

MANUAL SOBRE DISCIPLINA POSITIVA

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

Este Manual es una traducción y adaptación del “Positive Discipline: What it is and how to do it” de la autora Joan E. Durrant de Save the Children, elaborado dentro del Proyecto: Campaña por una Crianza Sin Violencia de la Asociación Chilena Pro Naciones Unidas, ACHNU.

Adaptación y Traducción:

Demian Larenas

Liz Fuentes

Margareta Selander

Edición: María Eugenia de la Jara

Diagramación: Jennifer Ramírez

Diseño portada: Hybrido Multimedia,
Alejandra Figueroa

Impresión portada: Impresosdante

Asociación Chilena pro Naciones Unidas (ACHNU)

Brown Norte 379

Ñuñoa- Santiago

Fonofax: 223 4868-274 3150-341 4941

Freire 272-Concepción

Fono: 41-2223489

achnu@achnu.cl

www.achnu.cl

INDICE

1. Presentación.....	3
2. Disciplina positiva : Qué es y cómo hacerlo	4 – 8
3. Capítulo 1.....	9– 15
Identificación de sus objetivos a largo plazo.	
4. Capítulo 2.....	16 - 23
Proporcionar calidez y estructura.	
5. Capítulo 3.....	24 - 45
Comprendiendo cómo piensan y sienten los niños	
6. Capítulo 4.....	46 - 56
Solución de problemas.	
7. Capítulo 5.....	57 – 81
Respondiendo con disciplina positiva.	
8. Conclusión.....	82
9. Autora.....	83

PRESENTACIÓN

La adaptación y traducción del *Manual: Disciplina Positiva - pautas de crianza para madres, padres y profesionales de la educación*, elaborado por Save the Children, forma parte del Proyecto: *Una campaña por una crianza sin violencia*, que ACHNU viene desarrollando en Chile desde hace un par de años.

La propuesta busca generar procesos de cambio en las formas de crianza de niños y niñas que eliminen el castigo físico y humillante en cualquiera de sus formas.

En el marco de de la propuesta se han realizado actividades de capacitación, charlas, elaboración de materiales educativos, entre otras acciones para técnicas de párvulos y apoderados, y a su vez un trabajo dirigido específicamente a decisores de políticas públicas y legisladores.

La Asociación Chilena pro Naciones Unidas (ACHNU) mantiene un vínculo constante con Save the Children, por lo cual, este manual se enmarca en el ánimo internacional y nacional de trabajar para garantizar el respeto a los derechos de niños y niñas, y a reforzar nuestra responsabilidad como sociedad en el rol de garantes de estos derechos.

Esperamos que este manual se transforme en una herramienta útil para madres, padres y profesionales de la educación que les permita realizar un proceso de reflexión sobre formas de crianza no violentas.

Margareta Selander
Directora del Proyecto: *Una campaña por una crianza sin violencia*
ACHNU

Santiago de Chile
Noviembre de 2008

Disciplina positiva QUÉ ES Y CÓMO HACERLO

Por
Joan E. Durrant, Ph.D.

Ser padres es un viaje alegre, a veces frustrante y agotador, pero también regocijante. El desafío es enorme: tomar de la mano a un ser humano que comienza a vivir y dirigirlo hacia su edad adulta. En el proceso habrá que enseñarle todo lo que necesita saber para ser feliz y vivir la vida correctamente.

Hay épocas en que para todos los padres este desafío resulta abrumador. A veces, no sabemos qué hacer. Otras, nada de lo que hacemos parece correcto. Y, además, están todas las demás tensiones en nuestras vidas, lo que resulta difícil de superar.

La mayoría de nosotros aprende a ser padres haciendo camino al andar. Tenemos poca información sobre el desarrollo del niño(a), así que confiamos en nuestros instintos o en nuestra propia experiencia de la niñez. Pero muchas veces nuestros instintos son reacciones emocionales, no pensadas adecuadamente. Incluso, a veces son negativas o violentas.

Consecuentemente, muchos padres piensan que la disciplina consiste en reprender y castigar físicamente. Otros se sienten mal por no controlar sus emociones. Y también existen aquéllos que se sienten simplemente desamparados.

Pero hay otro camino llamado "Disciplina Positiva". Disciplina significa realmente "enseñar". La enseñanza se basa en fijar las metas para aprender, planear un acercamiento eficaz y encontrar las soluciones que funcionan de verdad.

La Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño garantiza su protección contra todas las formas de violencia, incluyendo el castigo físico. También reconoce la dignidad de los niños(as) y el respeto a sus derechos.

La "disciplina positiva" es no-violenta y es respetuosa del niño como aprendiz. Es una aproximación a la enseñanza para ayudarlos a tener éxito, les da la información, y los apoya en su crecimiento.

"Los niños tienen derecho a la protección contra toda forma de violencia"

Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño
Artículo 19

El presente manual se basa en resultados de décadas de investigación, lo que nos ha enseñado mucho sobre cómo se desarrollan los niños y sobre la paternidad eficaz.

La disciplina positiva es:

- No-violenta.
- Enfocada a obtener soluciones.
- Respetuosa y de acuerdo a principios de desarrollo infantil.

La disciplina positiva proporciona una base de referencia para los padres. Es un sistema de principios que pueden aplicarse en una amplia gama de situaciones. Es más, es un sistema de principios que pueden orientar todas las interacciones con los hijos, no sólo en los grandes desafíos.

La Convención sobre los Derechos del Niño reconoce que los padres y madres tienen derecho a ser asistidos para llevar a cabo su importante rol. Lo que intenta este manual es proporcionar información y ayudar a los padres a aprender cómo disciplinar a sus niños(as) sin violencia.

“Los padres tienen derecho a ser apoyados en la educación de sus hijos”

Convención sobre los Derechos del Niño
Artículos 18 y 19

La disciplina positiva reúne:

- Lo que sabemos sobre el desarrollo sano de los niños(as).
- Los resultados de la investigación sobre ser padres y madres de manera eficaz.
- Los principios del derecho infantil.

Para quién es este manual

Está destinado a padres y madres de niños y niñas de todas las edades. Trata los problemas comunes que se presentan desde el nacimiento hasta los 9 años. La información que contiene puede ser provechosa para cualquier familia.

Este manual también va dirigido a los futuros padres y madres. Puede ser muy útil pensar en la paternidad y maternidad responsable antes de que lleguen los hijos. Cuando estamos bien informados y preparados para los desafíos, tenemos más probabilidades de manejarlos con éxito.

Este manual también fue pensado para aquellos que apoyan a los padres y madres, tales como educadores de padres, guías de círculos de padres, y para los orientadores familiares. Puede ser utilizado individualmente, o en grupos para generar la discusión y fomentar la solución de problemas.

Algunos niños(as) presentan desafíos particulares que no son típicos de su edad. Estos incluyen el autismo, el déficit atencional, malformaciones fetales relativas al espectro del abuso de alcohol, retrasos en el desarrollo, y daño cerebral. Si el comportamiento de su hijo amerita una atención especial, debe buscar ayuda y consejo lo antes posible. En tanto que la información en este manual puede ser provechosa para cualquier familia, es aconsejable que los padres y madres de niños(as) con condiciones especiales busquen ayuda adicional de profesionales especializados.

La disciplina positiva NO es:

- Ser padres y madres permisivos.
- Dejar que su niño(a) haga lo que él desea.
- No tener reglas, límites o expectativas.
- La disciplina positiva no consiste en reacciones de corto plazo o castigos alternativos a dar unas palmadas o golpear.

La disciplina positiva ES:

- Encontrar soluciones a largo plazo que desarrollen la autodisciplina de los hijos(a).
- Comunicar a sus hijos con claridad sus expectativas, reglas y límites.
- Construir una relación mutuamente respetuosa con ellos(as).
- Enseñarles habilidades que les serán útiles para toda la vida.
- Aumentar la capacidad y la auto-confianza de sus hijos para manejar desafíos vitales.
- Enseñarles cortesía, no-violencia, empatía, amor propio, derechos humanos y respeto a los otros.

Cómo está organizado este manual

Este manual está organizado como una secuencia de pasos. Cada uno se funda en el paso anterior. Por eso se recomienda leer todo el manual y hacer los ejercicios según vayan apareciendo.

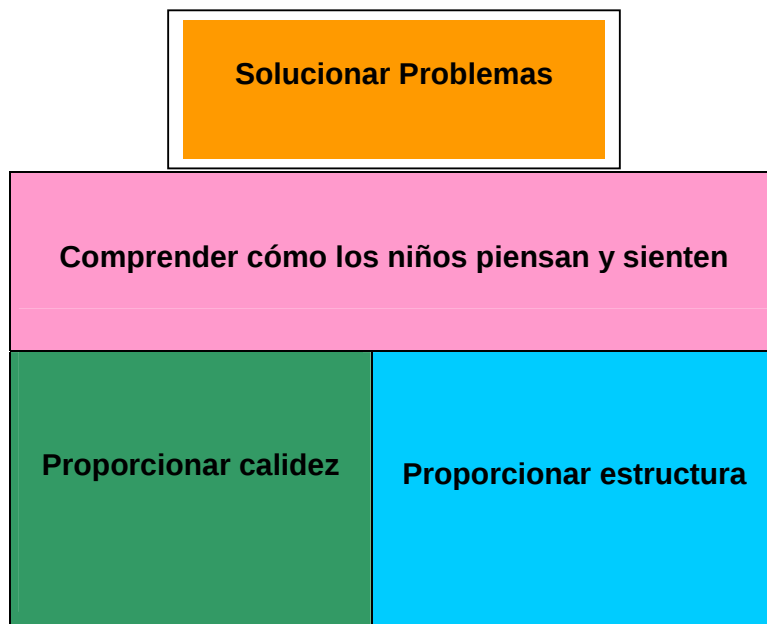
Según se vayan desarrollando las habilidades de disciplina positiva, no debe olvidarse que todos –padres, madres y niños(as) por igual- somos principiantes. Todos lo intentamos, fallamos, intentamos otra vez, y finalmente tenemos éxito.

El ser padres y madres no es un destino, sino un viaje.

Comencemos pensando en las herramientas que necesitaremos para hacer que el viaje sea exitoso.

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

LOS PILARES DE LA DISCIPLINA POSITIVA



Identificar metas a largo plazo

Cada uno de los primeros cuatro capítulos de este manual se centran en uno de estos principios.

El capítulo 1 explica la diferencia entre metas de corto y largo plazo. Usted reflexionará sobre sus propias metas en el desarrollo de su hijo(a).

El capítulo 2 explica la importancia de proporcionar a los hijos calidez y estructura. Usted pensará cómo lo hace ahora y de qué manera puede hacerlo mejor.

El capítulo 3 lleva al padre y a la madre a través de las diferentes etapas del desarrollo de su hijo(a). Proporciona información acerca de cómo piensan y sienten los niños a diferentes edades y por qué se comportan como lo hacen.

El capítulo 4 muestra ejemplos de comportamientos infantiles típicos, a diferentes edades. Usted tendrá que practicar en la resolución de problemas para averiguar por qué su hijo(a) se comporta de determinada manera.

En el capítulo 5, usted revisará toda esta información en su conjunto. Evaluará la eficacia de las diferentes respuestas a los comportamientos descritos en el capítulo 4. Practicará el enfoque de la disciplina positiva y comprenderá mejor por qué es tan eficaz.

Es recomendable poner en práctica sus habilidades gradualmente. Es importante entender todos los principios de la disciplina positiva antes de actuar.

A medida que interactúe con su hijo(a), empiece a pensar en sus objetivos de largo plazo, en las formas en que usted le puede proporcionar calidez y estructura, y por qué su niño(a) podría comportarse como lo hace. Poco a poco, su manera de pensar comenzará a cambiar. Luego, con algo de práctica, sus habilidades mejorarán.

Los elementos básicos de una disciplina positiva no sólo son importantes durante los primeros años de vida de su hijo(a). Son esenciales a lo largo de todo su desarrollo.

Incluso cuando su hijo(a) tenga unos 20 años, será capaz de utilizar estos principios para ayudarlo a tomar decisiones, resolver problemas y encontrar soluciones constructivas para éstos.

CAPITULO 1

IDENTIFICACION 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.

Identificar metas a largo plazo	

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. El (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.

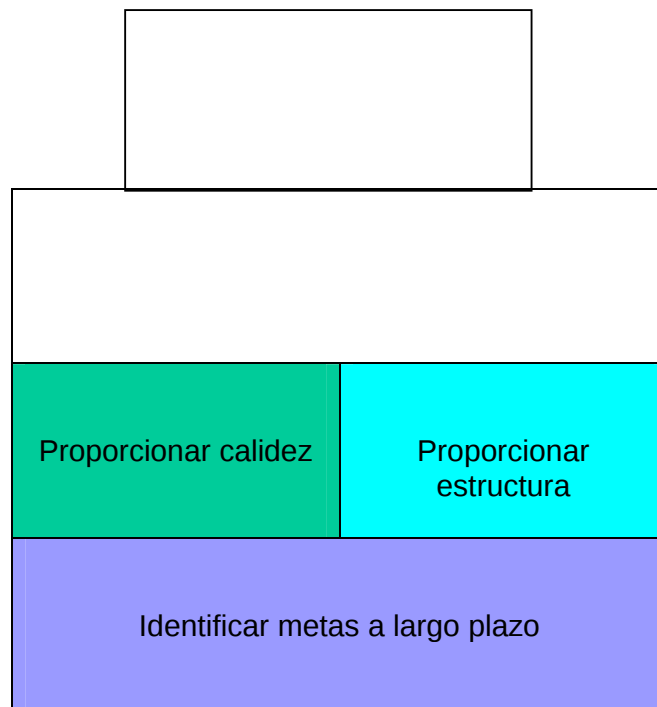
¿Cómo es esto posible? Es posible a través de la práctica de la disciplina positiva.

CAPITULO 2

PROPORCIONAR CALIDEZ Y ESTRUCTURA

Sus objetivos a largo plazo son la base sobre la cual usted construirá sus habilidades de disciplina positiva. Desarrollar esas habilidades requiere dos herramientas: calidez y estructura.

En este capítulo, usted aprenderá lo que es calidez y estructura y por qué son importantes. Usted pensará cómo puede proporcionar calidez y estructura a su hijo(a) de la forma que lo(a) llevará hacia sus objetivos a largo plazo.



¿Qué significa proporcionar calidez?

- Seguridad emocional
- Amor incondicional
- Afecto demostrado física y verbalmente
- Respeto por el nivel de desarrollo del niño(a)
- Sensibilidad a las necesidades del niño(a)
- Empatía con los sentimientos del niño(a)

En un ambiente familiar cálido, los niños quieren complacer a sus padres. La calidez alienta a cumplir las metas de corto plazo y enseña los valores de largo plazo.

Estas son algunas formas en que los padres y madres dan calidez a sus hijos(as):

- Divirtiéndose con ellos
- Diciéndoles "te quiero"
- Demostrándoles que confían en ellos
- Mostrándoles que son amados, aunque hagan algo mal
- Reconociendo sus esfuerzos y éxitos
- Leyéndoles historias
- Diciéndoles que creen en ellos
- Abrazándolos
- Estimulándolos cuando enfrenten retos difíciles
- Reconfortándolos cuando estén heridos o tengan miedo
- Riéndose con ellos
- Escuchándolos
- Viendo las cosas desde sus puntos de vista
- Jugando con ellos
- Alabándolos

Para entender por qué la calidez es una parte tan importante de la disciplina, imagine que usted está comenzando a aprender un nuevo idioma.

