

TAREA 1: REFLEXIÓN: MANUAL SOBRE DISCIPLINA POSITIVA

En primer lugar voy a señalar que a pesar de ser un manual para padres, también puede ser aplicado por maestros y maestras en sus clases.

Me gustaría empezar aclarando que la Disciplina positiva no es ser permisivos y dejar que el niño haga lo que quiera. Tampoco es no tener reglas ni límites. Ni consiste en castigos como alternativa a dar un cachete.

La disciplina positiva es, sobre todo, construir una relación mutua respetuosa con los hijos o alumnos. Además, es buscar y encontrar soluciones a largo plazo que desarrollen la autodisciplina de los niños y niñas; y comunicarles con claridad las expectativas, reglas y límites. También es enseñarles habilidades que les serán útiles para toda la vida, cortesía, no violencia, empatía, amor propio, derechos humanos y respeto a los otros.

Alcanzar el éxito en esta disciplina no es fácil, fallaremos una y otra vez, pero lo importante es creerlo de verdad, que verdaderamente existe el cambio hasta que finalmente llegaremos al éxito. Y tenemos que tener presente:

- La disciplina positiva es una manera de pensar.
- Se basa en cuatro principios de la crianza eficaz, centrándose en identificar objetivos de largo plazo, entregar calidez, proporcionar estructura, comprender cómo piensan y sienten los niños/as, y solucionar conflictos.

IDENTIFICACIÓN DE OBJETIVOS A LARGO PLAZO

Podemos decir que la mayor parte del tiempo gastamos nuestras energías en intentar satisfacer necesidades a corto plazo, perdiendo de vista las verdaderas metas que se desean alcanzar. Pero ahora bien, si nos paramos a pensar en cómo queremos que sea nuestro hijo o hija de mayor, seguro que muchas de éstas serían nuestros deseos:

- Que consiga resolver problemas de buena manera.
- Una adecuada comunicación.
- Que sea empático/a respetuoso/a con los demás.
- Que distinga el bien del mal.
- Que asuma responsabilidades.
- Que sea una persona honesta e íntegra.
- 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: Ser amable y cooperador, reflexivo/a y cortés, hábil para tomar buenas decisiones, honesto/a, no violento/a. Los objetivos a largo plazo llevan mucho tiempo para alcanzarlos.

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 entrar en

conflicto. El modo en que actuamos en situaciones de corto plazo es un modelo para nuestros niños/as. 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 de lo que se desea que aprendan en el largo plazo.

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

Cada vez que se siente frustrado la persona tiene la oportunidad de ser un modelo de conducta para su hijo/a, inculcándole a:

- 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.

PROPORCIONAR CALIDEZ Y ESTRUCTURA

Para alcanzar nuestros objetivos a largo plazo necesitamos de dos herramientas: calidez y estructura.

Así, la calidez sería proporcionar seguridad emocional, amor incondicional, afecto demostrado, respeto por el nivel de desarrollo del niño, sensibilidad a sus necesidades y empatía con sus sentimientos.

La calidez alienta a cumplir las metas de corto plazo y enseña los valores de largo plazo.

La estructura sería dar directrices claras de comportamiento, razones claramente explicadas, apoyo para ayudarlo a tener éxito, fomentarlo a desarrollar un pensamiento independiente y negociación.

Las formas en que los padres proporcionan estructura a sus hijos/as serían:

- Prepararlos para situaciones difíciles diciéndoles lo que pueden esperar y cómo pueden hacerles frente.
- Explicándoles por qué existen reglas que se deben cumplir.
- Discutiendo las normas con ellos y escuchando sus puntos de vista.
- Ayudándolos a encontrar la manera de corregir sus errores de manera que aprendan.
- Siendo justos y flexibles.
- Controlando la ira.
- Explicándoles su punto de vista como padres y madres escuchándolos cuando hablen desde su punto de vista.
- Enseñándoles acerca de las consecuencias de sus acciones sobre otras personas.
- Dándoles la información que necesitan para tomar buenas decisiones.

- Hablando con ellos.
- Evitando las amenazas de golpes, de privarlos de amor, asustarlos con monstruos, u otras cosas terribles.

