



## ¿Cómo educar a nuestros hijos con cariño y disciplina?

---

*La formación y educación de los hijos basada en prácticas de disciplina positiva brinda a los padres herramientas como el respeto mutuo, la solución de problemas, la motivación y el enfoque en las soluciones; y a la vez, permite que los niños desarrollen el sentido de pertenencia, así como una conducta responsable y adecuada.*

Entendemos la crianza de los hijos como la formación y entrenamiento de los niños por parte de los padres. Es esta el primer soporte en el que se edifica gran parte de la identidad de nuestros hijos y, donde se pretende desarrollar plenamente sus capacidades a lo largo de su vida.

Es así que, la manera en la que educamos a nuestros hijos, influye en la relación que tenemos con ellos. Si buscamos mantener un vínculo cercano y afectivo, será necesario que nuestro estilo de crianza se base en el respeto y amor, brindando confianza, límites con firmeza, mediante conductas no violentas pues, solo de esta forma, lograremos un ambiente seguro y de confianza donde no exista miedo, culpa o dolor.

La Disciplina Positiva ofrece una herramienta alternativa para la crianza de sus hijos. Es un modelo educativo basado en la comunicación, amor, entendimiento y empatía, brindándoles a los padres recursos para comprender el comportamiento de sus hijos, aún cuando no es el correcto, y redirigirlo en base al respeto, sin luchas de poder y siempre positivo.

Es un enfoque que se opone a un estilo de crianza autoritario y permisivo; y que en contraste, enseña el respeto mutuo y la colaboración, con el fin último de brindarles a los niños las competencias básicas para la vida.

Jane Nelsen, co-autora de diferentes manuales de disciplina positiva, postula cinco criterios básicos en los cuales se fundamenta este modelo :

- 1.-Nos impulsa a ser firmes y amables a la vez.
- 2.-Crea en el niño un sentido de conexión y pertenencia.
- 3.-Presenta efectividad a largo plazo.
- 4.-Enseña habilidades para la vida tales como el respeto, resolución de problemas, responsabilidad, entre otras.
- 5.-Permite que los niños desarrollen sus capacidades y sean conscientes de ellas.

En base a estos principios, algunas pautas que podemos seguir como padres y educadores de nuestros hijos son las siguientes:

- En primera instancia, practiquemos el autocontrol; pues, antes de querer controlar a nuestros hijos, la primera persona que debemos controlar es a nosotros mismos.
- El educar en firmeza no indica dejar de ser cariñosos. Mientras que la expresión señale firmeza, el tono de voz puede indicar cariño.

- No nos rijamos a dar órdenes, sino hagamos preguntas que los inviten a la reflexión: “¿Qué piensas en relación a esto?, ¿Qué has decidido?, ¿Cómo lo podemos solucionar?”
- Involucremos a nuestros hijos en la solución de problemas. De esta manera, inculcamos el asumir responsabilidades.
- Dale opciones limitadas para elegir, así no creará que tiene que obedecer todo lo que tú le digas, sino que tiene la posibilidad de elegir.
- Junto a tu hijo(a) crea rutinas y luego recuérdale qué es lo que habían acordado.
- Hablemos menos y actuemos más. Acércate a tu hijo e indícale qué tiene que hacer.
- Por cada conducta inadecuada que veas en tu hijo, dale cinco apreciaciones de buenas conductas que observas en él. De esta manera, las malas conductas desaparecen y las buenas incrementan.
- Seamos más congruentes y conscientes con lo que decimos y hacemos. Acordémonos que somos el ejemplo de nuestros hijos.
- Antes de “corregir” una conducta inadecuada, busca comprender a tu hijo, identificar cómo es que se siente y piensa. Así mantendrás los vínculos afectivos en la familia.
- Finalmente, no busquemos culpables, sino enfoquémonos en las soluciones y veamos los aprendizajes alcanzados de la situación.

Los beneficios obtenidos en numerosos casos tanto con niños como adolescentes, ha permitido que lo que postula la disciplina positiva logre un reconocimiento a nivel mundial. Llevándonos a reflexionar y cuestionarnos sobre la idea de educación tradicional que se tiene: ¿Realmente imponer un castigo por una conducta inadecuada, tendrá un cambio a largo plazo en nuestros hijos?

Empleemos otros métodos, recurriendo al cariño y disciplina, como postula la disciplina positiva, para lograr que nuestros hijos decidan querer realizar algo sin la necesidad de condicionarlos con un premio, en caso hagan algo bueno, o un castigo si tuvieran una conducta inadecuada.

## Referencias

Disciplina Positiva España. (s/f). ¿Qué es Disciplina Positiva?. Recuperado de: <http://disciplinapositivaespana.com/que-es-disciplina-positiva>

Organización de Crianza Positiva. (25 Octubre de 2015). ¿Cómo hago para que me obedezca?. Recuperado de: <https://www.crianzapositiva.org/singlepost/2013/10/25/¿Cómo-hago-para-que-me-obedezca>

Organización de Crianza Positiva. (18 de setiembre de 2015). Poniendo límites, cuidando los vínculos afectivos. Recuperado de: <https://www.crianzapositiva.org/single-post/2015/09/18/Poniendo-l%C3%ADmites-cuidando-los-v%C3%ADnculos-afectivos>

Colegio Antares – CPAL. 2017

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti. Dpto. Psicopedagógico: María de los Angeles Del Castillo, Juan José Tan, Claudia Combe, Luciana Barahona, Lorena Ponce y Beatriz García.