1. ¿Va usted a aprender mejor si su maestro?:

- A) Le dice lo que está haciendo bien, o
- B) Le dice sólo lo que está haciendo mal

2. ¿Va a aprender mejor si se siente?:

- A) Seguro con el profesor, o
- B) Con miedo de que el /ella le golpee si se equivoca

3. ¿Va a aprender mejor si piensa?:

- A) Que su profesor le apoyará no importando la cantidad de errores que cometa, o
- B) Que el profesor se enojará y lo expulsará de la sala cuando usted cometa errores

4. ¿Usted querrá agradar a un maestro que?:

- A) Es amable y comprensivo, o
- B) Le grita, lo incomoda y lo critica

5. ¿Deseará usted aprender otros idiomas si su maestro?:

- A) Le dice lo capaz que es, o
- B) Le dice que es un tonto?

6. ¿Querrá usted decirle a su maestro que está teniendo problemas, si espera?:

- A) Que lo va a escuchar y ayudar, o
- B) Que se enfade y lo castigue

Ejercicio – dando calidez

Haga una lista de cinco maneras que usted le proporciona calidez a su hijo(a).

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

¿Cuál de estas formas le da a su hijo(a) una sensación de seguridad emocional?

¿Cuál le provoca un sentimiento de amor incondicional?

¿Cuál le muestra afecto verbal y físico?

¿Cuál le demuestra respeto a su nivel de desarrollo infantil?

¿Cuál le muestra sensibilidad ante sus necesidades?

¿Cuál le muestra empatía con sus sentimientos?

Proporcionando Estructura

¿Qué es la estructura?

- Directrices claras de comportamiento
- Expectativas señaladas con toda precisión
- Razones claramente explicadas
- Apoyo para ayudar al niño(a) a tener éxito
- Fomento a que el niño(a) desarrolle un pensamiento independiente
- Negociación

La estructura ayuda a su hijo(a) a aprender lo que es importante.

- Le ayuda a comprender sus errores y a hacer lo posible por enmendarlos
- Le da la información que necesita para tener éxito la próxima vez
- Le entrega herramientas para resolver los problemas cuando usted no esté presente
- Le muestra cómo arreglar los desacuerdos con otras personas de manera constructiva, no violenta

Las siguientes son algunas formas en que los padres proporcionan estructura a sus hijos(as):

- Preparándolos 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 y 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 a menudo con ellos.
- Evitando las amenazas de golpes, de privarlos de amor, asustarlos con monstruos, u otras cosas terribles
- Actuando como un modelo positivo y un guía

Ejercicio - ¿Por qué es importante dar estructura?

Para entender por qué dar estructura es parte importante de la disciplina, imagine de nuevo que está empezando a aprender un nuevo idioma.

1. ¿Aprenderá mejor si su maestro?:

- A) Muestra cómo deletrear palabras nuevas y le enseña las reglas de ortografía
- B) Espera que usted encuentre la manera de deletrear palabras nuevas y le castiga cuando comete errores

2. ¿Va a querer saber más si su maestro?:

- A) Reconoce y agradece sus esfuerzos, aún si son imperfectos, o
- B) Le amenaza con castigo si se equivoca

3. ¿Aprenderá mejor si su maestro?:

- A) Le da la información que necesita para tener éxito en una prueba, o
- B) No le da la información que necesita y luego se enoja cuando no la aprueba

4. ¿Va a querer agradar a un maestro que?:

- A) Discute sus errores con usted y le muestra cómo mejorar la próxima vez, o
- B) Le cachetea cuando comete errores

5. ¿Va a querer aprender más idiomas si su maestro?:

- A) Le da consejos, le asesora y lo estimula para intentarlo, o
- B) Le dice que usted nunca podrá aprender

6. ¿Querrá decirle a su maestro que está teniendo problemas si espera?:

A) Que él va a tratar de entender por qué está teniendo dificultades y ayudarle a encontrar un nuevo enfoque, o

B) Que se enfade y le castigue.

Ejercicio - Proporcionar estructura

Haga una lista de cinco maneras en que usted proporciona estructura a su hijo(a).

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

¿Cuál de ellas le da a su hijo(a) directrices claras de conducta?

¿Cuál establece claramente sus expectativas?

¿Cuál explica su razonamiento?

¿Cuál le ayuda a tener éxito?

¿Cuál alienta en su hijo(a) el pensamiento independiente?

¿Cuál involucra el concepto de negociación?

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. Se trata de una forma de pensar que ayuda a los padres a satisfacer sus objetivos a corto y largo plazo.

Es una forma de enseñar a los niños(as) cómo:

- Resolver problemas
- Pensar por sí mismos
- Llevarse bien con los demás
- Resolver los conflictos en forma no violenta
- Hacer las cosas correctamente cuando usted no está presente

La disciplina positiva se basa en la idea de que los niños(as) nacen sin saber lo que esperamos de ellos.

Los niños aprenden instintivamente. Y lo hacen mejor cuando tienen el apoyo y la información necesarios. Niños(as) de diferentes edades necesitan distintos tipos de apoyo e información.

Calidez = Apoyo Estructura = Información

El siguiente capítulo describe cómo se desarrollan los niños(as). Esto le ayudará a pensar acerca de los tipos de normas y afectos que se necesitan en las diferentes etapas de desarrollo.

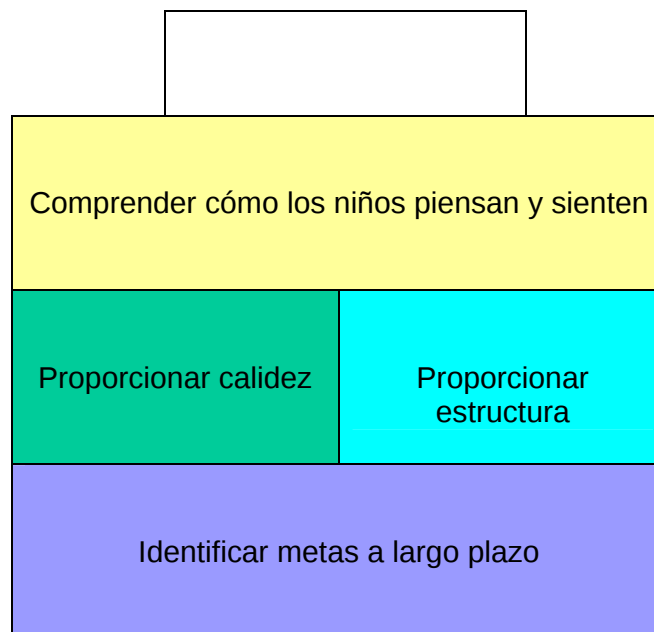
CAPITULO 3

COMPRENDIENDO CÓMO PIENSAN Y SIENTEN LOS NIÑOS(AS)

El tercer elemento básico de la disciplina es comprender cómo piensan y sienten los niños.

Cuando vemos el mundo a través de los ojos de un pequeño(a) de 1 año de edad, de 5, o uno de 13 años, podemos comenzar a entender su comportamiento y ser profesores mucho más eficaces.

En este capítulo, usted aprenderá cómo alcanzar sus objetivos de crianza mediante el suministro de calidez y estructura que procedan según la etapa de desarrollo de su hijo(a).



0 a 6 meses

Los recién nacidos son totalmente nuevos para el mundo. No pueden entender el sentido de las cosas. Se asustan fácilmente. Necesitan sentir que están seguros y protegidos.

Es muy importante en esta etapa que los padres y madres proporcionen al niño(a) mucho afecto.

Dar estructura no es necesario en esta etapa. Los bebés no comprenden las normas ni las explicaciones. Sólo necesitan que sus necesidades sean satisfechas.

Los bebés no saben expresarse con palabras. Lloran para hacernos saber cuando necesitan algo. Y pueden aprender rápidamente si confían en nosotros para escuchar y responder.

Lo más importante que los padres y madres pueden hacer en esta etapa es responder a un bebé y tratar de averiguar lo que él necesita

Una de las cosas que los bebés necesitan es ser acariciados, llevados en brazos y mecidos.

Dar cariño a su hijo(a) en esta etapa de su vida es muy importante en su relación. Si se siente seguro con usted, no va a tener miedo de aprender cosas nuevas cuando llegue el momento.

El cariño físico también es importante para el desarrollo del cerebro de la criatura. Mecerla y llevarla en brazos son como alimentos porque construyen conexiones entre las células cerebrales.

Los bebés no entienden sus propios sentimientos. Asimismo, tampoco entienden cómo se siente usted. Cuando lloran, no están tratando de que usted se enoje.

¡Ni siquiera saben qué significa "enojarse"! ¡Ni siquiera saben por qué lloran! A veces, su propio llanto puede asustarlos. Recuerde que el llanto es normal, incluso si continúa aún cuando usted intenta reconfortar a su bebé. Y es normal que el llanto dure mucho tiempo, especialmente hacia el atardecer.

En esta etapa, lo más importante que los padres y madres pueden hacer es demostrar a su bebé que está seguro. Cuando él se siente seguro con usted, desarrollará un fuerte apego hacia usted.

Este apego, o vínculo, será la base de la relación con su hijo para los próximos años.

Durante esta etapa, los bebés aprenden a utilizar sus músculos, a tomar objetos y a masticar. Les encanta agarrar las cosas y metérselas a la boca.

Agarrar y masticar objetos desarrolla los músculos de su bebé. Agarrando es que aprenden a usar sus manos y dedos. Masticando es cómo ejercitará los músculos necesarios para comer alimentos sólidos y para hablar.

Cuando su bebé agarra sus joyas y la coloca en su boca, no es que sea "malo". Sólo actúa por instinto. El bebé está utilizando el único método que conoce para aprender qué son esos objetos. Y de esa manera está ejercitando músculos muy importantes.

Tan pronto como los bebés son capaces de poner las cosas en la boca, la tarea de un padre y madre es asegurarse de que no haya nada cerca que pueda dañarlos. Si los bebés se meten objetos pequeños en la boca, se pueden asfixiar. En caso de que se metan productos químicos o suciedad, pueden enfermarse.

Es muy importante eliminar cualquier cosa que pueda perjudicar al bebé si se la lleva a la boca.

Recuerde que los bebés de esta edad no entienden de peligro.

La mejor solución es garantizar que el medio ambiente sea seguro. Más tarde, cuando su lenguaje y comprensión se desarrollen, podrá empezar a enseñar a su hijo(a) acerca del peligro.

6 a 12 meses

A esta edad, por lo general los bebés sonríen más y lloran menos.

Cuando lloran, tal vez sea porque tienen miedo cuando usted desaparece. Un bebé de esta edad se dará cuenta de que ha salido de la habitación, pero no entiende que usted volverá.

Esto puede ser muy aterrador para un bebé. Puede sentirse completamente desvalido.

Una de sus tareas más importantes durante esta etapa es construir la confianza de su hijo(a) en usted. El necesita saber que usted siempre está cerca.

Los bebés de esta edad también pueden llorar porque le están saliendo dientes. La dentición puede causar mucho dolor, pero el bebé aún no puede decir que le duele.

Otra razón para llorar en esta etapa es la enfermedad. Sin lenguaje, su bebé no puede decirle cuándo se siente enfermo.

Los hijos(as) tan pequeños no saben cómo decir que tienen fiebre, dolor de cabeza, de estómago, de garganta, o que sienten náuseas. Sólo pueden llorar.

Otra de las razones por las que los bebés lloran, es porque sus cerebros se hacen cada vez más "organizados".

Es normal que los bebés lloren a la misma hora cada noche. Esta es una señal de que sus cuerpos y cerebros están desarrollando un ritmo. Llorar es parte de este proceso.

Pero su bebé no entiende lo que le está sucediendo. Le ayuda saber que usted está cerca en el momento en que se siente superado por los sentimientos que acompañan al llanto.

Los niños tienen derecho a atención y orientación adecuadas a sus capacidades de desarrollo

Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño
Artículo 5

Una de las cosas más emocionantes que ocurre en esta etapa es que los bebés comienzan a hablar. Al principio, balbucean. Luego harán sonidos como "ba", "da" o "ma".

Los niños(as) aprenden los sonidos de su lengua materna cuando sus padres y madres responden a sus balbuceos. Cuando su bebé diga "ba", le puede responder con "ba ba ba".

Cuando usted responde balbuceando, él aprende que "ba" es un sonido importante y le sirve para su aprendizaje el repetirlo. De a poco ese sonido llegará a ser una palabra.

También aprende que cuando habla, es escuchado(a) y se le responde.

Responder a los balbuceos de su hijo es uno de los pilares más importantes de su relación, pues fomenta la comunicación.

En esta fase inicial, puede ayudar a su niño(a) a aprender a expresar sentimientos. También puede demostrar que usted está dispuesto a escuchar lo que tiene que decir y que va a respetar sus intentos por comunicarse con usted.

1 a 2 años

¡Esta es una época de cambios asombrosos! Durante esta etapa, su hijo(a) comenzará a caminar y sufrirá una "explosión de lenguaje"

El caminar lo cambia todo. Ahora su niño(a) puede ir donde él quiere. Puede alcanzar cosas que antes no pudo.

El bebé está muy emocionado con su nueva independencia. Le encanta explorar cada esquina, tocarlo todo, saborear todo.

Esta exploración es el viaje de descubrimientos de su hijo(a). Es la forma en que aprende acerca de este fascinante mundo.

Todos los niños(as) necesitan explorar, tocar y saborear. Es absolutamente necesario para su desarrollo cerebral.

Cuando explora, su hijo(a) es un científico. Va a hacer experimentos para saber qué objetos hacen ruido, cuales se caen, cuáles flotan. Estos experimentos le enseñan acerca de los objetos en su mundo.

Por ejemplo, dejará caer un juguete una y otra y otra vez. No lo hace por molestarlo(a). Lo que hace es tratar de comprender lo que es "caer".

El meterá las manos en su alimento para descubrir su textura. Se meterá juguetes en la boca para descubrir su sabor. Escupirá su comida para saber cómo se siente.

Ninguno de estos comportamientos es "malo". Es tarea de su hijo(a) en esta etapa descubrir su mundo. El(a) es un explorador(a).

Es tarea de los padres y madres asegurarse de que el mundo es seguro para la exploración. Si su niño(a) puede hacerla con seguridad, va a aprender mucho con gran rapidez. También aprenderá que su mundo es un lugar seguro.

Con todos esos experimentos, su niño(a) conocerá una impresionante cantidad de nuevas palabras y muy rápidamente. Va a querer saber el nombre de todo lo que ve.

Esta es una oportunidad maravillosa para dar a los hijos(as) un rico vocabulario e infundirles el amor por las palabras. Es importante:

- Hablar con él(ella)
- Leerle
- Escucharle
- Responder a sus preguntas

Durante esta fase, su tarea es fomentar la independencia de su hijo(a).

El necesita saber que usted va a respetar la necesidad de independencia y que apoyará su fuerte deseo de aprender.

