

APOYO PSICOSOCIAL S. R. V.

Ventana abierta a la familia: creciendo juntos
Institución Educativa Santa Rosa de Viterbo

Departamento Psicológico. Niveles Inicial y Primaria

Psic. Nancy Rodríguez Casas

“La fe no hace las cosas sencillas... las hace posibles. Si crees en Dios, todo es posible”

16

LA DISCIPLINA POSITIVA: MODELO DE VIDA.

La Disciplina Positiva ayuda a los padres a formar a los hijos para ser adultos responsables respetuosos solidarios. Ayuda a los adultos a entender la conducta inadecuada de los niños promoviendo actitudes positivas hacia ellos, enseñándoles a tener buena conducta.

La educación que quieres para tu hijo empieza en ti. La Disciplina Positiva es amable, respetuosa, **firme, pero sin violencia**; con responsabilidad, teniendo en cuenta los derechos del niño y del adolescente; protegiendo en todo momento su dignidad como seres humanos.



La Disciplina Positiva es un modelo de vida basado en las enseñanzas de la Doctora Janet Nelsen y Lennox. Para que un niño se desarrolle emocionalmente en forma equilibrada necesita **ser, sentirse**

alentado, querido, aceptado... así como las plantas necesitan de sol, aire, agua, tierra para crecer hermosas y fuertes, los niños y adolescentes necesitan que los padres les **transmitan seguridad, confianza**, hacerles sentir que confiamos en ellos. Cada hijo es único y diferente, nace con un temperamento único: puede ser muy seguro... o puede ser un poco intranquilo. Lo más importante es **que lo quieras, lo aceptes como es**. “Te quiero, creo en ti, tú puedes”, me encanta cómo eres, tienes lindos comportamientos, quizá otros no tan buenos, pero igual **¡te quiero!** y vamos a trabajar juntos para mejorar.

Ayúdalo a ser una mejor persona. Tú: papá, mamá, eres quien le transmite confianza o desconfianza. Nunca pienses que algo no puede, que sería incapaz de... ¡no lo programes! al contrario, estoy seguro que tú puedes hacerlo: puedes obedecer, **dejar de mentir, poner mucha atención en tus clases; dejar de lado las rabietas, etc.**



**Valora más el esfuerzo que los resultados, “yo creo en ti”
“yo confío en ti”**

Si en sus malos momentos de duda, de malas conductas, lo ayudas a reflexionar... te siente a su lado, y siente que crees en él; se reforzará su relación y lo estarás ayudando a enfrentar sus miedos; busquen soluciones juntos para enfrentar y superar sus dificultades.



Valora a tu hijo por encima de todo; enséñale a trazarse metas por pequeñas que sean, que piense. Valora sus pensamientos, no es malo equivocarse; los errores también enseñan. Enséñale a controlar sus impulsos con calma, a ser más autónomo, responsable, a disfrutar de todo lo que hace.

No puedes educar desde la calma si tú no tienes calma

La Disciplina Positiva es más efectiva cuando:

1. **Cuando ayudas a tus hijos a tener “conexión”.** Si él se siente conectado con los padres, se siente seguro; disminuyen sus conductas de riesgo: el estrés, impulsividad, bajas calificaciones, mal comportamiento, etc.

