gustaría que encontrásemos juntos una solución a los problemas que podamos tener».

DALES UN CRONÓMETRO

Cuando los niños se niegan a recoger los juguetes, acostarse o irse del parque, dales un cronómetro y haz que lo observen durante 5 o 10 minutos. Cuando se haya acabado el tiempo, sabrán que es hora de realizar la tarea encomendada. Eso les da poder (aunque limitado) sobre su destino y te aparta del medio. El cronómetro se convierte en el jefe.

ADÉNTRATE EN EL MUNDO DE LOS NIÑOS

Enfréntate a la creencia que hay detrás de la conducta del niño. Puedes hacerlo buscando los objetivos escondidos (véase el capítulo 5) o mediante cualquiera de las dos herramientas que te propongo a continuación.

ESCÚCHALE REFLEXIVAMENTE

Escuchar reflexivamente significa que has de reflexionar sobre lo que te está contando tu hijo o tu alumno. Es mejor utilizar palabras un poco diferentes para no parecer un loro. No obstante, no te desvíes del tema.

Niño: Odio a Jody.

Padre: Odias a tu hermana.

Niño: Sí, siempre me coge las cosas sin pedirme permiso.

Padre: Crees que invade tu intimidad.

Estudiante: Los otros niños no cuentan conmigo para formar equipo.

Maestro: ¿Te sientes mal cuando no te escogen?

Estudiante: Sí, me hieren los sentimientos.

Maestro: Duele sentirse apartado.

Mediante la escucha reflexiva, el niño tiende más a encontrar una solución. El niño del primer diálogo pidió un cartel de «no molesten» para su habitación. El padre pensó que era una buena solución y le dijo que pensarían en más soluciones durante la próxima reunión familiar, en la que estaría presente su hermana. El alumno del segundo diálogo de-

ció que propondría su problema en el orden del día de la próxima reunión de clase y pediría ayuda.

ESCÚCHALE ACTIVAMENTE

La escucha activa debe hacerse junto a la escucha reflexiva. En la escucha activa, escuchas los sentimientos escondidos entre las palabras, lo que significa que intentas adivinar la forma de ayudar al niño a sentirse comprendido.

Niño: Odio a Jody.

Padre: Pareces furioso con tu hermana.

Niño: Sí, me coge las cosas sin permiso.

Padre: Parece que te sientes mal de que pueda llegar a ser tan irrespetuosa.

Niño (llorando): ¿Cómo puede hacerme esto?

Padre: Te preguntas cómo alguien puede ser tan desconsiderado.

En este punto, ha llegado el momento de parar la escucha activa y abrazar al niño.

Es importante dejar que los niños tengan sus sentimientos sin intentar siempre fijar las cosas por ellos. Más tarde, puedes preguntarle si quiere tu ayuda para intentar solucionar el problema.

SUPERVISA, SUPERVISA, SUPERVISA

A muchos padres no les gusta que la supervisión sea la primera herramienta que debe usarse con los niños menores de dos o tres años. La supervisión no debe detenerse pasados estos años. A medida que los niños desarrollan capacidades puedes

ir añadiendo otras herramientas. La herramienta siguiente está muy cercana a la supervisión.

DISTRAEY/O REORIENTA

Muestra a los niños lo que pueden hacer en lugar de estar siempre diciéndoles lo que no pueden hacer. «Puedes jugar con esto». Recuerda que esto se debe hacer muchas veces con los niños muy pequeños.

De esta forma escuchan las posibilidades positivas que les ofreces antes de saber que es lo que no pueden hacer o antes de ser físicamente apartados de la conducta inapropiada.

UTILIZA LAS CUATRO ERRES PARA RECUPERARSE DE LOS ERRORES

Una de las herramientas de actitud consiste en aprovechar los errores como oportunidades para aprender. Podemos modelar este instrumento para los niños con las Cuatro erres para recuperarse de los errores:

1. Reconocer (que ha cometido un error)
2. Responsabilizarse (asumir la parte de responsabilidad)
3. Reconciliarse (decir «Lo siento»)
4. Resolver (buscar una solución juntos)

La mayoría de los padres y educadores admiten que cuando se disculpan con los niños, el niño perdona. De hecho, el niño suele decir: «Está bien, no te preocupes, mamá, papá o maestro». Disculpándote, creas un ambiente de aprendizaje positivo en el cual resultará más sencillo trabajar en solucio-

nes. No será eficaz centrarse en las soluciones sin haber dado los pasos de las cuatro erres.