La necesidad de independencia de su niño(a) podría dar lugar a algunos conflictos con usted.

En esta etapa, los niños(as) empiezan a decir "¡no!". Cuando un niño(a) dice, "¡no!", no significa que está siendo desobediente o desafiante, sino que está tratando de decirle cómo se siente.

Aunque los niños(as) conocen los nombres de muchos objetos, aún no saben el nombre de los sentimientos. Es muy difícil para ellos explicar sus sentimientos.

Cuando un niño(a) dice "¡no!" Podría estar tratando de decir:

- "No me gusta eso"
- "No quiero dejarlo"
- "Yo quiero eso"
- "Yo quiero elegir mi propia ropa"
- "Estoy frustrado(a)"

Tampoco saben cómo se sienten las otras personas. Si no pueden hablar de sus propios sentimientos, por cierto que tampoco pueden nombrar los de los otros.

Cuando estás cansado y necesitas paz y tranquilidad, tu hijo(a) no es capaz de entender lo que necesitas. Si hace ruidos, no es que sea "malo". Es que no entiende cómo tú te sientes.

Cuando estás apurado y tu hijo(a) no se viste rápidamente, no es por que esté tratando de que llegues atrasado. Es porque no entiende por qué tiene que salir ahora, justo cuando está dibujando su obra maestra.

Cuando está lloviendo y quieres que tu niño(a) se ponga su impermeable y el dice "¡no!", no es porque te desafíe. Es porque no entiende aún lo que se siente cuando se tiene la ropa mojada, o porque quiere elegir por sí mismo qué ponerse.

Los pequeños(as) sufren muchas frustraciones en esta etapa. Quieren ser independientes, pero no podemos permitirles siempre que hagan lo que ellos quieran.

No sólo dicen mucho "¡no!", sino que también escuchan muchos "¡no!".

Los niños(as) se sienten frustrados muchas veces a lo largo del día, porque los adultos les dicen "¡no!" muy a menudo. Estamos tratando de mantenerlos seguros y de enseñarles normas importantes.

Pero ellos no entienden nuestras intenciones. Sólo sienten la frustración de oír siempre "¡no!"

Como resultado, los niños(as) pequeños hacen rabietas. La frustración se acumula en ellos y no saben cómo expresarla. Su lenguaje no está lo suficientemente desarrollado para manifestar sus sentimientos.

Así es que a veces se dejan abrumar por la tristeza, el desánimo y la frustración. Y expresan esos sentimientos a través de las lágrimas, gritos, o arrojándose al suelo.

Muchos padres reconocen esta experiencia. A veces nos sentimos frustrados al no entender la intención de nuestros niños(as) cuando dicen "¡no!", y también hacemos una rabieta.

En esta situación, podemos enseñar a nuestros hijos cosas importantes, tales como la forma de manejar la frustración y expresar los sentimientos de manera constructiva.

Esta primera enseñanza de solución constructiva de conflictos es otro elemento importante en el desarrollo de su niño(a). Se fortalecerá su relación y aprenderán habilidades que les durarán toda la vida.

2 a 3 años

Durante esta etapa, los padres y madres verán cambios en el comportamiento de su hijo(a) que podrían preocuparles, pero en realidad se trata de signos de su creciente comprensión del mundo que los rodea. Comúnmente, estos cambios adoptan la forma de **temores**.

Hay niños(as) que tienen miedo de la oscuridad. O quizás comiencen a temer a los animales, a nuevos sonidos, o a sombras. O también su hijo(a) se puede echar a llorar desconsoladamente cuando usted se marcha.

A menudo, los padres y madres se preocupan por estos cambios. Piensan que sus niños(as) están actuando inmaduramente. Pero en realidad, son signos de que están madurando.

A medida que su niño(a) entienda más lo que es el peligro, aprenderá a temer ser herido. A medida que crece y usa su imaginación para pensar en cosas que no puede ver, es cuando comienza el temor a monstruos y fantasmas.

Este puede ser un momento muy atemorizante para él(ella). Todavía no tiene suficiente experiencia para saber la diferencia entre ficción y realidad. Cree que lo que ve realmente existe.

De pronto, podría mostrar miedo a máscaras, a dibujos en los libros, o a juguetes con aspecto monstruoso. Esto ocurre porque ha aprendido sobre el peligro, pero todavía no sabe que algunas cosas no son reales.

En la mente de su hijo(a), todo está vivo. Si usted se coloca una máscara de miedo, él piensa que usted se ha convertido esa criatura. Si él imagina que hay un monstruo debajo de su cama, lo va a dar por cierto.

Su hijo(a) también puede tener miedo de que usted lo deje solo. Esto es porque él ya entiende acerca del peligro, pero todavía no se da cuenta que usted siempre volverá. Puede sentirse muy asustado cuando se lo deja solo, o con gente que no conoce muy bien.

En esta etapa, su niño(a) necesita mucho apoyo y sensación de seguridad. Saber que usted entiende y respeta sus sentimientos y que le garantiza su seguridad.

Otro signo de desarrollo a esta edad es una repentina timidez. Incluso niños que fueron muy desenvueltos cuando más pequeños, en esta etapa pueden actuar de manera muy diferente.

De repente, su hijo(a) se mostrará muy tímido ante extraños. Este es un signo de su creciente comprensión de las relaciones humanas.

Este nuevo comportamiento no es grosería o un rechazo. Es una respuesta inteligente a la situación. Su hijo(a) ya entiende el peligro y sabe la diferencia entre extraños y las personas conocidas. Su cautela frente a desconocidos demuestra que comprende más y más acerca de su mundo.

Otro hecho que a menudo preocupa a los padres y madres es la súbita negativa a ser tomados en brazos por sus amigos o parientes.

Cuando esto sucede, no es que su niño(a) sea grosero. Es que está queriendo tener control sobre su propio cuerpo. Quiere decidir por sí mismo quién lo puede tocar.

Este es un avance muy importante. Para enseñarles a los niños(as) la seguridad y privacidad de su cuerpo necesitamos respetar su derecho de controlar sus propios cuerpos.

Recuerde que su hijo(a) todavía no entiende lo que otras personas sienten.

Cuando llora porque usted se va, no entiende la razón por qué usted tiene que salir de casa. Cuando no quiere hablar con un extraño, no entiende que esa persona está tratando de ser amable.

Su hijo(a) está recién empezando a comprender sus propios sentimientos. Pasará un buen tiempo antes de que pueda entender los sentimientos de los demás.

La tarea más importante para los padres y madres en esta etapa es de respetar los sentimientos de sus hijos(as).

Enseñamos a los niños(as) a respetar a los demás, respetando los sentimientos de ellos. Cuando ellos(as) tienen confianza en que sus padres y madres respetan sus sentimientos, confían más en ellos porque se sienten seguros.

Respetar los sentimientos de un hijo(a) significa:

- Ayudarle a traducir sus sentimientos a palabras
- Decirle que usted también a veces se siente de esa manera
- No avergonzarlo
- No castigarlo por tener miedo

3 a 5 años

Este es un momento emocionante ¡Su hijo(a) quiere saber todo!

Su mente se ha desarrollado enormemente para esta edad. Ahora percibe que es capaz de aprender cualquier cosa.

Cuando ve algo nuevo, quiere saber cómo se llama, para qué es, cómo funciona, la razón de por qué se mueve... ¡En esta etapa los niños(as) **hacen muchas preguntas!**

Algunos padres y madres se cansan de tratar de responder a todas las preguntas de sus hijos(as). Y a veces, ¡ni saben la respuesta!

Pero pueden crear una base sólida para el aprendizaje de sus hijos, respondiendo las preguntas infantiles con respeto.

Si respetamos la curiosidad de los niños(as), ellos podrán conocer el placer de aprender. Este sentimiento perdurará en ellos cuando entren a la escuela.

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) muchas cosas:

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

Los niños(as) que aprenden estas cosas van a tener más confianza en sí mismos cuando enfrenten retos. Aprenderán a tener paciencia y a que es bueno querer aprender.

A veces, los niños(as) quieren aprender acerca de cosas que son peligrosas. Por ejemplo, a encender una vela. O qué sucederá si saltan de un árbol de gran altura. O lo que ocurrirá si dejar caer su plato favorito.

Debido a que a los niños(as) no se les puede permitir hacer cosas peligrosas, en esa etapa comenzarán a aprender acerca de reglas. Mientras más comprendan las razones de las reglas, más probablemente es que las respeten.

Recuerde que su hijo(a) quiere saber "por qué": ¿Por qué los pájaros vuelan? ¿Por qué los peces nadan? ¿Y por qué no me dejan encender las velas?

Cuando su niño(a) le pregunta "¿por qué?", no es que lo esté desafiando. Es que realmente quiere saber la respuesta.

Los niños tienen derecho a buscar información Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño Artículo 13
--

En esta etapa, a los niños(as) también les gustan los juegos imaginarios. Pretenden ser toda tipo de cosas, incluso adultos. A veces se extravían en sus propios juegos, porque les resultan muy reales.

Jugar es el "trabajo" de su hijo(a). Es la forma en que practica lo que otros sienten. Se pone a sí mismo en situaciones de otras personas y ve las cosas a través de los ojos de ellas. El juego es muy importante para el desarrollo de la empatía de los niños(as).

Jugar también es importante para el desarrollo cerebral de un niño(a). A través del juego aprenden a resolver problemas, a inventar cosas nuevas, a hacer experimentos, y descubren cómo funcionan las cosas.

Los niños tienen derecho a jugar Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño Artículo 13

Los niños(as) necesitan tiempo para jugar. Se trata de otro elemento básico en su desarrollo.

Si tienen tiempo para desarrollar su imaginación, serán más creativos para resolver problemas.

Si pueden desarmar cosas y armarlas de nuevo, se darán cuenta de que pueden resolver otras situaciones.

Si pueden dibujar y cantar, adquirirán más confianza en sí mismos para expresarse a través del arte.

Si tienen la oportunidad de elaborar argumentos, serán mejores en la solución de conflictos.

Otra característica de esta etapa es el deseo de los niños(as) de ayudar. Querrán barrer el piso, preparar bocadillos, lavar la ropa, pintar la casa, construir cosas.

Ayudar es para ellos "la práctica profesional". Aprenden habilidades importantes para la vida mirando y ayudando.

Cuando los niños(as) ayudan, cometen muchos errores. Tienen muy poca experiencia, por lo que no harán las cosas como nos gustaría a nosotros que las hicieran.

Pero esta es la forma en que aprenden. Así como a nosotros tampoco nos salen bien las cosas a la primera vez, los niños(as) también necesitan la oportunidad de cometer errores para así aprender.

Cuando alentamos a los niños(as) a que nos ayuden, les estamos dando la oportunidad de aprender. Y cuando les dejamos practicar, les estamos demostrando respeto por sus aptitudes y sus capacidades.

Este mensaje tiene un gran impacto en los niños(as). Si ellos se ven a sí mismos como capaces, tendrán más confianza para aprender cosas nuevas.

Una tarea importante para los padres y madres en esta etapa es fomentar en sus hijos(as) la confianza en su propia capacidad de esta manera:

- Responder a sus preguntas, o ayudarles a encontrar las respuestas
- Asegurarse de que tienen tiempo para jugar
- Alentarlos a ayudar

La confianza de un niño(a) en su propia capacidad de aprendizaje es la base de todo futuro aprendizaje.

El niño(a) se enfrentará a muchos retos en los próximos años. Si comienza este viaje creyendo que es capaz, es mucho más probable que pueda superar esos retos.

5 a 9 años

Esta etapa marca un importante punto de inflexión en la vida del niño(a) y de los padres y madres. Durante este período comienza la escuela.

Cuando un niño entra al colegio, su mundo cambia. Debe aprender rápidamente a:

- Resolver por su cuenta, sin sus padres
- Llevarse bien con muchos niños desconocidos
- Satisfacer las expectativas de muchos adultos que no conoce
- Seguir nuevos horarios y rutinas

La primera experiencia escolar de los niños(as) puede afectar sus sentimientos hacia el colegio y su futuro aprendizaje.

Aunque todos comienzan la escuela a la misma edad, no están todos simultáneamente listos para ello. Los niños(as) pueden tener muy diferentes temperamentos que afecten la manera en que respondan a la escuela.

El temperamento de un niño es innato. No puede ser cambiado. Es una gran parte de lo que su hijo(a) es.

No hay temperamentos "buenos" ni "malos", sólo diferentes.

Nuestros temperamentos son lo que nos hacen únicos. Cada temperamento tiene sus propias virtudes.

Veamos algunas dimensiones importantes del temperamento.

1. El nivel de actividad

Algunos niños(as) son muy activos, quieren correr, saltar y trepar la mayor parte del tiempo. Casi nunca están quietos, ni siquiera durante la comida. Parecen estar siempre en movimiento.

Otros prefieren las actividades tranquilas, como buscar cosas en libros, o jugar con puzzles durante largos períodos de tiempo.

Existe otro grupo cuyo nivel de actividad es más o menos intermedio.

2. Regularidad

Algunos niños(as) tienen ritmos previsibles. Tienen hambre a intervalos regulares y se despiertan, se van a dormir, y van al baño a la misma hora siempre.

Otros, tienen ritmos cambiantes. Pueden tener hambre a mediodía un día y no tener hambre a la misma hora el siguiente. Podrían despertar muy temprano el lunes, pero dormirse tarde el martes.

Otros niños(as) tienen ritmos que se encuentran en algún lugar intermedio.

3. Respuesta a las nuevas situaciones

Algunos niños(as) enfrentan bien las nuevas situaciones. Sonríen a los extraños, se juntan con nuevos grupos de niños, hacen nuevos amigos con facilidad, están dispuestos a probar alimentos nuevos, y disfrutan de nuevos lugares.

Otros, repelen situaciones nuevas. Se alejan de extraños, tardan mucho tiempo en unirse a los nuevos grupos, escupen los nuevos alimentos, y dudan, o evitan ir a lugares desconocidos.

Un tercer grupo responde a nuevas situaciones de forma intermedia.

4. Adaptabilidad

Algunos niños(as) se adaptan rápidamente a nuevas rutinas, lugares, personas y alimentos. Les puede tomar un día o dos para ajustarse a la nueva rutina, vivir en una nueva casa o incorporarse a otra escuela.

Otros, se ajustan lentamente. Podría llevarles meses adoptar amigos en un nuevo barrio, o sentirse cómodos en una nueva escuela, o seguir un nuevo calendario.

La adaptabilidad de otros niños(as) se sitúa en algún punto intermedio.

5. Distractibilidad

Algunos niños(as) se distraen fácilmente. Pasan de una cosa a la próxima, en función de lo que suceda, vean u oigan.

Les toma mucho tiempo finalizar las tareas, porque su atención es constantemente requerida en diferentes direcciones. Pero cuando están tristes, decepcionados, es fácil trasladar su atención a otra cosa y así mejorar su estado de ánimo.

Otros niños(as) no se distraen fácilmente. Ellos permanecerán sentados, leerán o dibujarán por largos períodos. Y cuando tienen hambre o están tristes, es muy difícil hacerlos cambiar de estado de ánimo.

La distracción de otros niños(as) se sitúa en algún punto intermedio.

