



Técnicas de disciplina positiva.



“Si no recoges tus juguetes, te los voy a tirar”, “Si no te lavas los dientes, no hay tele”, “Si siguen peleando, los castigo a los dos”

¿Te ha pasado estar en alguna de estas situaciones? ¿Qué tan frecuente es para ti? ¿Crees que podrías hacer las cosas diferente?

Como papás y mamás, es muy frecuente decirle esas frases a nuestros hijos para lograr que cumplan con lo que les pedimos, sin embargo, es más difícil seguir una instrucción si no sabemos por qué nos lo están pidiendo o para qué sirve cumplirlo. En este tipo de situaciones lo que mejor funciona es ser disruptivos.



Ser disruptivos es hacer las cosas de otro modo, buscar la manera de hacer entender a nuestros hijos lo que deben de cumplir, lo que está mal y en general para educarlos de manera óptima, en resumen esto es algo muy parecido a la crianza enfocada en la disciplina positiva.

Este artículo tiene la misión de informar un tipo de enfoque de crianza de los muchos que existen actualmente, toma esta información para conocer más sobre ella y tomar de este texto lo que te resuene mejor a ti.

Para entender este concepto, hablemos primero sobre la positividad, ¿alguna vez has conocido a alguien con un enfoque de vida positivo?, ¿cómo es esa persona anímicamente?, ¿cómo es su relación con los demás?, ¿qué frases dice frecuentemente?

Cuando estamos cerca de personas positivas, su sola presencia hace que nos sintamos bien. Y estamos hablando de personas que tienen pensamiento positivo realista, es decir, personas que saben que lo malo es pasajero y no permanente, que el fracaso es un obstáculo y no un final, que no generalizan, que se reponen rápido de las adversidades y que tienen mejores relaciones con los demás. Las personas con positivismo extremista son aquellas que no calculan los riesgos, piensan que todo va a salir bien y se sientan a esperar a que todo llegue, tienen un pensamiento rígido y poca responsabilidad ante las circunstancias.

Regresando a lo positivo en la crianza positiva, nos estamos refiriendo a que puedas notar todo aquello que tus hijos sí logran y todo aquello que les interesa y que puede favorecer su desarrollo óptimo.



En otras palabras, llevar este tipo de crianza se relaciona con ser para nuestros hijos: respetuosos, motivadores, mostrar interés genuino en ellos, ser gentiles, fomentar habilidades para la vida, con el único fin de lograr que esas enseñanzas, en las edades en las que están nuestros hijos actualmente, surtan un efecto a largo plazo en sus vidas para que sean personas respetuosas, logren resolver problemas eficientemente, tengan mejores relaciones con los demás, entre otros.

Si has decidido llevar a cabo la disciplina positiva en la crianza de tus hijos, toma en cuenta estas técnicas:

- ★ 1. Conecta antes de corregir. Todos nos sentimos mejor cuando sabemos que somos escuchados, validados y comprendidos. Primero escucha, después valida lo que está sintiendo y después ayúdalos a entender la situación.
- ★ 2. Sé firme sin dejar de ser amable. Expresa lo que debe de ser con las palabras adecuadas. No tienes que elegir entre ambas.
- ★ 3. Enfócate en las soluciones, no en las repercusiones. Los castigos casi siempre generan emociones desagradables, mostrar que dentro de la adversidad existen posibilidades óptimas que los beneficien fomenta la responsabilidad y la resiliencia.
- ★ 4. Deja que tomen sus propias decisiones. Dale el espacio para que elijan, puedes guiarlos hacia lo que parece óptimo para su desarrollo, de esta forma van construyendo confianza en sí mismos, fundamental para la edad en la que se encuentran. Si toman una decisión equivocada, ayúdales a asumir las consecuencias.
- ★ 5. Enseña con el ejemplo. Aprendemos más de lo que vemos que hacen otros que de lo que nos dicen, pasa igual con tus hijos, ellos están observando todo lo que dices y haces, ayúdales siendo un modelo a seguir. Recuerda que lo que haces tiene mucho más peso que lo que dices.

La disciplina positiva, se documenta como efectiva, ya que se basa en invitar a las mamás y a los papás a tratar a sus hijos con amor y respeto sin perder la autoridad necesaria para guiarlos. Lo cual no quiere decir que si tú ya tratas a tus hijos con amor, estés efectuando este enfoque, ni tampoco, si estás siguiendo otro enfoque de crianza este no sea válido.



Recordemos que entre mejor estemos informados, mejor podremos elegir el tipo de crianza que vaya con nosotros como adultos responsables y que sea óptimo para nuestros hijos, ese será el enfoque de crianza que debas seguir.

La educación que reciben tus hijos con nosotros está basada en la curiosidad, colaboración, solución de problemas, cultivando desde estos primeros años la autoestima, independencia, creatividad y autorregulación emocional de la mano de las familias.



En nuestro proceso de enseñanza-aprendizaje tenemos la tarea de formar estudiantes seguros, felices y curiosos que les ayuden en su desarrollo para las siguientes etapas de la vida y grados escolares.

Todo lo anterior dentro de una comunidad que procura,



promueve valores, fomenta la empatía y la mentalidad global.