MANTENTE AL MARGEN DE LAS PELEAS

La mayoría de los padres tienen dificultades para comprender que una de las razones principales por las cuales los niños se pelean es conseguir que sus padres se involucren en la pelea. A menudo me dicen: «Esto no es verdad. Mis niños se pelean cuando yo no estoy con ellos». Les pregunto cómo lo saben. Contestan: «Me lo dicen tan pronto entro por la puerta».

Mantenerse al margen de las peleas no es la única solución, pero puede ser una forma eficaz de enfrentarse a ellas. Haz saber a tus hijos que te vas a mantener al margen de sus peleas y que pueden contar contigo para hablar de ellas durante las reuniones familiares para encontrar una solución. Si no aceptas esta herramienta, fíjate en la siguiente.

PON A TODOS LOS NIÑOS EN EL MISMO BARCO

Es importante que trates a todos tus hijos de la misma manera. Si te posicionas (aunque sepas quién tiene razón), les estarás entrenando para hacerse la víctima o el agresor. El niño que se siente rescatado aprende que se puede sentir especial enzarzando al otro en una pelea sin que le pesques. Al que culpabilizas se siente resentido y enfadado y probablemente agredirá al verdadero culpable.

Hay muchas formas de poner a los niños en el mismo barco. Puedes pedirles que se peleen en la calle, sugerirles que se vayan a áreas de relajación separadas hasta que se hayan calmado, o puedes mandarles a la misma área de relajación para que encuentren juntos una solución. También puedes pre-

guntarles si les gustaría hablar de ello en una reunión familiar. Será más eficaz si les preguntas a los niños cuál de estas medidas les parece más útil. Otra posibilidad es utilizar el sentido del humor: salta encima de los niños y di «una montaña», o simula que coges un micrófono (tu pulgar) y se lo colocas delante para que hablen, como si estuvieran en un programa de televisión, y después invitas a la audiencia a sintonizar el canal mañana para ver cómo estos dos jovencitos han solucionado sus problemas.

TÓMATE TIEMPO PARA ENSEÑAR

Una buena manera de enseñar a los niños es hacerles jugar a juegos de simulación. Los maestros suelen encontrarlo útil para solucionar situaciones hipotéticas, como un conflicto por utilizar las instalaciones del recreo, insultos o peleas por un juguete. Los padres pueden ayudar a los niños a simular modos correctos de comportarse en un restaurante o en una tienda. Parte de esta herramienta consiste en hacer saber a los niños lo que vas a hacer si no se comportan como es debido. Véanse las dos herramientas siguientes.

DECIDE LO QUE VAS A HACER

Véase el capítulo 7 para más información. Cuando decides lo que vas a hacer, los niños también deciden lo que ellos van a hacer. Si decides que no vas a conducir mientras se peleen (y después utilizas las tres herramientas que siguen), los niños decidirán dejar de pelearse. Recuerda que es importante decir a los niños lo que has decidido antes de que empiece el conflicto.

SIGUE HASTA EL FINAL

Véase el capítulo 7 para más información. Muchos padres se quejan de que no quieren llegar al final, y en cambio malgastan tiempo y energía castigando. Relee el capítulo 7 y acepta que los niños no siempre hacen lo que prometen que van a hacer. Llega hasta el final. Es más divertido y más eficaz.

MENOS ES MÁS

Véase el capítulo 7 para más información. Con la filosofía del «menos es más» llegarás al final con amabilidad (evitando las broncas y manteniendo la boca cerrada) y firmeza (insistiendo en el comportamiento adecuado). Muchos padres y profesores no creen que hayan hecho un buen trabajo si no castigan o aleccionan. Tal como he dicho con anterioridad, los adultos son los únicos que escuchan sus lecciones. Las broncas provocan que el niño se ponga a la defensiva y deje de escuchar.

Evita añadir más leña al fuego en forma de castigo o bronca. Haz sólo lo que es eficaz con el problema y lo que ayuda al niño a aprender de los errores. Los niños te escuchan más cuando hablas menos, o cuando no hablas nada. Véanse las tres herramientas siguientes.

UTILIZA SEÑALES NO VERBALES

Puedes utilizar señales no verbales para evitar las palabras. Además puede ser muy divertido para los niños, especialmente si ayudan a crear las señales. Puedes diseñar señales no verbales para todo tipo de cosas: una mano en el corazón puede significar «Te quiero», un plato boca abajo en la mesa pue-

de significar que primero se tiene que lavar las manos. Implicar a los niños en la creación de las señales es más respetuoso e incrementa su entusiasmo.