6. Persistencia

Algunos niños(as) son muy persistentes, se meten en una tarea difícil hasta que la concluyen. Tienen un objetivo en mente y continuarán hasta que conseguir lo que se proponen. No se rinden ante el fracaso. Pero no es nada fácil convencerlos de dejar de hacer las cosas que se han propuesto.

Otros, son menos persistentes. Si se caen, dejarán de escalar. Si no tienen éxito en la solución de un rompecabezas, rápidamente perderán interés. Y es relativamente fácil convencerlos de que dejen de hacer cosas que no queremos que hagan.

La persistencia de otros niños se sitúa en algún punto intermedio.

7. Intensidad

Algunos niños(as) tienen respuestas muy intensas a eventos o situaciones. Si tienen dificultad con un rompecabezas, gritarán y arrojarán los pedazos. Muestran ira y tristeza fuertes, pero también demuestran la felicidad intensamente. Lloran desconsoladamente cuando están tristes y ríen a carcajadas cuando son felices. Usted siempre sabrá cómo se sienten estos niños(as).

Otros, tienen reacciones moderadas. Cuando están tristes por dentro, lloran silenciosamente. Cuando están felices, sonríen en silencio. Es difícil para un adulto saber cómo se sienten estos niños(as).

La intensidad de otros niños(as) se sitúa en algún punto intermedio.

Ejercicio: El temperamento de su niño(a) 1

Califica a tu hijo(a) en cada una de las 7 dimensiones de temperamento.

1. El nivel de actividad

Bajo			Alto
1__	2__	3__	4__

2. Regularidad

Bajo			Alto
1__	2__	3__	4__

3. Respuesta a nuevas situaciones

Rechazo			Enfoque
1__	2__	3__	4__

4. Adaptabilidad

Bajo			Alto
1__	2__	3__	4__

5. Distracción

Bajo			Alto
1__	2__	3__	4__

6. Persistencia

Bajo			Alto
1__	2__	3__	4__

7. Intensidad

Bajo			Alto
1__	2__	3__	4__

Ejercicio - Temperamento de su niño(a) 2

Las formas en que el temperamento de mi hijo(a) es una virtud:

Las formas en que el temperamento de mi hijo(a) es una desventaja:

El temperamento tiene una poderosa influencia en la disposición para la escuela. Algunos niños(as) encontrarán el nuevo entorno interesante y emocionante, se adaptarán rápidamente a las nuevas rutinas, y disfrutarán de los nuevos amigos.

Otros encontrarán el ambiente estresante, les tomará mucho tiempo adaptarse a las nuevas rutinas, y tendrán dificultades para hacer amigos.

Es importante que los padres reconozcan el temperamento de sus hijos(as) y respeten su individualidad.

No es posible convertir un niño(a) activo en uno inactivo, o hacer que uno poco persistente se convierta en uno muy persistente.

Pero podemos identificar las fortalezas de cada niño(a) y construir sobre esas fortalezas.

Podemos también identificar los problemas particulares de cada niño y crear un entorno que permita a cada niño(a) prosperar.

No solamente el temperamento de un niño(a) afecta el comportamiento de padres y madres. También el temperamento de ellos incide en el comportamiento de su hijo(a).

Las relaciones entre padres e hijos se ven afectadas por la combinación entre el temperamento del niño y el temperamento del padre.

Piense en un padre o madre que no sean muy activos. Les gusta permanecer en casa, leer en silencio y escuchar música suave.

Ahora piense en lo que podría suceder si este padre tiene un hijo con un alto nivel de actividad. ¿Qué pasaría si a ese niño(a) se le mantiene dentro de casa y se espera que esté sentado tranquilamente?

Si este padre o madre reconoce que su hijo(a) tiene un mayor nivel de actividad que el suyo, será capaz de ajustar sus expectativas y encontrar la forma de satisfacer las necesidades de actividad de su hijo(a). Si no se da cuenta de que el comportamiento de su hijo(a) se debe a su temperamento, puede llegar a pensar que es "malo".

Es muy importante que los padres y madres reflexionen sobre su propio temperamento y consideren qué tan bien coinciden con el de sus hijos(as). Teniendo esto en cuenta, nos puede ayudar a comprender las razones de muchos conflictos de familia.

Ejercicio: Su temperamento 1

Califíquese a usted mismo(a) en cada una de las siete dimensiones de temperamento.

1. El nivel de actividad

Bajo

Alto

1_

2_

3_

4_

(Prefiero actividades tranquilas)

(Prefiero estar físicamente activo/a)

2. Regularidad

Bajo

Alto

1_

2_

3_

4_

(Me da hambre
o me canso a
diferentes
horas)

(Siempre tengo
hambre o me
canso a la
misma hora)

3. Respuesta a las nuevas situaciones

Rechazo

Aproximación

1_

2_

3_

4_

(Me siento
incómodo en
situaciones
nuevas o con
gente nueva)

(Me gusta
conocer nuevos
lugares y gente
nueva)

4. Adaptabilidad

Bajo

Alto

1_

2_

3_

4_

(Me cuesta
adaptarme a
nuevas rutina)

(Me adapto
rápido a nuevas
situaciones)

5. Distractibilidad

Bajo

Alto

1_

2_

3_

4_

(Puedo
Concentrarme
en una cosa por
largo tiempo)

(Me distraigo
fácilmente)

6. Persistencia

Bajo

Alto

1_

2_

3_

4_

(Pierdo interés
fácilmente y
cambio a otras
cosas)

(Me concentro
en algo hasta
terminarlo)

7. Intensidad

Bajo

Alto

1_

2_

3_

4_

(No muestro mis
emociones, otra
gente no sabe
lo que pienso)

(Cuando estoy
triste, enojado o
feliz, los otros
se dan cuenta)

Piense de qué manera su temperamento es una fortaleza.

Ahora piense en qué forma su temperamento no es una fortaleza.

Ejercicio: la combinación de temperamentos

Utilice un lápiz azul y marque con una cruz la puntuación que le dio a su hijo(a). A continuación, conecte esas cruces con una línea.

Nivel de actividad

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Regularidad

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Respuesta ante nuevas situaciones

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Adaptabilidad

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Distractibilidad

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Persistencia

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Intensidad

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Utilice un lápiz rojo marque con una cruz a la puntuación que se dio a usted mismo. A continuación, conecte esas cruces con una línea.

Nivel de actividad

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Regularidad

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Respuesta ante nuevas situaciones

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Adaptabilidad

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Distractibilidad

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Persistencia

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Intensidad

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

Diferencias entre nuestros temperamentos

Mi hijo(a) y yo nos diferenciamos en:

Esta diferencia podría producir conflictos cuando:

Mi hijo(a) y yo nos diferenciamos en:

Esta diferencia podría producir conflictos cuando:

Mi hijo(a) y yo nos diferenciamos en:

Esta diferencia podría producir conflictos cuando:

Mi hijo(a) y yo nos diferenciamos en:

Esta diferencia podría producir conflictos cuando:

Mi hijo(a) y yo nos diferenciamos en:

Esta diferencia podría producir conflictos cuando:

Similitudes entre nuestros temperamentos

Mi hijo(a) y yo coincidimos en:

Esta similitud podría hacer que nos entendamos en:

Mi hijo(a) y yo coincidimos en:

Esta similitud podría hacer que nos entendamos en:

Mi hijo(a) y yo coincidimos en:

Esta similitud podría hacer que nos entendamos en:

Mi hijo(a) y yo coincidimos en:

Esta similitud podría hacer que nos entendamos en:

Mi hijo(a) y yo coincidimos en:

Esta similitud podría hacer que nos entendamos en:

Mi hijo(a) y yo coincidimos en:

Esta similitud podría hacer que nos entendamos en:

La interacción entre el temperamento suyo y el de su hijo(a) puede tener un poderoso efecto sobre su relación. Al reconocer el papel del temperamento en el comportamiento de su hijo(a) y el suyo propio, se empiezan a entender las razones detrás de muchos de los conflictos que surgen.

También se puede entender por qué golpear y dar gritos no ayuda.

Su hijo(a) es una persona, tal como lo es usted. **Su temperamento no puede ser modificado ni tampoco el suyo.**

Cuando ambos no coinciden, se deben buscar formas de solucionar la diferencia, sin disputas ni peleas. Usted puede encontrar la manera de respetar las diferencias y trabajarlas para que funcione la relación.

Durante los primeros años escolares, las relaciones sociales de los niños(as) se hacen cada vez más importantes. Su progresivo interés en la amistad es un signo de su creciente independencia.

El mundo de su hijo(a) está en expansión. Está aprendiendo más sobre cómo piensan los otros, lo que creen, y cómo se comportan.

A veces, los padres sienten que pueden estar perdiendo el control de sus niños(as) en esta etapa. Se preocupan sobre todo de las nuevas influencias a que ellos están expuestos.

Pero esta es una parte importante y necesaria de su desarrollo. Durante esta etapa aprenderán mucho sobre otras personas. Y aún más, sobre sí mismos.

En esta etapa los niños(as) se ven enfrentados a situaciones complicadas por primera vez. Tiene que resolver dilemas como:

- Solucionar conflictos con otros niños
- Comunicarse con otros, aunque les desagrade
- Defenderse solos
- Defender a otros
- Enfrentarse a chicos agresivos, matones, "bullies"
- Ser leales, aún cuando sea difícil
- Ser gentiles, aún cuando otros no lo sean

Todas las habilidades y la confianza que su hijo(a) haya adquirido en las etapas anteriores, serán una fuerte base para enfrentar estos nuevos desafíos.

Los niños(as) que se ven a sí mismos como considerados y capaces, es más probable que tomen buenas decisiones.

Los hijos(as) que se consideran comprendidos y aceptados por sus padres y madres, es más probable que se dirijan a ellos en busca de consejo y ayuda.

Los niños(as) que han visto a sus padres y madres manejar situaciones de conflicto, rabia y stress sin agresión ni violencia, es más probable que resuelvan sus propios conflictos de buena manera.

Los niños(as) que aprendieron de sus padres y madres cómo escuchar, comunicarse y tratar a otros con respeto, tratarán a sus iguales y a sus profesores de la misma forma.

Todo lo que hiciste en los años preparatorios para establecer una relación fuerte y de confianza con tu hijo(a), le dará la fortaleza para enfrentar situaciones difíciles.

Para un niño(a), entender todas las piezas complicadas de una relación es un gran desafío. Es un completo novato en la materia. Seguramente va a cometer faltas, porque no entiende todo lo que los adultos entendemos.

Pero según vaya intentando, fracasando y teniendo éxito, aprenderá muchísimo acerca de los otros y de sí mismo.

Su empatía por los otros se acrecentará. Y la comprensión de sus propias creencias y valores crecerá más y más.

La tarea más importante de los padres y madres en esta etapa es de apoyar y guiar a sus hijos. Ellos(as) nos ven espontáneamente como sus modelos y guías.

Tenemos que ser las personas que queremos que nuestros hijos lleguen a ser.

Como sus primeros y más importantes profesores, 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

Esta etapa es importantísima porque es el puente entre la infancia y la adolescencia.

Podemos construir sobre los fundamentos que hemos creado en los años previos. Y podemos preestablecer la etapa de la toma independiente de decisiones del adolescente.

CAPITULO 4

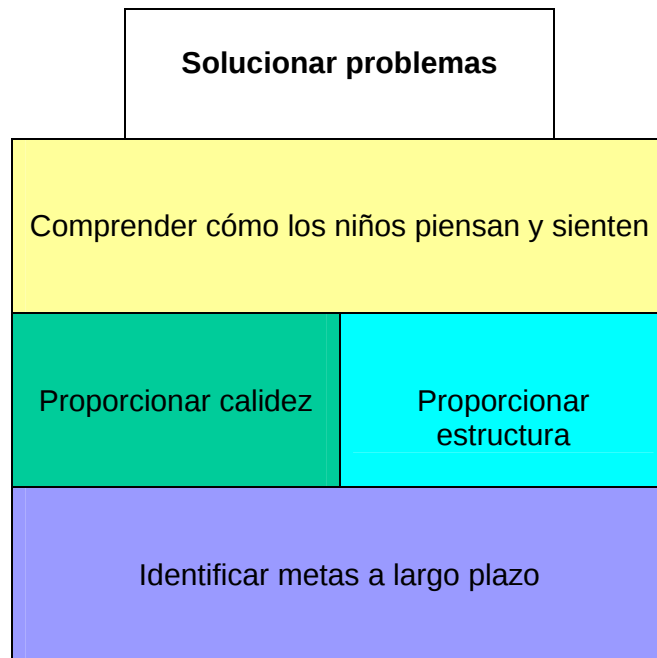
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

El cuarto bloque de construcción es la solución de conflictos.

En el capítulo anterior, aprendimos que se pueden conseguir las metas de largo plazo dando el afecto y enseñando las normas que correspondan a la etapa en que se encuentra nuestro hijo(a).

En este capítulo vamos a tratar algunas situaciones desafiantes que pueden surgir con niños de diferentes edades. Padres y madres van a poder aplicar lo que han aprendido sobre desarrollo infantil con el objeto de identificar qué puede estar causando un determinado comportamiento en un hijo(a). El siguiente ejercicio le ayudará a desarrollar una respuesta efectiva.

LOS PILARES DE LA DISCIPLINA POSITIVA



0 a 6 meses

El mayor desafío para los padres y madres de bebés es enfrentar el llanto.

Imagine lo siguiente...

Su guagua de diez semanas ha estado llorando por varios minutos. Piense en lo que ha leído en el capítulo 3 sobre esta etapa de desarrollo. Ahora haga una lista de todos los motivos por los que su bebé puede estar llorando.

¿Incluyó en la lista razones tales como?:

- Hambre
- Sed
- Dolor
- Demasiado calor
- Demasiado frío
- Pañal mojado
- Enfermedad
- Miedo
- Necesidad de ser abrazado

Si lo ha hecho, ¡felicitaciones! Ha aplicado su conocimiento de etapas de desarrollo para averiguar por qué llora un bebé.

Ahora imagine...

Es el momento del atardecer y su bebé ha estado llorando 30 minutos. Ha intentado:

- Alimentarlo
- Chequeado que nada lo esté pellizcando o apretando
- Quitarle frazadas y sábanas
- Agregarle sábanas y cobertor
- Tomar su temperatura
- Tomarlo en brazos tratando de calmarlo
- Masajear su la espalda

...Y su guagua aún está llorando

Piense de nuevo en lo que leyó en el capítulo 3 sobre esta etapa de desarrollo. Ahora trate de listar todos los posibles motivos por los que su bebé sigue llorando:

¿Ha incluido motivos tales como? :

- Dolor desconocido
- Enfermedad que no puede diagnosticar
- Gases digestivos
- Patrones normales de llanto

Si lo ha hecho, ¡felicitaciones! Ha aplicado su conocimiento de etapas de desarrollo para averiguar por qué su bebé continúa llorando. Recuerde que los bebés nunca lloran para molestarlo. Ellos no entienden que usted tiene sentimientos. Lloran sólo porque tienen que hacerlo.

6 a 12 meses

En esta etapa el mayor desafío es conseguir suficiente sueño. Las guaguas suelen llorar de noche y esto causa interrupciones del sueño, lo puede ser muy agotador para los padres.

Imagine...

