

MANUAL SOBRE DISCIPLINA POSITIVA

BASADO EN EL LIBRO DE
Dr. Joan E. Durant,

CAPÍTULO 1

IDENTIFICACIÓN DE SUS OBJETIVOS A LARGO PLAZO

Criar a un niño(a) desde el nacimiento hasta la edad adulta es una de las cosas más importantes que vamos a hacer en la vida. Pero muchos de nosotros comenzamos este viaje sin pensar a dónde queremos llegar. En este capítulo, usted pensará acerca de sus objetivos en la crianza de sus hijos(as). Esos objetivos serán la base sobre la cual usted construirá sus habilidades de disciplina positiva.

Imagine la siguiente situación:

Es una típica mañana en su casa. Su hijo(a) se está preparando para partir a la escuela y se hace tarde. ¿Qué quiere usted que él realice?

En otras palabras, ¿cuáles son sus objetivos de crianza para esta mañana?

Ejercicio - Ser padres 1

Haga una lista de cinco cosas que usted espera que su hijo(a) haga antes de que salga de casa esta mañana.

1

2

3

4

5

Ahora vamos a pensar en el tipo de objetivos que usted puso en la lista.
¿Incluyó metas para su hijo(a) tales como?

- Vestirse con prontitud
- Desayunar rápido
- Obedecerle
- Hacer lo que usted dice de inmediato

Todos los anteriores son objetivos a corto plazo.

Los objetivos de corto plazo son aquellos que los padres y madres quieren que sus hijos(as) logren inmediatamente. Por ejemplo, puede que usted desee que su hijo(a):

- Se ponga sus zapatos ahora mismo
- Entre en la casa de inmediato
- Deje de golpear a su hermana en el acto

Para los papás y mamás, los días están llenos de intentos por satisfacer necesidades a corto plazo. Esta es la realidad de ser padres y madres. De hecho, muchas veces perdemos de vista las verdaderas metas que deseamos alcanzar.

Imagínese lo siguiente:

Su hijo(a) ya es adulto. Está a punto de cumplir 20 años. Cierre los ojos e imagine cómo se verá él a esa edad.

¿Qué clase de persona espera que su hijo(a) sea a esa edad?

¿Qué tipo de relación espera tener con su hijo(a) a esa edad?

Ejercicio - Objetivos de ser padres 2

Haga una lista de 5 características que usted espera que su hijo(a) tenga a la edad de 20 años.

1

2

3

4

5

Ahora vamos a pensar en el tipo de objetivos que figuran en la lista.

¿Ha incluido?:

- Que consiga resolver problemas de buena manera
- Una adecuada comunicación
- Que tenga una buena relación con usted
- Que lo cuide cuando sea viejo
- Que sea empático(a) y respetuoso(a) con los demás
- Que distinga entre el bien y el mal
- Que asuma responsabilidades
- Que sea una persona honesta e íntegra
- Que sea leal con la familia y los amigos
- Que sea fiel con su pareja
- Que sea confiable
- Que tenga motivación para dominar los retos difíciles
- Que tenga la capacidad de pensar independientemente

Los objetivos a largo plazo son los que los padres y madres quieren para sus hijos(as) cuando sean adultos.

Por ejemplo, usted desearía que su hijo(a) llegara a ser:

- Amable y cooperador
- Reflexivo(a) y cortés
- Hábil para tomar buenas decisiones
- Honesto(a) y digno(a) de confianza
- No violento
- Preocupado de usted
- Padre o madre cariñoso(a)

Los objetivos a largo plazo llevan mucho tiempo de alcanzar, por lo general, muchos años. Pero eso es el corazón mismo de ser padres y madres. Los objetivos a largo plazo son los que los padres y madres quieren alcanzar cuando sus hijos(as) sean mayores.

Una de las cosas más difíciles de la crianza de los hijos(as) es conciliar nuestros objetivos a largo plazo con los de corto plazo - porque a menudo ambos entran en conflicto.

Volvamos al ejemplo de su hijo(a) que se está preparando para ir a la escuela. Es tarde y él (ella) debe desayunar, vestirse, cepillarse los dientes y salir de la casa a tiempo.

Todo lo que usted desea en ese momento es conseguir que su hijo(a) llegue a la escuela a tiempo. Usted está tenso. Él (ella) hace las cosas lentamente y se deja distraer por otras cosas. Usted se siente frustrado.

Podría gritarle, o incluso golpearlo - para así lograr que se mueva más rápido. En este momento a usted sólo le interesa su meta a corto plazo: conseguir que su hijo salga de la casa de inmediato.

Pero ¿qué ocurre con sus metas a largo plazo?

Cuando le grita para hacerlo reaccionar, ¿está usted pensando en su meta sobre que él o ella aprenda a ser cortés?

Cuando lo golpea, ¿le está enseñando la forma adecuada de resolver los problemas?

El modo en que actuamos en situaciones de corto plazo es un modelo para nuestros niños(as). Es entonces cuando aprenden cómo enfrentar el estrés, según cómo lo hacen sus padres. Si gritamos y golpeamos cuando estamos estresados, esto es lo que van a aprender a hacer en la misma situación.

Los padres y madres suelen reaccionar frente a frustraciones de corto plazo de modo que bloquean los objetivos de largo plazo. Los gritos y golpes sólo enseñarán a sus hijos(as) lo contrario que usted desea que aprendan en el largo plazo.

Cada vez que usted reaccione de esa manera, se pierde la oportunidad de mostrar a sus niños(as) la mejor manera de hacer las cosas.

¿Cómo satisfacer tanto sus objetivos a corto plazo como los de largo plazo?

Una de las claves para la eficacia de la disciplina es ver los retos de corto plazo como oportunidades de trabajar en sus objetivos a largo plazo.

Cuando usted se sienta frustrado, esta es una señal de que usted tiene la oportunidad de enseñarle a su niño(a) algo importante, algo mucho más importante que el que se ponga los zapatos rápidamente.

Usted tiene la oportunidad de enseñar a su niño(a) cómo:

- Manejar el estrés
- Comunicarse respetuosamente
- Manejar los conflictos sin agresión física
- Considerar los sentimientos de otras personas
- Lograr su objetivo sin hacer daño a otros física, o emocionalmente

Cada vez que se sienta frustrado, usted tiene la oportunidad de ser un modelo de conducta para su hijo(a). Al controlarse bien, le muestra cómo hacer frente a su propia frustración.

¿Cómo es esto posible? Es posible a través de la práctica de la disciplina positiva.