DI: «CUANDO..., ENTONCES...»

Decir algo así: «Tan pronto como recojas los juguetes iremos al parque» es más eficaz que «Si recoges los juguetes, iremos al parque». La primera condición invita a la cooperación, mientras que la segunda invita a una lucha de poder. Quizá es porque la primera frase hace que los niños sepan lo que vas a hacer. La segunda opción parece más manipuladora. El tono de voz es importante para que esta herramienta resulte eficaz. Es mejor que utilices esta técnica cuando no tengas intereses en lo que vaya a suceder, es decir, es mejor que no lo hagas cuando ya te parezca bien no ir al parque.

ENSEÑA CONSECUENCIAS NATURALES

Una consecuencia natural es algo que sucede debido a la elección del niño. No requiere interferencia adulta. Es mejor que no hagas nada, sólo mostrar empatía y apoyo mientras el niño experimenta las consecuencias de sus decisiones. Después de un tiempo para calmarse, puedes hacer preguntas del tipo «qué» y «cómo» para ayudarle a descubrir las consecuencias de sus actos.

ENSEÑA CONSECUENCIAS LÓGICAS

Recuerda, esta herramienta a menudo no se comprende bien. Evita disfrazar el castigo pretendiendo que es una consecuencia lógica. Puede ayudarte seguir las tres reglas de las conse-

cuencias lógicas: Relativas, Respetuosas y Razonables. También se pueden aplicar a las soluciones.

Puedes preguntarte: «¿Estoy intentando hacer que el niño pague por lo que ha hecho o le estoy haciendo aprender para el futuro?». Utiliza la fórmula: Oportunidad = Responsabilidad = Consecuencia para definir cuándo las consecuencias lógicas pueden ser apropiadas. Para cada oportunidad que tienen los niños, hay una responsabilidad asociada. La consecuencia obvia de no aceptar la responsabilidad es perder la responsabilidad. Un adolescente que tiene la oportunidad de utilizar el coche de la familia aceptará la responsabilidad de dejar el depósito al menos lleno hasta la mitad. Si el depósito no está lleno hasta la mitad, la consecuencia será perder el privilegio de utilizar el coche familiar. Esta fórmula es eficaz sólo si la consecuencia se refuerza respetuosamente y los niños pueden volver a tener la oportunidad tan pronto como demuestren que están listos para asumir la responsabilidad.

ANIMA EN LUGAR DE DAR RECOMPENSAS O ELOGIOS

Mira el cuadro «Diferencias entre elogiar y animar» de la página 175 para inspirarte. Recuerda que los ánimos motivan a los niños desde un locus de control interno mientras que los elogios y las recompensas motivan desde un locus externo de control.

LAS PAGAS NO SE RELACIONAN CON LAS TAREAS

La permisividad puede ser una herramienta valiosa para enseñar a manejar el dinero u otras habilidades importantes para

DIFERENCIAS ENTRE ELOGIAR Y ANIMAR

	<i>Elogiar</i>	<i>Animar</i>
Definición del diccionario	1. Expresar un juicio favorable de 2. Glorificar, especialmente atribuyendo perfección 3. Expresión de aprobación	1. Inspirar con valentía 2. Incitar; estimular
Tratamiento	Al actor: «Buen chico»	Al acto: «Buen trabajo»
Reconocimiento	Al producto completo y perfecto: «Lo has hecho bien»	Esfuerzo y mejora: «Lo has hecho lo mejor que has podido» o «¿Cómo te sientes con lo que has aprendido?»
Actitud	Poner un patrón, manipular: «Me gusta la manera como se sienta Suzie»	Respetuoso, apreciativo: «¿Me podrías mostrar cómo deberíamos sentarnos ahora?»
Mensaje en primera persona	Juicioso: «Me gusta la manera como te sientas»	Autorrevelador: «Gracias por tu cooperación»
Utilizado a menudo con	Niños: «Eres una buena niña»	Adultos: «Gracias por tu ayuda»
Ejemplos	«Me siento orgullosa de ti porque has sacado una A en matemáticas» (se le roba a la persona el logro)	«Esta A refeja lo duro que has trabajado» (reconoce que el niño es el autor del logro y tiene la responsabilidad sobre él)
Invita a	A la gente a cambiar para los demás	A la gente a cambiar por ellos mismos
Locus de control	Externo: «¿Qué piensan los demás?»	Interno: «¿Qué pienso?»
Enseña	Qué pensar; evaluación por parte de los demás	Cómo pensar; autoevaluación
Objetivo	Conformismo: «Lo has hecho bien»	Comprensión: «¿Cómo te sientes/ Qué aprendes /piensas?»
Efecto en la autoestima	Sólo se siente valioso cuando los demás le aprueban	Sentirse valioso sin la aprobación de los demás
Efecto a largo plazo	Dependencia de los demás	Autoconfianza, autodependencia