Su bebé de seis meses todavía despierta a las 4 de la madrugada todas las noches. Está muy cansado y quiere que su hijo duerma de corrido. Piense en lo que ha leído en el capítulo 3 sobre esta etapa de desarrollo. Ahora haga una lista de todos los motivos por los que su bebé continúa despertando en medio de la noche.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Ha incluido cosas tales como?:

- Hambre o sed
- Dolor dental
- Demasiado frío o calor
- Pañal mojado
- Enfermedad
- Miedo a que usted haya desaparecido
- Organización cerebral
- Necesidad de cariño
- Necesidad de que lo tomen en brazos

Si es así, es que ha aplicado sus conocimientos sobre esta etapa de su bebé para saber por qué despierta.

Recuerde que los bebés no despiertan para molestarle, o porque están mal criados. Es imposible malcriar a un bebé con demasiados cuidados o cariño.

Las guaguas son como las plantas. Necesitan mucho cariño y atención para crecer sanas.

Ahora imagine lo siguiente....

Su guagua ha comenzado a emitir sonidos fuertes. De pronto va a chillar. Esto suele hacerlo en lugares públicos o en sitios donde la gente normalmente está quieta.

Piense en lo que leyó en el capítulo 3 acerca de esta etapa de desarrollo. Ahora escriba todas las razones por las que su guagua está haciendo todo ese ruido:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Ha incluido motivos como estos? :

- Intento de imitar una conversación
- Le entretiene hacer ruidos fuertes
- Experimenta averiguando qué pasa si emite diferentes sonidos
- Prueba su lenguaje
- Balbuceo normal
- ¿El inicio del lenguaje tal vez?

Si lo ha hecho, quiere decir que ha aplicado lo que sabe sobre por qué una guagua chilla a veces.

Su guagua no está haciéndolo para avergonzarlo o molestarlo. Está demasiado excitada descubriendo el lenguaje. Le gusta experimentar y descubrir nuevos sonidos. Todos sus gritos –incluso los más fuertes– son un signo de desarrollo.

1 a 2 años

En esta etapa los niños(as) ya caminan y les encanta explorar. El mayor desafío para los padres es mantener su integridad física.

Imagine....

Su hijo(a) es muy enérgico. Camina rápido por la casa tocando todos los objetos, incluyendo tijeras y cuchillos.

Le preocupa que se haga daño si continúa con esa práctica.

Para resolver este problema, piense en lo que aprendió en el capítulo 3 acerca de esta etapa de desarrollo. Ahora trate de listar todos los motivos por los que su niño hace cosas peligrosas:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Ha incluido motivos como?:

- Necesidad de tocar para aprender
- Un fuerte impulso por explorar
- Falta de experiencia con el peligro
- Ignorancia sobre cuales objetos son peligrosos
- Limitación del lenguaje que le permita comprender las advertencias
- Alegría de explorar y jugar con cosas nuevas
- Confianza en la seguridad de su ambiente
- Amor por aprender

Si lo ha hecho, significa que ha aplicado lo que aprendió sobre esta etapa de desarrollo para saber por qué los párvulos hacen cosas peligrosas.

Ahora imagina esta otra situación.....

Durante sus viajes exploratorios su pequeño ve un florero sobre una mesa. Se trata de su florero favorito, hecho a mano. Es un tesoro familiar. El niño lo agarra y el objeto cae al suelo, rompiéndose en pedazos.

Para saber cómo responder ante esta situación, recuerde lo que aprendió en el capítulo 3 sobre esta etapa de desarrollo. Enumere a continuación todos los motivos por los que su bebé ha roto su florero favorito.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Ha incluido motivos tales como?:

- Ignorancia sobre cuales objetos son frágiles
- Incapacidad de entender sus sentimientos por ese objeto
- No saber cómo sus actos tienen determinados efectos
- Necesidad de manipular para aprender
- Una gran curiosidad
- Lenguaje insuficiente para entender advertencias
- Excitación al ver objetos novedosos
- Mucha confianza en la seguridad de su ambiente
- Amor por aprender

Si lo hizo, ha aplicado su conocimiento para saber por qué los niños(as) a veces rompen objetos valiosos.

Recuerde que su hijo no manipula, juega, saborea cosas ni deja caer cosas para torturarlo. No tiene idea de qué objetos le pueden hacer daño, o cuáles son valiosos para ti, o cuales son frágiles. No sabe nada de dinero ni costos.

Cuando un niño toca o rompe objetos, está aprendiendo lo que es el mundo.

Ahora imagine....

Es un día lluvioso y debe llevar a su hijo a una cita con el médico. El bus está pronto a llegar. Cuando trata de ponerle el abrigo, él, se niega. Dice ¡no! y arranca. Usted siente cómo se acumula su frustración.

Tome un momento para pensar lo que dice el capítulo 3 sobre desarrollo infantil. Haga una lista de todos los motivos por los que su niño se niega a que lo abrigue.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Ha incluido motivos tales como?:

- Un gran sentido de independencia
- Ignorancia sobre el concepto de tiempo
- Incapacidad para entender por qué es importante que vaya abrigado
- Incapacidad para entender por qué es importante no perder el bus
- Incapacidad para entender por qué hay que ir ahora
- Porque lo han interrumpido en algo que es más importante para él
- El deseo de elegir su propia ropa
- Falta de experiencia sobre la lluvia, mojarse y pasar frío
- Aumento de su stress por verlo perder la paciencia
- Desagrado de sentir ese abrigo encima
- Negativa infantil normal

Si lo ha hecho, usted entiende por qué los niños(as) a veces se niegan a hacer cosas que para padres y madres son lógicas o importantes.

2 a 3 años

En esta etapa los niños normalmente desarrollan temores. Resulta estresante para los padres cuando ellos se echan a llorar si deben salir de la casa, o cuando se asustan con otra gente.

Imagine.....

Su hijo ha comenzado a rehusar irse a la cama por las noches. Lloro desconsoladamente cuando lo deja en su habitación. Usted se está enojando por ese comportamiento.

Piense en lo que aprendió en el capítulo 3 sobre esta etapa de desarrollo. Haga una lista con todas las razones que se le ocurran de por qué su pequeño(a) se niega a ir a la cama.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Ha incluido motivos tales como?:

- Imaginación que lo hace ver monstruos
- Ignorancia sobre la diferencia entre imaginario y real
- Creencia de que las sombras son fantasmas, los ruidos son asaltantes, etc.
- Sensación de peligro cuando lo dejan solo en la oscuridad
- Incapacidad de entender que cuando usted se va, enseguida vuelve
- Incapacidad de expresar sus temores con palabras
- Estrés al ver que su enojo aumenta

Si es así, ha aplicado lo que aprendió para saber por qué su hijo(a) se niega a ir a la cama por las noches.

Ahora imagine...

A su hijo(a) le encanta jugar a la pelota. Le gusta hacerla rebotar, arrojarla, etc. Un día está con él en una tienda y ve una gran pelota roja. Da un grito de alegría, la coge y escapa con ella. Usted no tiene suficiente dinero para comprar esa pelota. Lo alcanza y le ordena que devuelva la pelota de donde la sacó. En ese momento, a él(ella) le da una rabieta.

Considere lo que sabe sobre esta etapa de desarrollo. Haga una lista de los motivos de la rabieta.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Ha incluido motivos tales como?:

- Desconocimiento de cómo operan las tiendas y el dinero
- Incapacidad para entender por qué la pelota no es suya
- Incapacidad de expresar sus sentimientos con palabras
- Incapacidad para entender cómo se siente usted
- Un fuerte deseo de independencia
- Deseo de controlar su mundo

Si lo ha hecho, es que ha aplicado su conocimiento sobre esta etapa de desarrollo para comprender por qué su hijo(a) hace una rabieta.

3 a 5 años

A esta edad los chicos son muy curiosos. Quieren saber cómo funciona todo y por qué. Les encanta experimentar con objetos.

Imagine esto...

Su niño abre un mueble, saca todos los objetos, los apila y estos se caen, dañándose algunos de ellos. Siente que la rabia le calienta la cabeza.

Tome un momento para pensar sobre esta etapa de desarrollo. Enumere las razones por las que su hijo(a) actuó así.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Ha incluido motivos tales como?:

- Deseo de saber cómo funcionan las cosas
- Pasión por experimentar con objetos para conocer sus características
- Deseo natural de aprender del mundo que lo rodea
- Ganas de jugar
- Tendencia a “perderse” en el juego
- Inexperiencia con objetos para saber cuáles se rompen
- Incapacidad para entender por qué es importante si destruye ciertos objetos

Si lo ha hecho, ha aplicado bien lo que aprendió sobre esta etapa de desarrollo para entender por qué su hijo(a) se comporta así, destruyendo cosas.

Ahora imagine esta otra situación.....

Está alistándose para ir al trabajo. Su niño(a) está jugando tranquilamente. Cuando está listo, le dice que llegó la hora de partir, pero él no para de jugar. Le repite, pero no se detiene. Usted comienza a irritarse.

Tome un poco de aire y considere lo que sabe acerca de esta etapa de desarrollo. Haga una lista de los motivos por qué el niño o la niña no responde a sus instrucciones.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Ha incluido motivos tales como?:

- Un fuerte impulso biológico a jugar
- Una gran concentración en su juego
- La importancia de este juego para él
- Deseo de completar lo que está haciendo
- Incapacidad para entender por qué hay que marcharse justo ahora
- Dificultad para ver la situación desde el punto de vista de su madre o padre
- La sensación desagradable de ser interrumpido en medio de su actividad favorita

Si lo ha hecho, quiere decir que aplicó su conocimiento para entender por qué su hijo(a) no para de jugar para acompañarle.

Ahora imagine...

Está preparando la comida y se siente cansado(a). Tiene todo planeado y ha ordenado los ingredientes para mezclarlos. Su hijo(a) le pregunta si le puede ayudar. Sabe que si se lo permite, todo va a demorar más y no tiene ganas de limpiar después. Así es que le dice al niño(a) que la deje sola. Pero él insiste y usted comienza a irritarse. Tome un instante y considere lo que sabe de esta etapa de desarrollo. Liste todos los motivos por los que su hijo(a) insiste tanto en ayudarlo(a).

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Ha incluido motivos tales como?:

- Un gran deseo de aprender nuevas habilidades
- Un impulso natural para dominar desafíos
- Gusto por manipular ingredientes nuevos
- Curiosidad por saber qué pasa cuando los ingredientes se mezclan y cocinan
- Incapacidad para entender por qué no quiere que le ayude
- Incapacidad para ver la cosa desde su punto de vista
- Deseo de hacer cosas importantes como los adultos
- Deseo de ser como usted

Si lo ha hecho, ha aplicado su conocimiento sobre esta etapa para comprender el por qué de la insistencia de su hijo(a).

Ahora imagine...

Está trabajando en el patio. Su pequeño está jugando a la pelota cerca de allí. De pronto la pelota rueda hacia la calle, justo cuando viene un auto. El niño(a) corre tras la pelota. Usted siente terror que sea atropellado. Siente pánico y corre tras el para atajarlo.

Ahora piense en lo que sabe sobre esta etapa de desarrollo. Liste todos los motivos por los que su niño(a) corrió hacia la calle.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Ha incluido motivos tales como?:

- Inexperiencia sobre lo que significa ser atropellado por un coche
- Ignorancia de la diferencia física entre un coche y el cuerpo de un niño
- Desconocimiento sobre lo que significa el impacto de un vehículo en movimiento en el cuerpo de un niño
- Incapacidad para ver la situación desde el punto de vista del conductor
- Ignorancia sobre qué se siente de ser gravemente herido
- Desconocimiento de lo que es la muerte
- Una tendencia a abandonarse en el juego, inconsciente de lo que lo rodea

Si lo ha hecho, aplicó lo que ya sabe para entender por qué un niño(a) de esta edad se lanza ciegamente a la calle.

5 a 9 años

Su hijo ha ingresado a un nuevo mundo, la escuela. Las expectativas para él han cambiado. Su vida se ha hecho más compleja.

Imagine lo siguiente...

Recibe un reporte escolar diciendo que su hijo(a) se está metiendo en problemas. No puede estar quieto y le toma mucho tiempo terminar sus tareas.

El éxito escolar de su hijo(a) es muy importante para usted. Antes de que vuelva a casa quiere saber cómo responder a esto.

Ahora piense en lo que sabe sobre esta etapa en el desarrollo y de su temperamento. Haga una lista con todos los motivos por los que su hijo(a) se está comportando de esa manera.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Ha incluido motivos tales como?:

- Gran nivel de actividad que le impide estarse quieto
- Gran nivel de actividad lo que le hace aburrirse con tareas tranquilas
- Un ritmo irregular, lo que le dificulta seguir rutinas todos los días
- Un ritmo que le hace dormirse tarde, por lo que está cansado al día siguiente
- Un ritmo que le hace tener hambre a horas que no sincronizan con el horario escolar
- Entusiasmo por nuevas situaciones y gente nueva
- Dificultad de adaptación a toda nueva expectativa, norma y disciplina en la sala de clases
- Interés por todo lo que ocurre alrededor de él
- Una tendencia a perder interés cada vez que no tiene éxito inmediato en algo
- Incremento en su interés por las relaciones públicas y hacer nuevos amigos

Si lo ha hecho, sabe lo suficiente sobre desarrollo y temperamento como para entender por qué a su hijo(a) le resulta difícil acomodarse a las expectativas del profesor en la escuela.

Ahora imagine...

Su pequeño(a) y un amigo(a) están jugando con animales de juguete. Solo hay un caballo y ambos lo quieren. Cuando su amigo(a) lo coge, su hijo(a) lo golpea y se lo quita. El amigo(a) llora y se enoja. De pronto los niños(as) que jugaban tranquilamente, ahora están disputando a gritos.

Usted quiere detener la pelea y enseñarle a tu hijo(a) a no golpear. Antes de responder, tome en cuenta lo que sabe sobre desarrollo y temperamento.

Haga una lista de todos los motivos por los que su hijo(a) va a golpear a otro niño.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¿Ha incluido motivos tales como?:

- Falta de experiencia en manejo de conflictos
- Dificultad para ver el punto de vista de otro niño(a)
- Dificultad para expresarse con palabras
- Dificultad en controlar sus impulsos
- Un temperamento que lo hace reaccionar intensamente ante la frustración
- Porque lo ha visto golpear a otros cuando usted está frustrado

Si lo ha hecho, ha aplicado lo que sabe sobre desarrollo y temperamento para entender por qué su hijo(a) maltrata a otro niño(a).

CAPITULO 5

RESPONDIENDO CON DISCIPLINA POSITIVA

Como padre o madre, usted ya ha identificado sus metas de largo plazo, por lo que sabe lo que quiere lograr mediante la disciplina positiva.

Ya entiende lo importante que es dar calidez y estructura para conseguir sus metas.

Ya comprende cómo sienten y piensan los niños en diferentes etapas de desarrollo, por lo que sabe cómo dar calidez y estructura de manera apropiada.

Ya sabe cómo resolver problemas para entender por qué sus hijos(as) se comportan de una determinada forma.

Ahora es tiempo de poner todo junto para enfrentar desafíos, respetando la etapa de desarrollo en que se encuentre su hijo(a) y poder avanzar hacia sus metas de largo plazo.