2. **Debes poner reglas y límites con claridad.**
3. **Calma, calma. No te enojas**, no hagas cólera, cálmate. Cuando hables a tu hijo hazlo con tranquilidad, sintiéndote estable emocionalmente.
4. **Sé respetuosa, alentadora, amable pero firme** al mismo tiempo. Educa con amabilidad y responsabilidad al niño, éste es el primer cimiento para la buena educación.
5. **No ceder** si lo haces, él aprende que de todas maneras va a obtener lo que quiere.
6. **Es efectiva a largo plazo**, tengamos en cuenta lo que nuestro hijo piensa, siente, aprende, decide acerca de sí mismo y de su mundo.
7. **Que aprenda de sus errores.** Los errores son una buena oportunidad para educar. Identifiquemos qué está provocando determinados comportamientos y trabajemos en ello. No intentemos cambiar sólo el mal comportamiento.
8. **Sin castigos.** Ya dijimos que la disciplina positiva no es permisiva; de esta manera le enseñamos al niño a no ser responsable de sus actos, necesita de muchísimas llamadas de atención para “frenar”; tampoco es punitiva ni a los castigos ni al autoritarismo.
9. **La comunicación es efectiva:** Enséñale habilidades para enfrentar y resolver problemas... “Conectar con el niño”
10. **La disciplina positiva es alentadora. No alabadora.** Cuando alentamos, valoramos más el esfuerzo; nos importa que mejore, no importa poco a poco; no interesa tanto el éxito del resultado.



Alentándolo fortalecemos su autoestima

11. **La Disciplina Positiva se enfoca en soluciones.**

12. **Elogia a tu hijo** cada vez que se porte bien
13. **Establece rutinas.** Que sepa con anticipación qué se espera de él, qué actividades debe hacer.
14. **Coherencia con lo que le pides y haces.** “Tú eres su mejor modelo”
15. **Enséñale habilidades sociales valiosas** para que tenga un buen



carácter, que disfrute de la vida; como el respeto, la solidaridad, la cooperación, la solución de problemas, ayuda en el hogar. Las habilidades sociales le ayudarán a tener éxito en la vida, buenas relaciones

interpersonales.

16. **Que él elija por dónde empezar las tareas** (dos posibilidades) esto lo hace sentirse autónomo, responsable, se siente importante.

La Disciplina Positiva es firme pero amable y respetuosa al mismo tiempo. No premiar ni castigar ni castigos le quita el valor.

Todos queremos hijos responsables, solidarios, respetuosos, que no mientan, que no roben, que no sean violentos; **no les impongamos** las cosas. Seamos pacientes cuando les hablemos.

Muchas personas piensan que la disciplina es castigar física o verbalmente, es por eso que se cometen muchos **errores**.

Errores que cometemos al disciplinar:

1. **Ser muy permisivo**, dejar que él haga lo que quiera, no ponerle límites ni reglas.
2. **Castigarlo física o verbalmente**
3. **No escucharlo**, mostrar pasividad e indiferencia cuando nos habla.



4. **Minimizar sus fortalezas y virtudes**, no le impongas tus gustos, tus sueños, deja que disfrute de lo que a él le gusta.
5. **No respetarlo**
6. **Sobreprotegerlo exageradamente**, esto le causa daño e inseguridad.
7. **Darle todo, facilitarle, resolverle todo**, deja que aprenda a valorar las cosas, enséñale a asumir las consecuencias de sus acciones.
8. **Compararlo**. No lo hagas nunca duele, duele mucho.
9. **Gritarlo**. Si lo gritas es peor, no te va a entender porque se siente nervioso, estresado ¡son niños! No te desesperes, respira, respira.
10. **Querer resultados inmediatos**, no resultados a largo plazo. Los castigos detienen el mal comportamiento casi de inmediato. pero tienen efectos perjudiciales a largo plazo.
11. **Reñirlos, reñirlos** remarcando las consecuencias de su mala conducta.
12. **No tener en cuenta que tu hijo piensa, siente**, tiene sus propias decisiones. Un niño castigado siente: no me quiere, por eso me grita, me siento herido. Si le repetimos muchas veces pórtate bien pórtate bien él siente que es malo y se va a portar como tal.



Disciplina a tu hijo y él te dará descanso y satisfacciones
Proverbios, Cap. 29 Vers.17

13. **Los niños necesitan aprender de sus errores** no ser castigados por ellos.

Los errores son oportunidades para aprender; con paciencia modelamos la conducta de nuestros hijos.

Nunca olvides los abrazos, fortalecen la autoestima. Abraza a tus hijos, abrázalos con amor.

¡Un abrazo!

Psicóloga Nancy Rodríguez Casas

Arequipa, 15 de julio del 2020