desenvolverse en la vida. No obstante, si asocias las pagas a las tareas del hogar, se convierte en un castigo cuando no se hacen las tareas y en una recompensa si se hacen.

Cuando vas a una tienda y tu hijo grita y llora porque quiere un juguete, ponte a su nivel físico y pregúntale si tiene suficiente dinero ahorrado para comprarlo. Si dice que no le dices que debería ahorrar para comprarlo. Puedes ofrecerte a guardarle la mitad. Los niños suelen perder interés si tienen que ahorrar su propio dinero, aunque siempre querrán gastarse el tuyo.

HAZ QUE LOS NIÑOS SE IMPLIQUEN EN LAS TAREAS DOMÉSTICAS

Igual que todos los niños deberían tener una paga, también deberían ayudar en casa, porque son miembros de la familia.

Durante las reuniones familiares, deja que los niños hagan planes para llevar a cabo tareas domésticas. Deberías dejar que los niños cambien sus planes varias veces. Los niños normalmente hacen planes que al cabo de una semana han perdido interés. Esto simplemente significa que el tema debe ser dis-



cutido de nuevo. A veces, los niños trazarán otro plan, otras veces, volverán al plan anterior. Una sugerencia es poner una jarra con trozos de papel indicando nombres de quehaceres domésticos. En las reuniones familiares, los niños pueden pensar en tareas que se deben añadir. Algunos niños prefieren confeccionar una tabla con dos columnas, una para las tareas que ya se han llevado a cabo y otra para las que todavía no se han hecho. Algunas familias dibujan círculos con dibujos de tareas y clavan una aguja en el centro. Los niños lo hacen girar para saber qué tarea les corresponde aquella semana.

ABRÁZALE

Ésta puede ser la herramienta más sencilla, divertida y eficaz de todas. Claro que no siempre funciona. No obstante, un simple abrazo puede ayudar al padre a cambiar de actitud y al hijo a tener una actitud más positiva.

DEDÍCALE TIEMPO

Dedicar tiempo extra a nuestros hijos les proporciona sentido de pertenencia e importancia. Si el tiempo extra no está programado, normalmente no se dedica. Puede ser muy útil para un niño decir: «Ahora no tengo tiempo, pero espero ansiosa el tiempo extra de estar contigo a las 6:45». Los maestros han descubierto que pasar 5 minutos con los niños durante la hora de la comida o después de clase para hablar sobre las cosas que les gustan puede cambiar el comportamiento del niño de forma drástica.

Una manera de pasar tiempo extra al final del día es preguntarle mientras le arropas: «¿Qué es lo más triste que te ha sucedido hoy?». Escucha y comparte lo más triste que te ha sucedido a ti. Este proceso proporciona a los padres la oportu-

nidad de oír cosas que de otra manera quizá nunca oirían, y ayuda a los niños a sentirse aceptados e importantes. También anima a los niños a esperar estos momentos tan felices que comparten con sus padres. Saben que tendrán atención total para compartir las cosas buenas y malas que les han sucedido a los largo del día.

UTILIZA DISCIPLINA POSITIVA

Aunque este libro se centra básicamente en la disciplina positiva, no puedo omitirla de esta lista de herramientas disciplinarias eficaces.

Ahora debes estar pensando: «Todo esto suena a un montón de trabajo». No voy a cuestionar el hecho de que es mucho más sencillo para los adultos simplemente decirles a los niños cómo solucionar los problemas, en lugar de tener que dedicar tiempo a permitirles desarrollar sus propias capacidades para resolver los problemas. Después de todo, los niños cometerán errores de juicio, y nosotros, los adultos, sabemos muchas más cosas. Pero cuando los adultos optamos por el camino fácil, buscando soluciones a corto plazo, robamos a los niños la oportunidad de aprender las habilidades que tanto necesitan para sobrevivir y prosperar en la vida.