En este capítulo revisaremos los desafíos que vimos en el capítulo 4 y veremos maneras de responder con disciplina positiva.

Paso 1- recuerde sus metas

Revisemos las metas que identificó en el capítulo 1 una vez más, imagine a su hijo(a) a la edad de 20 años. Piense en lo que tendrá que enfrentar y las decisiones que tendrá que tomar, los desafíos a que se verá enfrentado(a).

¿Qué características espera que su hijo/hija tenga a esa edad? Haga una lista de todas las características que le importan.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

El objeto de la disciplina positiva es responder a la conducta de un hijo(a) de manera que todo conduzca hacia esas metas de largo plazo. Para ser efectivo en el uso de la disciplina positiva, sus metas de largo plazo siempre deben estar en primer lugar en su mente.

Por cierto, muchas de las situaciones que surjan con sus hijos(as) pueden hacerlo olvidar las metas de largo plazo y fijarse en las de corto plazo. Pero si usa sus metas de largo plazo como guía, va a responder de mejor manera a los desafíos de corto plazo.

Recuerde que su hijo(a) siempre está desarrollándose, creciendo y cambiando. No siempre se va a echar a llorar de noche o a meterse todo en la boca. Esos son desafíos de corto plazo. Pero la forma de responder ante ellos determinará el camino para alcanzar las metas de largo plazo.

Paso 2 – Enfoque en calidez y estructura

En el capítulo 2 pensó en las formas en que entrega calidez y estructura a su hijo(a). Veámoslo una vez más.

Primero piense de qué manera usted le entrega calidez a su hijo (afecto, seguridad, respeto, empatía). Escriba todas las maneras en que lo hace.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ahora piense en las formas en que le da estructura a su hijo(a) (información, guía, apoyo). Escriba todas las maneras que conozca.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Paso 3 – Considere cómo siente y piensa su niño(a)

En el capítulo 3 pensó en cómo se desarrollan los niños(as). Cuando nacen, no tienen idea del mundo que les rodea. Aprenden gradualmente a medida que adquieren experiencia.

A lo largo de todo su desarrollo los niños luchan por comprender y por ser independientes.

Muchas de las conductas que los padres consideran una afrenta, o desafío, son intentos por entender las cosas y ganar independencia.

Si vemos estas situaciones desde el punto de vista de los niños(as), podemos responder con calidez y estructura, que es lo que el niño requiere para ganar en comprensión de la vida e independencia.

Paso 4 – Resolución de problemas

En el capítulo 4 tuvo que pensar en cómo aplicar el conocimiento sobre las etapas de desarrollo del niño para entender cómo es que su conducta a veces tiene sentido desde el punto de vista de ellos.

Cuando consideramos la conducta de un niño sólo desde nuestro punto de vista, tendemos a sentirnos frustrados y nos enojamos cuando hacen cosas que no queremos que hagan. A veces creemos que lo hace a propósito para enojarnos.

Pero los niños no quieren molestarnos. Se sienten muy vulnerables cuando los adultos se enojan con ellos. A ellos no les gusta ese sentimiento más de lo que nos gusta a nosotros.

Generalmente, cuando los hijos(as) hacen cosas que nos disgustan, es porque ellos no entienden lo suficiente y porque quieren tomar sus propias decisiones. Si

respetamos sus etapas de desarrollo, podemos ayudarles a aumentar su comprensión y ayudarles a ser más competentes en tomar buenas decisiones.

Paso 5 – Respondiendo con disciplina positiva

Ahora es momento de pensar en cómo responder a los desafíos.

Responder de una nueva manera requiere mucha práctica, lo que significa muchas repeticiones. En los ejercicios siguientes va a responder a las mismas preguntas, pero en situaciones diferentes.

Es importante responder a cada pregunta en cada situación para conseguir suficiente práctica y así llegar a hacer verdaderos cambios en la respuesta en situaciones reales. Esto puede resultar repetitivo, pero es necesario para facilitar responder con disciplina positiva.

Asegúrese de pensar bien cada pregunta y cómo cada una de sus respuestas van a afectar la conducta de su hijo(a).

0 a 6 meses

La situación:

Su guagua de 10 semanas ha estado llorando por 5 minutos.

¿Qué es lo que usted tiene que hacer? Piense en cada una de las siguientes respuestas y vea cuál es la mejor y por qué.

1. Sacudirlo y castigarlo por llorar
2. Ignorarlo y dejar que llore hasta cansarse
3. Tratar de alimentarlo, sostenerlo, darle cariño y cambiar sus pañales

Paso 1 – Recuerde sus metas de largo plazo

¿Cuáles son sus metas de largo plazo que resultan relevantes en esta situación?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Haga una cruz ante cada respuesta que le llevará a sus metas de largo plazo.

1. Sacudir al bebé ____
2. Ignorarlo ____
3. Alimentarlo, mudarlo, cantarle, sostenerlo ____

Paso 2 - Enfoque en calidez

Compare cada respuesta con lo que ya sabe sobre dar calidez. Ante cada respuesta, constate si sirve para:

- Seguridad emocional
- Demostración de amor incondicional
- Demostración de afecto
- Respeto por su etapa de desarrollo
- Sensibilidad por sus necesidades
- Empatía con sus sentimientos

Es importante recordar que las guaguas no necesitan ni se benefician con estructura. Todavía no tienen la capacidad para razonar ni el lenguaje para entender lo que esperamos de ellos, ni de reglas ni de explicaciones.

Paso 3 – Considere cómo siente y piensa su niño(a)

¿Por qué lloran las guaguas a esta edad?

Paso 4 – Resolución de problemas

Ahora comparemos cada respuesta con lo que sabemos acerca de las etapas de desarrollo de una guagua. Chequee cada respuesta que signifique respeto por la etapa de desarrollo en que se encuentra su guagua.

1. Sacudirlo
2. Ignorarlo
3. Mudarlo, cantarle, alimentarlo

Paso 5 – Respondiendo con disciplina positiva

Ahora que ha pensado en sus metas de largo plazo, en las maneras de dar calidez y en el nivel de desarrollo de su guagua ¿que respuesta escogería?

Si escogió la N° 3 ¡felicitaciones! Ya está construyendo su competencia en la paternidad positiva.

Una nota sobre la depresión post parto

Una guagua produce un enorme cambio en la vida de una madre. Echará de menos el tiempo en que no tenía que ocuparse de una guagua, cuando era libre de comer, dormir y salir cuando le apetecía. A veces, la madre se siente completamente sobrepasada por las demandas de su guagua.

A parte de los cambios en la rutina anterior, la madre experimenta cambios físicos importantes. Las hormonas están actuando para recuperar el cuerpo del parto y para producir leche materna.

Aunque quieran mucho a su nuevo hijo(a), las madres pueden sentirse deprimidas por la combinación de cambios tanto en el estilo de vida como físicos. La depresión no es nada rara. No significa que sea una mala madre o mala como persona. Es simplemente una reacción a los grandes cambios que está sufriendo.

Si le da por llorar mucho, se siente deprimida, le falta energía, o no siente apego por su bebé, debe hablar con su médico inmediatamente. Necesita apoyo, gente con quien hablar y tiempo para sí misma. También puede ayudar leer sobre la depresión post-parto y ponerse en contacto con otras madres.

Hay casos en que esta depresión puede ser muy seria. Si se siente ajena a su guagua, o si siente ganas de hacerle daño, dígaselo inmediatamente a su médico. Hay tratamiento adecuado para esto.

6 a 12 meses

La situación:

Su guagua de diez semanas ha estado llorando por 30 minutos.

¿Qué debiera hacer? Piense en cada una de las siguientes respuestas y decida cuál es la más correcta y por qué.

1. Darle una palmada y decirle que se deje de llorar de noche
2. Ignorarlo para que no se mal acostumbre
3. Alimentarlo, arroparlo, cantarle, acunarlo

Paso 1 – Recuerde sus metas de largo plazo

¿Cuáles son algunas de sus metas de largo plazo relevantes en esta situación?

Paso 2 – Enfoque en calidez

Compare cada respuesta con lo que entendemos por dar calidez. Para cada respuesta vea si:

- Daría seguridad emocional
- Mostraría amor incondicional
- Mostraría afecto
- Respetaría su nivel de desarrollo

- Mostraría sensibilidad por sus necesidades
- Mostraría empatía por sus sentimientos

Es importante recordar que las guaguas no se benefician con que les demos estructura. Aún no cuentan con la habilidad de lenguaje ni razonamiento para entender de expectativas, reglas ni explicaciones.

Paso 3 – Considere cómo siente y piensa su hijo(a)

¿Por qué lloran las guaguas a esta edad?

Paso 4 – Resolución de problemas

Ahora comparemos cada respuesta con lo que sabemos sobre nivel de desarrollo del bebé. Chequee las respuestas que respetan su desarrollo.

1. Pegarle
2. Ignorarlo
3. Alimentarlo, mudarlo, cantarle

Paso 5 – Respondiendo con disciplina positiva

Ahora que ha pensado en sus metas de largo plazo, las maneras de dar calidez y el nivel de desarrollo del bebé ¿qué respuesta escogería?

Si es la Nº 3, ¡felicitaciones!

Los niños tienen derecho a protección contra toda forma de violencia

Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño

Art. 19

Nota sobre el llanto de los bebés

Los padres y las madres pueden cansarse mucho cuidando a sus bebés. A veces tienen deseos de sacudirlo, o pegarle cuando no deja de llorar.

Ni sacudir ni pegar a su guagua va a detener el llanto, sino que va a:

- Hacer que le tema
- Herirla, e incluso fracturar algún hueso
- Dañar su cerebro
- Matarla

Los cuerpos y las mentes de los bebés son muy frágiles. Nunca sacuda ni golpee a una guagua.

Si su hijo(a) no para de llorar, es que necesita saber que usted está a su lado. Necesita que lo tome en brazos y lo conforte. No puede malcriar a su guagua.

Pero no siempre va a conseguir calmarla. Si se siente muy cansado o estresado, pida ayuda a sus familiares, amigos, a su médico o eche mano de otros recursos en su comunidad.

Una situación:

Su bebé ha comenzado a gritar fuerte. De pronto chilla de manera que nadie entiende. Usted se encuentra en un café y cuando estás a punto de alimentarlo, suelta un fuerte grito.

¿Qué debiera hacer? Piense en cuál de las siguientes respuestas es la mejor y por qué.

1. Decirle que no va a comer por haber gritado
2. Golpearlo por haber gritado
3. Hablarle bajito para calmarlo y distraerlo con un juguete

Paso 1 – Recuerde sus metas de largo plazo

¿Cuáles son sus metas de largo plazo relevantes en este caso?

Revise cada una de las respuestas que lo(a) conducirán hacia sus metas de largo plazo.

1. Decirle que no va a comer por haber gritado
2. Golpearlo por haber gritado
3. Hablarle bajito para calmarlo y distraerlo con un juguete

Paso 2 – Enfoque en dar calidez

Compare cada respuesta anterior con lo que sabe de calidez. Ante cada respuesta revise si:

- Daría seguridad emocional
- Mostraría amor incondicional
- Mostraría afecto
- Respetaría su nivel de desarrollo
- Mostraría sensibilidad por sus necesidades
- Mostraría empatía por sus sentimientos

Es importante recordar que las guaguas no se benefician con que les demos estructura. Aún no cuentan con la habilidad de lenguaje ni razonamiento para entender de expectativas, reglas ni explicaciones.

Paso 3 – Considera cómo piensa y siente tu niño(a)

¿Por qué las guaguas gritan a esta edad?

Paso 4 – Resolución de problemas

Ahora comparemos cada respuesta con lo que sabemos sobre nivel de desarrollo del bebé. Chequee en cada respuesta qué significa respetar el nivel de desarrollo de su hijo(a).

- 1-Decirle que no va a comer por haber gritado
- 2-Pegarle por haber gritado
- 3-Hablarle bajito para calmarlo y distraerlo con un juguete

Paso 5 – Respondiendo con disciplina positiva

Ahora que ha pensado en sus metas de largo alcance, las formas de dar calidez y el nivel de desarrollo de su bebé ¿qué respuesta escogería?

Si es la N° 3, ¡bien hecho!

**Los niños tienen derecho a la mejor salud posible y a una adecuada
alimentación nutritiva**

Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño
Art. 24

Una nota sobre los estados de ánimo de los padres

Su estado de ánimo es un factor importante en la conducta de su hijo(a) y cómo reacciona frente a él. Si se siente cansado, irritado, o preocupado por algo, es posible que usted se enoje con su pequeño. Muchas veces los padres descargan su frustración sobre sus propios hijos.

Cuando el ánimo de los padres y las madres es impredecible, los niños(as) se sienten inseguros y ansiosos.

Cuando los padres y las madres ignoran una conducta infantil un día, pero se enojan por el mismo hecho al día siguiente, los niños se sienten confundidos.

Cuando los padres y las madres se enojan con sus hijos por motivos ajenos, ellos se resienten porque se sienten tratados injustamente.

Cuando los padres están frecuentemente de mal humor, los niños(as) se sienten amenazados y temerosos.

El humor de los padres afecta el comportamiento de los niños. Es importante que los padres y madres estén concientes de su propio genio. Es necesario que no proyecten su mal humor sobre sus hijos(as).

Es importante que los padres duerman y coman adecuadamente para tener la energía para enfrentar las tensiones de la vida.

Si encuentra que se enoja con mucha frecuencia, está triste, preocupado, o estresado, debe hablar con un médico, sicólogo, o algún familiar que lo(a) apoye. Es importante que solucione sus problemas de manera constructiva para no dañar a sus hijos(as).

1 a 2 años

La situación:

Su niño(a) es muy activo. Camina a toda velocidad por la casa. Donde quiera que va, manipula los objetos. Acaba de coger unas tijeras que vio sobre una mesa.

¿Qué debe hacer? Piense en todas las respuestas y escoja la mejor y por qué.

- 1-Pegarle en las manos para enseñarle a no tomar objetos peligrosos
- 2-Gritarle fuerte para asustarlo y para que no agarre las tijeras
- 3-Quitarle las tijeras calmadamente, decirle como se llama dicho objeto, y mostrarle cómo cortar papel. Explicarle que puede hacerse daño, por eso las pondrá en un lugar seguro. Luego distrae su atención con un juguete.

Paso 1 – Recuerde sus metas de largo plazo

¿Cuáles son sus metas de largo plazo relevantes en este caso?

Chequee cada una de las respuestas que conducirán a sus metas.

Paso 2 – Enfoque en calidez y estructura

Revise cada respuesta y compárela con lo que sabe sobre entregar calidez. Confirme cual:

- Daría seguridad emocional
- Mostraría amor incondicional
- Mostraría afecto
- Respetaría su nivel de desarrollo
- Mostraría sensibilidad por sus necesidades
- Mostraría empatía por sus sentimientos

Ahora compare cada respuesta con lo que sabe sobre dar estructura. Ante cada respuesta chequee si:

- Da una guía clara de comportamiento
- Da clara información sobre sus expectativas
- Entrega una explicación clara
- Apoya el aprendizaje de su niño(a)
- Fomenta el pensamiento independiente
- Enseña habilidades de solución de conflictos

A esta edad los niños(as) comienzan a aprender sobre normas. Entienden más palabras de las que pueden decir, así es que pueden aprender mediante explicaciones. Recuerde que tomará tiempo el que sepan todo lo necesario. Y que todavía necesitan aprender mediante manipulación.