La disciplina positiva combina la calidez y la estructura a lo largo de todo el desarrollo del niño/a, desde la infancia hasta la edad adulta.

COMPRENDIENDO CÓMO PIENSAN Y SIENTEN LOS NIÑOS/AS

3 a 5 años

Hacen muchas preguntas, los padres que tratan de responder las preguntas de sus hijos/as o de ayudarles a que ellos mismos encuentren las respuestas, están enseñando a sus hijos/ as:

- Está bien no saberlo todo.
- Sus ideas importan.
- Hay muchas maneras de encontrar información.
- La búsqueda de repuestas y la solución de problemas son algo divertido.

Como maestros/as, tenemos que tener presente que nuestros alumnos/ as tienen que:

- Aprender a buscar información.
- Los niños/as necesitan tiempo para jugar.
- Se les debe alentar para que nos ayuden.

5 a 9 años

Durante este período empieza la escuela, la primera experiencia escolar puede afectar sus sentimientos hacia el colegio y su futuro aprendizaje.

El temperamento de un niño es innato. No hay temperamentos buenos ni malos, sólo diferentes.

Durante los primeros años escolares, las relaciones sociales de los niños/as se hacen cada vez más importantes. Está aprendiendo más sobre cómo piensan los otros, lo que creen, y cómo se comportan.

En esta etapa los niños/as tienen que resolver problemas como:

- Solucionar conflictos con otros niños.
- Comunicarse con otros, aunque sea desagradable.
- Defenderse solos.
- Defender a otros.
- Engentarse a chicos agresivos.
- Ser leales, aún cuando sea difícil.
- Ser gentiles, aún cuando otros no lo sean.

Todo lo que hiciste en los años preparatorios para le dará la fortaleza para enfrentar situaciones difíciles.

La tarea más importante de los padres y madres en esta etapa es la de apoyar y guiar a sus hijos. Ellos/as nos ven como sus modelos y guías. Podemos demostrarles mediante nuestro propio comportamiento a:

- Respetar los derechos ajenos.
- Mostrarse amables.
- Ayudar a otros.
- Comprender cuando han herido a otro.
- Corregir sus propias faltas.
- Pedir disculpas de verdad.
- Ser leales.
- Comportarse con integridad.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Para entender todos aquellos problemas que puedan surgir en las distintas edades, se ha de entender y reflexionar sobre cómo piensan y sienten los niños/as.

RESPONDIENDO CON DISCIPLINA POSITIVA

Por último, concluiremos a modo de pequeño resumen sobre cuáles han de ser los pasos que nos guíen para alcanzar las metas a largo plazo:

1. **Recordar nuestras metas:** de modo que toda nuestra acción responda hacia esas metas de largo plazo. En muchas ocasiones tenderemos a olvidarlas y actuar hacia esas otras a corto plazo. Pero si se usan esas metas de largo plazo como guía, se va a responder de mejor manera a los desafíos de corto plazo.
2. **Enfoque en calidez y estructura.**
3. **Considerar cómo siente y piensa el niño.** Pues van aprendiendo a medida que adquieren experiencia.
4. **Resolución de problemas.** Respetar sus etapas de desarrollo así aumentarán su comprensión y competencia.
5. **Responder con Disciplina Positiva.** Es el momento de pensar en cómo responder a los desafíos, para ello un aspecto a tener en cuenta es el control de la ira que puede surgir en determinados momentos, para ello:
 - A. Cuente hasta 10 antes de decir o hacer cualquier cosa.
 - B. Relaje los hombros, respire profundo.
 - C. No diga nada hasta que se haya calmado.
 - D. Piense en la situación, piense en por qué el niño actúa de esa manera. Mírelo desde su punto de vista. Planee una respuesta que respete su punto de vista y también explique por qué está enfadado.

- E. Piense en los pasos de la disciplina positiva. Regrese donde el niño/a cuando haya planeado una respuesta que satisfaga sus metas de largo plazo, de vínculo afectivos y normas y tome en cuenta cómo se siente el niño/a.
- F. Recuerde que se trata de una oportunidad para enseñarle cómo resolver conflictos mediante la comunicación.