Echa una ojeada a las herramientas que te he propuesto. ¿Suponen realmente demasiado trabajo? ¿O quizá el proble-

Quando los adultos optamos por el camino fácil, buscando soluciones a corto plazo, robamos a los niños la oportunidad de aprender las habilidades que tanto necesitan para sobrevivir y prosperar en la vida.

ma es que cambian muchas de nuestras viejas creencias acerca del castigo y otros métodos de control?

Miles de padres y educadores han probado estos métodos y están conmovidos con los resultados. Dicen: «Mis hijos /alumnos no son perfectos, pero son mejores y ahora disfruto de mi trabajo como padre /maestro mucho más».

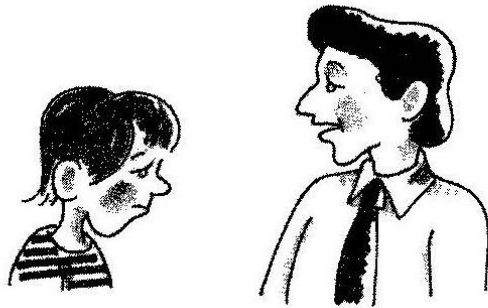
Todo a la vez

A lo largo del libro hemos ido explicando por qué la disciplina punitiva puede funcionar a corto plazo pero a largo plazo se requiere mucho más. Los niños mejoran su comportamiento cuando se sienten aceptados e importantes, y cuando experimentan el tipo de disciplina que les enseña las cosas importantes de la vida. Los adultos deben recordar que enseñar disciplina es un proceso constante.

El proceso a largo plazo

Tyler, un alumno de la clase de quinto del señor Lewis, se solía portar extremadamente mal. Perdía los nervios, se volvía violento, pegaba a los demás niños, daba golpes en las mesas, rasgaba los libros, etc. El maestro ya no podía más. Creía haberlo intentado todo: había mandado a Tyler a la oficina del director, le había hecho escribir cien veces la frase «No voy a perder los nervios en clase», e incluso le había castigado fuera de la clase.

La intención del señor Lewis era castigar, y por esta razón ninguna de estas tácticas era eficaz. Tyler se portaba bien en el despacho del director, pero cuando volvía a clase volvía a sus andadas. Después de escribir frases, aún parecía más enfadado. Cuando se le mandaba fuera de la clase, distraía a los otros alumnos poniendo caretas a través del cristal.



El maestro decidió intentarlo con una combinación de sugerencias de este libro. Empezó por cambiar su actitud hacia una de dignidad y respeto en lugar de castigo y vergüenza.

Empezó pidiendo a Tyler que se quedara después de clase un día. Con un tono de voz agradable, le preguntó si se había dado cuenta de lo que pasaba en su cuerpo cuando perdía los nervios. Tyler dijo que no (no debemos olvidar que a los niños les puede costar un poco creer y confiar en tu cambio de actitud. Tyler estaba acostumbrado a que le castigaran y avergonzasen y tenía las defensas altas).

El maestro continuó de modo amable y calmado, compartiendo sus propias experiencias: «Tyler, yo también pierdo los nervios a veces, y me he dado cuenta de que cuando le presto atención a mi cuerpo puedo sentir una tensión en la nuca, es decir, me duele la nuca». Se dio cuenta de que Tyler le estaba escuchando. (El maestro estaba admitiendo que él tenía el mismo problema que Tyler, y esto le interesaba.)

Continuó preguntándole a Tyler si quería hacer un pequeño experimento y prestar atención a su cuerpo la próxima vez que se enfadara para ver qué sucedía. El niño parecía sospechar, pero aceptó.

El maestro notó que el niño no había perdido los nervios durante cinco días seguidos, todo un récord para él. Apuesto a que el tiempo que el profesor pasó con Tyler le ayudó a animarse hasta tal punto que pudo dejar de portarse mal durante unos días. Compartir las cosas en parejas en un tono amigable capacita al niño y le anima.

El sexto día, Tyler empezó a pelearse con otro alumno. El señor Lewis le susurró al oído: «¿Te has dado cuenta de lo que ha sucedido en tu cuerpo? Ven a verme después de clase y me lo cuentas», esto fue suficiente para calmar el mal comportamiento y el niño volvió a su pupitre con una expresión pensativa en su rostro.

Compartir las cosas en parejas en un tono amigable capacita al niño y le anima.