Paso 3 – Considere cómo piensa y siente su hijo(a)

¿Por qué los pequeños tocan todo?

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que sabe sobre desarrollo infantil. Confirme las respuestas que respetan el nivel de desarrollo de su niño(a).

- 1-Pegarle en las manos para enseñarle a no tomar objetos peligrosos
- 2-Gritarle fuerte para asustarlo y que no agarre las tijeras
- 3-Quitarle las tijeras calmadamente, decirle como se llama dicho objeto, y mostrarle cómo cortar papel. Explicarle que puede hacerse daño, por eso lo pondrá en un lugar seguro. Luego distrae su atención con un juguete

Paso 5 -Respondiendo con disciplina positiva

Ahora que ha pensado en sus metas de largo plazo, en dar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo de tu hijo, ¿qué respuesta escogería?

Si es la N° 3, ¡bien hecho!

Nota sobre la curiosidad infantil y cómo hacer el hogar a prueba de niños

Los pequeños necesitan explorar. Así es como aprenden. Es absolutamente necesario para el desarrollo de su cerebro.

Los padres y madres necesitan mantener a sus hijos(as) seguros.

La mejor solución para enfrentar esta situación es hacer la casa a prueba de niños(as). Camine en cuatro patas por toda su casa para verla desde el punto de vista de su hijo(a) que comienza a andar.

¿Dónde está el peligro, los objetos peligrosos, o frágiles?

Póngalos todos fuera de su alcance y enciérrelos bajo llave

Proteja los enchufes

Guarde los cuchillos y herramientas

Encierre los medicamentos

Vire las manijas de las ollas hacia dentro de la cocina

Asegúrese que no pueda echarse objetos pesados encima

Asegúrese de que su casa sea un lugar seguro para explorar

La situación:

En uno de sus viajes exploratorios, su hijita ve un florero sobre una mesa. Se trata del florero favorito de su mamá. Ella se acerca, lo coge y lo estrella en el piso.

¿Qué debiera hacer? Piense en cada respuesta, decida cuál es la mejor, y diga por qué.

1-Gritarle, mostrarle el daño que ha hecho y mandarla a su cuarto

2-Darle una palmada en el poto y decirle que no toque sus cosas

3-Mostrarle una cara triste, decirle que lamenta la pérdida del florero porque era especial para usted. Permitirle que le ayude a arreglarlo. Explicarle que cuando algo se rompe, nunca será lo mismo. Mostrarle cómo tocar objetos con cuidado. Permitir que practique con objetos irrompibles.

Paso 1 – Recuerda tus metas de largo plazo

¿Cuáles son sus metas de largo plazo relevantes en este caso?

Revise cada una de las respuestas que conducirán a sus metas

Paso 2 – Enfoque en la calidez y estructura

Compare cada una de las respuestas y chequee cuál da calidez. Ante cada respuesta ve cual...

- Daría seguridad emocional
- Mostraría amor incondicional
- Mostraría afecto
- Respetaría su nivel de desarrollo

- Reflejaría sensibilidad por sus necesidades
- Mostraría empatía por sus sentimientos

Ahora compare cada respuesta con lo que sabe sobre entregar estructura. Vea cuál...

- Da una guía clara de comportamiento
- Da clara información sobre sus expectativas
- Entrega una explicación clara
- Apoya el aprendizaje de su niño
- Fomenta el pensamiento independiente
- Enseña habilidades de solución de conflictos

A esta edad los niños(as) comienzan a aprender sobre normas. Entienden más palabras de las que pueden decir, así que pueden aprender mediante explicaciones. Recuerde que tomará tiempo para que sepan todo lo necesario. Y que todavía necesitan aprender mediante manipulación.

Paso 3 – Considere cómo siente y piensa su hijo(a)

¿Por qué los pequeños manipulan los objetos?

Paso 4 Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que sabe sobre nivel de desarrollo de los niños. Chequee cada respuesta que respetará su nivel de desarrollo:

Paso 5 – Respondiendo con disciplina positiva

Ahora que ha pensado en sus metas de largo aliento, formas de dar calidez y estructura, así como el nivel de desarrollo de su niño ¿qué respuesta escogería?

Si es la N° 3, ¡Bien hecho!

Los niños tienen derecho a protección ante toda forma de violencia física o mental

Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño
Art. 19

Nota sobre el enojo materno y paterno

Hay muchos momentos durante el desarrollo de su niño en que se sentirá frustrado o temeroso. A veces esos sentimientos la conducirán a la ira.

Nos ponemos coléricos cuando creemos que nuestros hijos se portan mal a propósito. Si pensamos que pueden controlar su conducta y que están tratando de enojarnos, lo más probable es que así sea.

Pero los niños(as) no entienden cómo nos sentimos. No saben qué nos molestará y qué no nos molestará. Están tratando de entender todo eso. Nuestra ira les asusta. No es esa la respuesta que esperan.

Durante estos años, la paciencia es muy importante. Nuestros hijos van a aprender de nosotros, a actuar cuando ellos tengan rabia.

Hace falta orden de parte de los padres para controlar la ira y responder con disciplina positiva. A veces ayuda respirar profundo, salir a caminar, o abandonar el cuarto para enfriar la rabia.

El aprendizaje infantil es gradual. Les tomará tiempo entender qué es lo que estamos tratando de enseñarles. Pero es clave que comprendan para lograr nuestras metas de largo plazo.

Datos para controlar su ira:

- 1.- Cuente hasta 10 antes de decir o hacer cualquier cosa. Si todavía está enojado, aléjese hasta que se calme.
- 2.- Relaje los hombros, respire profundo y dígame: “cálmate”, o “tómalo con calma”.
- 3.- Junte las manos tras la espalda y espere. No diga nada hasta que no se haya calmado.
- 4.- Salga a dar una vuelta y piense en la situación. Piense en por qué su niño(a) actúa de esa manera. Mírelo desde su punto de vista. Planee una respuesta que respete su punto de vista y también explique por qué se ha enojado.
- 5.- Vaya a un lugar tranquilo y repiense los pasos de la disciplina positiva. Regrese donde su hijo cuando haya planeado una respuesta que satisfaga sus metas de largo plazo, de vínculos afectivos y normas y tome en cuenta cómo siente y piensa su hijo(a).
- 6.- Recuerde que se trata de una oportunidad para enseñarle cómo resolver conflictos mediante la comunicación.

La cólera es un signo de que usted y su hijo(a) no entienden sus respectivos puntos de vista. Demuestra que la comunicación entre ustedes debe ser restablecida.

No deje que la cólera le haga decir cosas malas, menoscabar a su hijo(a), gritarle o pegarle. No trate de desquitarse o enfadarse.

Recuerde que nuestro aprendizaje más importante ocurre en los momentos más difíciles. Aproveche cada circunstancia para ser la persona que quiere que su hijo(a) llegue a ser.

La situación:

Es un día lluvioso y debe llevar a su hijo(a) a una cita con el médico. Su bus está pronto a llegar. Cuando trata de ponerle el abrigo, se niega a recibirlo. Dice ¡no! y arranca de usted. Puede sentir cómo se le acumula la frustración.

¿Qué debiera hacer? Piense en cada una de las siguientes respuestas, elija una y diga por qué.

- 1-Golpearlo y decirle que no puede desobedecerte
- 2-Quitarle su juguete favorito para castigarlo
- 3-Explicarle que está lloviendo. Enseñarle que significa “mojado”. Le dice que podrá llevar un paraguas para mantenerse seco.

Paso 1- Recuerde sus metas de largo plazo

¿Cuáles son sus metas de largo plazo relevantes en esta situación?

Paso 2 - Enfoque en calidez y estructura

Compare cada una de las respuestas con lo que sabe sobre dar calidez. Ante cada respuesta, verifique si...

- Entrega seguridad emocional
- Demuestra amor incondicional
- Demuestra afecto
- Respeta su etapa de desarrollo
- Demuestra sensibilidad por sus necesidades
- Demuestra empatía con sus sentimientos

Ahora compare cada respuesta con lo que sabe sobre entregar estructura. Ante cada respuesta, chequee si...

- Da una guía clara de comportamiento
- Da clara información sobre sus expectativas
- Entrega una explicación clara
- Apoya el aprendizaje de su niño
- Fomenta el pensamiento independiente
- Enseña habilidades de solución de conflictos

Paso 3 - Considere cómo siente y piensa su hijo(a)

¿Por qué a veces los pequeños se rehúsan a hacer lo que queremos que hagan?

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que sabe sobre niveles de desarrollo infantil. Chequee cada respuesta que respete el nivel de desarrollo.

Paso 5 – Respondiendo con disciplina positiva

Ahora que ha pensado en sus metas de largo plazo, las maneras de dar calidez y estructura y en el nivel de desarrollo de tu niño ¿cuál respuesta escogería?

Si es la N° 3, ¡felicitaciones!

Nota sobre la conducta negativa de los niños

Es completamente normal que los pequeños a esta edad se nieguen a hacer lo que se les pide. No se comportan de esta manera para enojarte o desafiarte. Lo hacen porque están descubriendo que son individuos y están experimentando con su habilidad para tomar decisiones.

A veces, les va a explicar cosas, pero aún así se negarán a obedecerle. Eso es porque quieren decidir por sí mismos. Resulta conveniente ofrecerles a niños de esta edad alternativas para que ejerzan su afán por tomar decisiones. “¿Quieres llevar el impermeable verde, o el amarillo?” Con tal de que el niño escoja una alternativa, su meta de corto plazo está satisfecha.

Asegúrese que las alternativas que le ofrece sean aceptables para usted. Si tiene que salir a alguna parte, no le diga “¿quieres venir conmigo o quieres quedarte en casa?” Si tu hijo escoge lo segundo, pero usted tiene que salir con él, aprenderá que sus decisiones no importan nada y que cuando usted le da alternativas, no le dice la verdad.

Tampoco una amenaza es una alternativa: “Si no te pones el impermeable, te pego, te dejo solo en casa y nunca más te llevo a ninguna parte”. Las amenazas solo infunden temor en su hijo. También son una trampa para los padres. Si se niega a ponerse el impermeable, se verá obligada a cumplir su amenaza, lo que va a empeorar la situación.

2 a 3 años

La situación:

Su niña(o) ha comenzado a rehusar irse a la cama por las noches. Lloro desconsoladamente cuando la deja en su habitación. Usted se está enojando por su comportamiento.

¿Qué debiera hacer? Revise las siguientes respuestas y decida cuál conviene más.

- 1-Meterla en su dormitorio, cerrar la puerta, e irse

2-Decirle que es una niña mala y si no se duerme, los monstruos se la van a llevar
3-Antes de meterla en cama, darle un baño caliente para relajarla. Decirle que necesita reponer energías durmiendo. Sentarse junto a ella y leerle un cuento y cantarle hasta que se duerma. Dejar encendida una luz suave.

Paso 1 – Recuerda tus metas de largo plazo

Revise las respuestas que conducen al logro de sus metas de largo plazo.

Paso 2 – Enfoque en vínculos afectivos y normas

Compare cada una de las respuestas con lo que sabe sobre dar calidez.

Paso 3 – Dar estructura

Ahora compare cada una de las respuestas con lo que sabe sobre dar estructura.

Paso 4 – Considere cómo siente y piensa su niño

Paso 5 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que sabe sobre nivel de desarrollo infantil. Chequee cada respuesta que respete el grado de desarrollo del niño.

Paso 6 – Respondiendo con disciplina positiva

Ahora que ha pensado en sus metas de largo plazo, formas de dar calidez y estructura, y tomado en cuenta el nivel de desarrollo infantil ¿qué respuesta escogería?

Si es la N° 3, ¡bravo!

Nota sobre los temores infantiles

Es muy difícil convencer a los pequeños que las cosas que temen no existen en verdad. Todavía no entienden la diferencia entre realidad y fantasía. A veces, lo mejor es asegurarles que no hay nada bajo su cama. Después conviene acompañarlos para que se sientan seguros y se relajen hasta quedar dormidos.

Recuerde que a todos nos molesta estar solos en la oscuridad. El miedo es una respuesta natural ante el sentimiento de vulnerabilidad. A veces la imaginación de los adultos puede desbocarse cuando están solos a oscuras. Si estamos concientes de nuestros propios temores, entonces podremos entender los de nuestros niños más fácilmente.

En algunas culturas los niños duermen con sus padres. En esas culturas resulta más fácil hacer sentirse seguros a los niños de noche.

En otras culturas, dormir juntos es muy raro. Los padres deben hacer un esfuerzo extraordinario para hacer sentir a sus hijos seguros y queridos.

La situación:

A su hijo le encanta jugar a la pelota. Le gusta hacerla rebotar, arrojarla, etc. Un día estás con él en una tienda y ve una gran pelota roja. Da un grito de alegría, la coge y escapa con ella. Usted no tiene suficiente dinero para comprarla. Lo alcanza y le ordena que deje la pelota donde la sacó. En ese momento le da una rabieta.

¿Qué debiera hacer? Vea cuál respuesta es la mejor y por qué.

- 1-Le pega para que aprenda a comportarse
- 2-Le dice que si actúa así, nadie lo va a querer
- 3-Le dice que entiende que le gusten las pelotas, pero que no tiene dinero para comprarla. Que entiende que se sienta frustrado y triste. Que ambos tienen que salir afuera para sentirse mejor. Lo saca y se queda con él hasta que se sienta mejor. Habla con él sobre frustración y enojo. Le explica que no pueden comprarse cosas sin dinero. Lo distrae y continúa con su programa.

Paso 1 – Recuerde sus metas de largo plazo

¿Cuáles son sus metas de largo plazo que resultan relevantes en esta situación?

Paso 2 – Enfoque en dar calidez y estructura

Compare cada respuesta con lo que sabe sobre dar calidez.

Ahora compare cada una de las respuestas con lo que sabe sobre dar estructura.

Paso 3– Considere cómo siente y piensa su hijo(a)

¿Por qué los chicos hacen rabietas?

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que sabe sobre nivel de desarrollo infantil. Chequee cada respuesta que respete el nivel de desarrollo.

Paso 5 – Respondiendo con disciplina positiva

Ahora que ha pensado en sus metas de largo plazo, en dar vínculos afectivos y normas y tomar en cuenta el nivel de desarrollo infantil ¿qué respuesta escogería?

Si escogió la N° 3, ¡felicitaciones!

Nota sobre las rabietas

Los padres se enojan cuando sus hijos hacen rabietas, ya sea porque se avergüenzan, o porque piensan que deben controlar su conducta.

Recuerde que la relación con su hijo es mucho más importante que lo que la gente cree. Cuando a su hijo le de una rabieta en un lugar público, concéntrese en sus metas de largo plazo y en darle vínculos afectivos y normas. Procure que no le importe lo que otra gente piense de usted.

Además, piense que tratar de controlar una rabieta es como controlar una tormenta. No puede hacerlo. Los niños hacen rabietas porque no entienden por qué decimos “no” y porque no saben manejar su frustración. La rabieta es el lenguaje con que su hijo le dice que está muy, muy frustrado. Si en ese momento le grita o le pega, se sentirá aún más frustrado. Además de con miedo y incomprendido.