Después de clase, Tyler le explicó que había notado que sus manos se cerraban en un puño cuando se ponía nervioso y que sentía como si tuviera que pegar a alguien. Normalmente actuaba como sentía. El maestro le preguntó si le gustaría utilizar aquella información para crear un plan que le ayudara a controlar el temperamento. Tyler estuvo de acuerdo.

El acuerdo al que llegaron fue que cuando el niño sintiera necesidad de pegar a alguien, saldría de la clase y contaría hasta diez, o miraría las nubes y la naturaleza o lo que fuera pero que le ayudara a sentirse mejor. Cuando estuviera listo, podría volver a entrar en clase. Acordaron que no hacía falta que le dijera al señor Lewis cuándo quería salir porque estaba practicando autocontrol.

De nuevo, Tyler no tuvo ninguna rabieta durante varios días. Pero al quinto día, el maestro vio que el niño se iba de

la clase y se ponía a mirar al cielo. El señor Lewis no sabía si estaba contando o solamente mirando las nubes, pero desde luego, sí sabía que era muy diferente de cuando se ponía a hacer caretas.

Después de cinco minutos, Tyler entró de nuevo en clase. Parecía satisfecho de sí mismo. El maestro fue hacia él, le posó la mano en el hombro y dijo: «Lo has llevado muy bien, Tyler, es hora de irnos».

El señor Lewis terminó su historia diciendo: «No voy a decir que el niño jamás volvió a tener rabieta en clase, porque las tuvo. Pero mejoró mucho. Acostumbraba a tener tres o cuatro a la semana. Ahora tiene tres o cuatro al mes».

Mejorar es un proceso que dura toda la vida

Debemos recordar que el perfeccionismo es extremadamente desalentador. Los adultos a menudo parece que esperemos más de nuestros hijos de lo que los propios adultos podemos hacer. ¿Cuántos de nosotros todavía estamos trabajando en algo, como ser puntuales, perder peso, controlar los nervios u otras áreas en las que tenemos que mejorar pero jamás obtenemos la perfección? Al señor Lewis le costó tiempo el trabajo con Tyler (aunque no más del que hubiera pasado castigándole), pero los resultados valieron la pena. Además, le

Debemos recordar que el perfeccionismo es extremadamente desalentador. Los adultos a menudo parece que esperemos más de nuestros hijos de lo que los propios adultos podemos hacer.

enseñó al niño habilidades importantes que podría utilizar a lo largo de su vida.

Trabaja para mejorar, no para alcanzar el perfeccionismo

El señor Lewis siguió trabajando con Tyler regularmente. Cuando perdía los nervios, el profesor le veía después de clase y le recordaba lo mucho que había mejorado. Incluso le contó que para él había representado una inspiración, ya que había conseguido controlar su temperamento observando como Tyler controlaba el suyo.

Existen muchos métodos, a corto y a largo plazo, que mejoran el comportamiento y levantan la autoestima del niño.

El poder del amor

Probablemente ya lo hayas oído antes: Nunca subestimes el poder del amor. Lo más importante para un niño es saber que las personas más importantes de su vida (padres, profesores, familia, amigos) le aman y creen en su valía intrínseca como ser humano.

Claro que los niños no son conscientes de esta necesidad tan profunda, pero en cambio sí que saben cuándo no la tienen cubierta. Los estudios demuestran que el principal predictor del rendimiento escolar de un niño es su percepción de si a la maestra le gusta o no.

Betsy Licciardello, una profesora de educación especial de Roseville, California, ilustra maravillosamente el poder del amor en la siguiente historia:

La disciplina positiva puede ayudar a mejorar la conducta sin sacrificar la autoestima.

He dado clases de educación especial durante años. Oí a Jane Nelsen hablar hace unos cuatro o cinco años y empecé a incorporar la disciplina positiva en casa y en el colegio.

Este año tengo a una niña pequeña en clase que proviene de una familia ofensiva. Sufre problemas de autoestima severos. Además, mojaba a diario los pantalones en clase. Mi ayudante y yo intentamos muchas cosas. La limpiábamos (a ella le encantaba que le prestáramos atención). Hicimos que se limpiara ella sola, pero no había mejora. Intentamos abrazarla cada media hora para que mantuviera los pantalones secos, pero los resultados eran muy inconsistentes.

Un día, mientras iba hacia el despacho con ella para coger unos calcetines secos (se había empapado hasta los zapatos), decidí decirle cómo me sentía por lo que estaba sucediendo con ella. Le dije: «Te quiero y siempre te querré, no importa lo que hagas, si tienes un día malo o bueno. Te voy a querer aunque mojes los pantalones cada día. Me gustan más los pantalones secos, pero te voy a querer tanto si escoges pantalones mojados como secos».

No volvió a mojarse los pantalones en la escuela desde que tuvimos esta pequeña charla. Volvimos a hablar de ello de vez en cuando para recordarlo, y siempre nos damos muchos abrazos. No hemos vuelto a tener pantalones mojados. ¡Hurra!

Lo más importante de esta historia es que Betsy estaba diciendo la verdad cuando le decía que la quería, incluso si seguía mojando los pantalones. Es decir, no hacía una declaración de amor para ver si podía manipular el cambio. Es importante darse cuenta de que los niños pueden notar la diferencia. El cambio suele estar inspirado por el amor incondicional, ofrecido libremente. Betsy comprende el poder del amor. Quizá su historia sirva de inspiración a otras personas.

El mundo real

Los adultos seríamos más felices, indudablemente, si los niños que tuviéramos a nuestro cargo nunca se portasen mal ni necesitasen disciplina positiva. Pero esto es el mundo real, y todos somos humanos, tanto adultos como niños. Cambios de humor, días malos, estrés y catástrofes imprevistas son un hecho en la vida de todos. El uso consistente de ánimos, formas positivas de capacitar la interacción con los demás, etc., pueden ayudar a los niños a sentirse suficientemente aceptados e importantes y raramente necesitar disciplina positiva. Enseñar a los niños y a los adultos el valor de la disciplina positiva es una oportunidad para que se calmen y para sentirse mejor, o evaluar y aprender de sus experiencias a través de preguntas «qué» y «cómo», una regla que les servirá a lo largo de su vida.

Si somos honestos, la mayoría de nosotros admitiremos que anhelamos tener control sobre nuestra vida y sobre nuestros hijos. Aunque encerrar a los niños en cajas, castigar, pegar, etc., nos puede dar la sensación de que tenemos el control sobre el niño por el momento, los resultados a largo plazo nunca cumplen con los intereses de los niños ni de nuestra sociedad.

Intereses sociales

Alfred Adler creía que la salud mental, incluida el autoestima, está directamente relacionada con los intereses sociales que tiene cada persona. Los intereses sociales significan los intereses genuinos que tenemos en los demás y en nuestra comunidad social. Cuando no estamos mentalmente sanos, tendemos a separarnos de nuestras relaciones y de nuestra comunidad. Esto es una falta de intereses sociales, y los niños, igual que los adultos, la experimentan.

La capacidad para resolver problemas permite a los niños estar interesados en los demás y respetar las diferencias. Solucionar los problemas en grupo (como en las reuniones familiares o de clase) muestra la importancia de los intereses sociales y de la capacidad para resolver problemas en la comunidad, en la familia o en clase.

¿Qué quieres para tu hijo?

Pregunta a un grupo de padres qué es lo que realmente quieren para sus hijos y normalmente te contestarán que quieren que sus hijos sean felices. Pregúntales en qué clase de adultos quieren que sus hijos se conviertan, y verás que tienen que pensar un poco más, pero después dicen cosas como responsable, independiente, seguro, prudente, compasivo, amable, honrado, respetuoso y trabajador.

Pero estas cualidades no son innatas; las tenemos que ir forjando desde la más tierna infancia, y sí, requiere mucho trabajo. Recuerda que los padres son humanos; todos cometemos equivocaciones más a menudo de lo que desearíamos. Pero una relación basada en el amor, la confianza, el ánimo y la esperanza resistirá todos los errores. Una relación con nuestros hijos basada en la dignidad mutua y el respeto tiene un precio; pero ¿no vale la pena?

Alfred Adler creía que la salud mental, incluida la autoestima, está directamente relacionada con los intereses sociales que tiene cada persona. Los intereses sociales significan los intereses genuinos que tenemos en los demás y en nuestra comunidad social.

Forjar la relación

Entre las claves más importantes para capacitar en la resolución de problemas están la comunicación, el arte de escuchar, el respeto y el amor. Como el primer objetivo de los niños es conseguir ser aceptados e importantes, ¿qué mejor forma de ayudarles que compartir tiempo con ellos escuchándoles, comprendiéndoles y ayudándoles a sentirse queridos y apreciados?