Lo mejor es esperar a que pase la rabieta. Quedarse a su lado para que se sienta seguro mientras la tormenta lo sobrepasa. A veces, si lo toca suavemente lo puede calmar.

Cuando haya pasado la rabieta, hable con él sobre lo acontecido. Aproveche de enseñarle lo que son los sentimientos, lo fuertes que pueden ser y cómo se llaman. También le puede explicar por qué dijo “no” y que entiende por qué él se siente frustrado. Cuénteles lo que usted hace cuando se siente así. Asegúrese de decirle que lo quiere aunque esté triste, enojado o feliz. Luego continúe con tu programa.

3 a 5 años

La situación:

Su niña abre el cajón de un mueble, saca todos los objetos que hay dentro, los apila y éstos se caen, dañándose algunos. Siente que la rabia le calienta la cabeza.

¿Qué debiera hacer? Piense en cada una de las respuestas y decida cuál es la mejor y por qué.

- 1-Le quita sus juguetes para castigarla
- 2-Le pega por cometer maldades
- 3-Hace que le ayude a ordenar todo. Le explica que si bota las cosas, se rompen y no quiere que eso pase. Le muestra otro objeto con que jugar que no sufrirá daño. Reordena su cocina para que la niña no vuelva a alcanzar objetos frágiles.

Paso 1 – Recuerde sus metas de largo plazo

¿Cuáles son sus metas de largo plazo que resultan relevantes en esta situación?

Paso 2 – Concéntrese en dar calidez y estructura

Compare cada respuesta con lo que sabe de dar calidez.

Ahora compare cada respuesta con lo que sabe sobre dar estructura.

Paso 3 – Considere como siente y piensa el niño

¿Por qué a los niños les gusta jugar con todos los objetos?

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que sabes sobre nivel de desarrollo infantil. Chequee las que respetan el nivel de desarrollo infantil.

Paso 5 – Respondiendo con disciplina positiva

Ahora que ha pensado en sus metas de largo plazo, dar vínculos afectivos y normas y en el nivel de desarrollo ¿qué respuesta escogería?

Si es la N° 3, ¡bien hecho!

Nota sobre dar palmadas, golpear, cachetear

A veces los padres creen que con darle unas palmadas en las manos o en el poto, le van a dar una lección importante a sus hijos(as). En realidad, lo que el castigo físico les enseña es:

- Las cosas importantes las comunicamos con golpes
- Golpear es una respuesta aceptable a la rabia
- La gente de quien dependen para protegerlos, los golpean
- Deben temer a sus padres en lugar de confiar en ellos para aprender
- Su hogar es un ambiente inseguro para explorar y aprender

Debemos pensar en lo que queremos enseñarles a nuestros hijos en el largo plazo. Si queremos enseñarles a no ser violentos, tenemos que mostrarles cómo no serlo. Si queremos enseñarles a vivir con seguridad, debemos explicarles cómo.

Piensa en el efecto que tienen los golpes en los adultos. Cuando nos golpean, nos sentimos humillados. No deseamos complacer a la persona que nos ha golpeado. Experimentamos resentimiento y temor. Podemos sentir ganas de desquitarnos.

Golpear a nuestros hijos daña nuestra relación con ellos. No les da la información que necesitan para tomar decisiones. Y no aumenta su respeto por nosotros.

La situación:

Está alistándose para ir al trabajo. Su niño está tranquilamente jugando con us juguetes. Cuando está listo, le dice que es hora de irse, pero él no para de jugar. Le repite, pero no se detiene. Comienza a irritarse.

¿Qué haría? Piensa en cada una de las siguientes respuestas y decide cuál es la mejor y por qué.

- 1-Le dice que si no deja de jugar, se irá sin él
- 2-Lo agarra y lo arrastra con usted
- 3-Le explica por qué tienen que salir. Le da un plazo de 5 minutos. Le dice que saldrán cuando suene la alarma, justo cuando él termine de jugar. Le asegura que podrá seguir jugando cuando vuelvan a casa. Le advierte cuando quedan dos minutos. Y lo desafía a vestirse rápido.

Paso 1 – Recuerde sus metas de largo plazo

¿Cuáles son sus metas de largo plazo que resultan relevantes en esta situación?

Paso 2 – Enfoque en calidez y estructura

Compare cada respuesta con lo que sabe sobre dar calidez.

Ahora compare las respuestas con lo que sabe sobre estructura.

Paso 3 – Considere cómo siente y piensa su niño(a)

¿Por qué cree que los niños se resisten a dejar sus juegos?

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que sabe sobre nivel de desarrollo infantil. Chequee cada respuesta que respete el nivel de desarrollo.

Paso 5 – Respondiendo con disciplina positiva

Ahora que ha pensado en sus metas de largo plazo, maneras de dar calidez y estructura, y en el nivel de desarrollo infantil ¿cuál respuesta escogería?

Si es la N° 3, ¡bien!

Nota sobre niños y cambio de actividades

Es muy común que los niños tengan dificultad en cambiar de una actividad a otra. Estas situaciones les pueden resultar estresantes. Ellos ignoran si van a poder volver a hacer lo que estaban haciendo y desconocen el futuro. Al adquirir experiencia se les hace más fácil realizar cambios de una actividad a otra.

Los padres pueden facilitar las transiciones preparando a sus hijos para ello. Hacerles saber temprano cuál es el programa. Avisarles diez minutos antes de que habrá un cambio de actividad, que tendrán que partir pronto y a dónde irán. Asegurarles que van a regresar (si ese es el caso). Recordarles cinco minutos después que van a salir y a dónde van. Ayudarles a prepararse para que los acompañen.

Es más fácil para usted y para tu hijo si hace de la transición un juego, tal como una competencia divertida, distrayendo al niño sobre el hecho que va saliendo. Si la transición es entretenida, le será más fácil hacerla.

La situación:

Está preparando la cena y se siente fatigada. Tiene todo planeado y ha ordenado los ingredientes para mezclarlos. Su hijo le pregunta si le puede ayudar. Usted sabe que si lo hace, todo va a demorar más y no tiene ganas de limpiar después. Prefiere cocinar sola, así que le dices a su hijo que no le ayude. Pero él insiste. Siente la cólera dentro de usted. Tome un instante y considere lo que sabe de esta etapa de desarrollo. Liste todos los motivos por los que su hijo insiste tanto en ayudarte.

¿Qué debiera hacer? Vea cuál es la mejor respuesta y diga por qué.

- 1-Le dice que es muy chico y que sólo va a ensuciar
- 2-Le dices que está siendo mal educado al interrumpirla
- 3-Le explica lo que va a hacer y le habla de los ingredientes. Le muestra alguna tarea en que la pueda ayudar. Le agradece por la ayuda. Repite lo mismo si vuelve a ofrecer ayuda.

Paso 1 – Recuerde sus metas de largo plazo

¿Cuáles son sus metas de largo plazo que resultan relevantes en esta situación?

Elija las respuestas que la conduzcan a sus metas de largo plazo.

Paso 2 – Enfoque en calidez y estructura

Compare cada respuesta con lo que sabe sobre dar calidez.

Ahora compare las respuestas con lo que sabe sobre estructura.

Paso 3 – Considera cómo siente y piensa el niño(a)

¿Por qué los niños insisten en ayudar?

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que sabe sobre nivel de desarrollo infantil.

Paso 5 – Respondiendo con disciplina positiva

Ahora que ha pensado en sus metas de largo plazo, en las maneras de dar calidez y en el nivel de desarrollo de su hijo(a) ¿que respuesta escogería?

Si es la Nº 3, ¡bien!

Nota sobre la crítica

A veces los padres tratan de corregir a sus niños diciéndoles que son malos, torpes, inmaduros o incompetentes. Cuando los chicos escuchan esa crítica, se sienten inútiles y rechazados.

Si se sienten malos es más probable que hagan cosas que consideramos malas.

Si se ven a sí mismos como incompetentes, no querrán aprender nuevas habilidades.

Los niños son aprendices. Dependen de nosotros para construir su conocimiento y sus habilidades. Necesitan nuestro apoyo y estímulo.

Los niños con una más alta autoestima serán más exitosos porque querrán siempre tratar de hacer nuevas cosas. Serán más felices porque se sentirán bien con sus capacidades para enfrentar el fracaso. Tendrán una mejor relación con sus padres pues sabrán que confían en ellos.

Es mucho lo que los padres pueden hacer por reforzar la autoestima de sus hijos. Pueden:

- Reconocer el esfuerzo de su hijo, aunque no sea perfecto
- Apreciar su deseo por ayudar
- Apoyarlo ante el fracaso y estimularlo para que sigan intentándolo
- Decirle todo aquello que lo hace especial

Todos nos sentimos mejores ante el estímulo. Si reemplaza las críticas por el estímulo, tendrá un poderoso efecto en su hijo.

La situación:

Está trabajando en el patio. Su hijo(a) está jugando a la pelota cerca de allí. De pronto la pelota rueda hacia la calle, justo cuando viene un auto. El niño corre tras la pelota. Usted siente terror que sea atropellado. Siente pánico y corre tras él para atajarlo.

¿Qué debiera hacer? Vea cuál es la mejor respuesta y por qué.

- 1-Le pega fuerte para que no lo repita
- 2-Le dice que no podrá jugar afuera por dos semanas
- 3-Le dices lo mucho que se asustó. Que los autos le pueden hacer mucho daño. Le muestra lo duro que es un auto y lo rápido que se mueve. Lo sienta al volante de un auto y le explica lo difícil que es para un conductor ver a un niño. Le enseña a parar y mirar antes de cruzar una calle.

Paso 1- Recuerde sus metas de largo plazo

¿Cuáles son sus metas de largo plazo que resultan relevantes en esta situación?

Paso 2 – Enfoque en calidez y estructura

Compare las respuestas con lo que sabe sobre dar calidez.

Ahora compare cada respuesta con lo que sabe de dar normas.

Paso 3 – Considere cómo siente y piensa su hijo(a)

¿Por qué cree que los niños atraviesan ciegamente la calle?

Paso 4 - Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que sabe sobre desarrollo infantil. Chequee las que respeten el nivel de desarrollo.

Paso 5 - Respondiendo con disciplina positiva

Ahora que ha pensado en sus metas de largo plazo, en las maneras de dar calidez y en el nivel de desarrollo infantil, ¿que respuesta escogería?

Si es la Nº 3, ¡felicitaciones!

¿Qué hay sobre otras situaciones?

Este manual ha mostrado un número de situaciones que significan un desafío para los padres. Desde luego existen muchas otras situaciones que provocan conflicto en las familias.

Las siguientes páginas les pueden ser de utilidad en la resolución de problemas que resulten particularmente desafiantes para ustedes como padres.

Simplemente describa brevemente cada situación y luego desarrolle una solución para ella. Cuando haya terminado, tendrá nuevas maneras de responder ante tales situaciones.

La situación

¿Qué debería hacer cuando...?
Escribe tres posibles respuestas

1.

2.

3.

Paso 1- Recuerde sus metas de largo plazo

¿Cuáles son las metas de largo plazo relevantes en esta situación?

Chequee las respuestas que conduzcan a conseguir sus metas de largo plazo.

1.

2.

3.

Paso 2 – Enfoque en la calidez y estructura

Compare cada respuesta con los que sabe sobre entregar calidez.
Ante cada respuesta confirme si...

- Da seguridad emocional
- Es prueba de amor incondicional
- Demuestra afecto
- Respeta su etapa de desarrollo
- Muestra sensibilidad por sus necesidades
- Demuestra empatía con sus sentimientos

Ahora compare cada respuesta con lo que sabe de dar estructura. Ante cada respuesta, asegúrese si...

- Es una guía clara de comportamiento
- Da clara información sobre sus expectativas
- Entrega una explicación clara
- Apoya el aprendizaje de su niño
- Fomenta el pensamiento independiente
- Enseña habilidades de solución de conflictos

Paso 3 – Considere cómo siente y piensa su hijo(a)

¿Por qué los niños(as) de esta edad se comportan de esta manera?

Paso 4 – Resolución de problemas

Compare cada respuesta con lo que sabe sobre niveles de desarrollo. Confirme cada respuesta que respete el nivel de desarrollo.

1.

2.

3.

Paso 5- Respondiendo con disciplina positiva

Ahora que ha pensado en sus metas de largo plazo, dar calidez y estructura y nivel de desarrollo, ¿cuál respuesta escogería?

CONCLUSIÓN

El objeto de este manual ha sido el entregar los principios de la disciplina positiva, haciendo énfasis a las metas de largo plazo, en la entrega de calidez y estructura, en entender cómo siente y piensa un niño o una niña y en cómo se solucionan los problemas.

Usted ha practicado, aplicando estos principios ante desafíos comunes que surgen en la vida de niños de diferentes edades. Esta práctica le va a ayudar a encontrar soluciones a muchas situaciones desafiantes.

Por supuesto, es mucho más difícil pensar con claridad cuando se deja llevar por las emociones. Cuando sienta que monta en cólera, respire profundo, cierre los ojos y piense en:

- 1-Sus metas de largo plazo
- 2-La importancia de la calidez y estructura
- 3-El nivel de desarrollo de su hijo(a)

Entonces, tómese el tiempo para planear una respuesta que le conduzca hacia su meta y, a la vez, respete las necesidades de su niño.

De esta manera le va a enseñar a su hijo a manejar las frustraciones, los conflictos y la ira. Le dará las habilidades que necesita para vivir sin violencia. Va a construir el auto respeto de su niño hijo y va a ganarse su respeto.

Ningún padre es perfecto. Todos cometemos errores. Pero debemos aprender de esas fallas para hacerlo mejor la próxima vez.

Que disfrute su viaje de madre o padre.

**En todas las acciones que involucran a la infancia, el interés del niño
debe primar**

Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño
Artículo 3

Acerca de la autora

La doctora Joan E. Durrant, Ph.D., es especialista en sicología clínica infantil y profesora asociada de la Facultad de Ciencias Sociales de la Familia en la Universidad de Manitoba, en Winnipeg, Canadá.

Ha trabajado con muchos niños y sus familias, ayudándoles a encontrar soluciones positivas para sus conflictos.

Ella investiga los factores que impulsan a los padres a castigar físicamente a sus hijos, así como el impacto que tienen las leyes que prohíben dicho castigo. Sus investigaciones han sido publicadas en órganos tales como Child Abuse and Neglect, Journal of Social Welfare and Family Law, International Review of Victimology, International Journal of Children's Rights, and Youth and Society. Además, ha publicado varios libros.

La doctora Durrant fue la investigadora principal y co-autora de The Canadian Joint Statement on Physical Punishment of Children and Youth; miembro de Research Advisory Committee of the United Nations Secretary-General's Study on Violence against Children; y co-editora de Eliminating Corporal Punishment: The Way Forward to Constructive Discipline (UNESCO).

Muy activa en educación pública, la doctora Durrant ha escrito diversos manuales de paternidad para el gobierno canadiense y ha dado charlas y participado en talleres para padres y profesionales en muchos países, en los que ha tratado el fenómeno del castigo físico y la paternidad positiva.