Vivimos en un mundo ajetreado donde el número de cosas que se deben hacer durante el día pueden abrumar a los padres o educadores. A veces, el estrés de la vida diaria pone nuestras relaciones con los que más queremos en un punto delicado. Ninguna técnica de disciplina del comportamiento nos puede ayudar con estos problemas.

A veces, los niños tienen comportamientos para llamar la atención porque han legitimado esta necesidad de atención confusa de los adultos en su vida. Formar el comportamiento y capacitar a los niños es tarea de la disciplina positiva, las consecuencias lógicas o las reuniones familiares; requiere paciencia, tiempo, amor y comprensión.

Es importante recordar que las necesidades de los niños son tantas como las tuyas. Queremos que nuestras contribuciones nos sean reconocidas, que alguien se preocupe de lo que hacemos o cómo nos sentimos, que alguien nos quiera (y que nuestros hijos nos quieran). Tomarse un tiempo solamente para escuchar a nuestros hijos, arrodillarnos hasta su nivel y mirarles a los ojos cuando hablamos, tocarles cariñosamente y abrazarles, decirles palabras afectuosas, etc., son herramientas muy poderosas. A continuación, os relato un ejemplo.

Janice estaba en medio de una llamada de trabajo muy importante cuando su hija Meg, de seis años, llegó de la escuela. Había tenido un día frenético, la casa estaba hecha un

asco y la ropa sucia se salía del cesto. Janice todavía tenía que buscar un canguro para poder ir a una reunión aquella misma noche y tenía los nervios desquiciados.

Por otro lado, Meg había tenido un buen día en la escuela y quería compartirlo con su madre, que parecía más distraída y tensa últimamente. No habían tenido mucho tiempo de contar cuentos, leer o simplemente de estar juntas. Meg había hecho un dibujo y no podía esperarse para mostrárselo a su madre.

«Mamá», dijo emocionada tirando de la manga de su madre. «Mama, mira mi dibujo.»

«Disculpe», dijo Janice al otro interlocutor, Meg: «Ahora no, Meg, ¿no ves que estoy hablando por teléfono? ¡Ya sabes cuáles son las reglas!»

Pero Meg no se podía esperar: «Mamá», insistió, «quiero enseñarte mi dibujo».

La madre, desesperada, le dijo enfadada: «Ya veo que no puedes seguir las normas. Será mejor que te vayas a la habitación hasta que estés mejor».

Meg se fue, llorosa, y Janice, cuya conferencia había por fin terminado, se tumbó en el sofá para calmarse. Después, fue a la habitación de su hija y la encontró sentada en el suelo leyendo un libro.

Janice se arrodilló hasta alcanzar la altura de los ojos de su hija y cariñosamente le dijo: «Pareces enfadada». Meg estaba a punto de llorar. «Sé que últimamente he estado muy ocupada y que no hemos tenido tiempo para estar juntas. He esta-

Tomarse un tiempo solamente para escuchar a nuestros hijos, arrodillarnos hasta su nivel y mirarles a los ojos cuando hablamos, tocarles cariñosamente y abrazarles, decirles palabras afectuosas, etc, son herramientas muy poderosas.

do muy estresada y esto me impacienta. ¿Me perdonas por haber perdido los nervios? ¿Me enseñas el dibujo? Me encantaría verlo, ya lo sabes.»

Meg y Janice se sentaron en la cama a mirar el dibujo que la niña había realizado. Después, hablaron un poco y cenaron juntas. Aunque Janice se tenía que ir a una reunión, quedó con su hija para pasar un tiempo especial juntas aquel fin de semana y se dieron un fuerte abrazo.

A Meg se le aplicó la disciplina positiva cuando en realidad quien la necesitaba era su madre. Cuando Janice se hubo tranquilizado, se dio cuenta de lo ocurrido. Una vez restablecidos el amor y la confianza, creó un ambiente positivo con su hija. Se inventaron una señal especial para recordarse mutuamente que necesitaban serenarse. Después de la señal decidirían quién necesitaba más relajación y si lo hacían juntas o por separado.

A veces, nuestras expectativas sobre nosotros mismos, sobre nuestra vida familiar y sobre aquellos a quienes amamos son irrealmente altas; debemos darnos cuenta de que los niños, al igual que los adultos, tienen días buenos y días malos, buen y mal humor, y que el mal comportamiento nunca va a desaparecer del todo. Si trabajamos para buscar formas de disciplina positiva, no sólo les ayudaremos a controlar su comportamiento, sino que también les proporcionaremos autocontrol y autoestima para afrontar la vida con seguridad.