

UNA NOTA A LAS PERSONAS QUE CUIDAN A NUESTRO NIÑO(A)

Tomado de *Disciplina No-Drama* Por Daniel J. Siegel, M. D. y Tina Payne Bryson, Ph.D.

La carta que sigue es un extracto de "No-drama Discipline" por Daniel J. Siegel, M.D. y Tina Payne Bryson, Ph.D. Si tu eres seguidor de "No drama Discipline" y quieres que las personas que te ayudan a cuidar a tus niños conozcan acerca de tu enfoque de disciplina, entonces sigue leyendo. Esta carta fue escrita para abuelos, amigos, niñeras, y otros cuidadores que no han leído el libro.

Tú eres una persona importante en la vida de nuestro niño o niños. ¡Tu estás ayudando a determinar en quiénes ellos se están volviendo al formar sus corazones, mentes, carácter y aún las estructuras de sus cerebros! Porque estamos compartiendo este privilegio increíble y la responsabilidad de enseñarles como tomar buenas decisiones y como ser personas amables y exitosas, también queremos compartir con ustedes como nosotros manejamos los retos de comportamiento, con la esperanza que podamos trabajar juntos para darle a nuestros niños una experiencia consistente y efectiva en cuanto a disciplina se refiere.

Aquí están los ocho principios básicos que nos guían:

1. La disciplina es esencial. Creemos que amar a nuestros niños y darles lo que necesitan, incluye sentar límites claros y consistentes y tener expectativas altas para ellos – todo esto los ayudará a lograr éxito en sus relaciones y en otras áreas de sus vidas.
2. La disciplina efectiva depende de una relación amorosa y respetuosa entre el adulto y el niño. La disciplina nunca debe incluir amenazas o humillación, causar dolor físico, asustar al niño y hacerlos sentir que el adulto es su enemigo. La disciplina debe sentirse segura y amorosa para todos los involucrados.
3. La meta de la disciplina es enseñar. Usamos los momentos de disciplina para construir habilidades para que los niños puedan manejarse mejor ahora y tomar mejores decisiones en el futuro. Generalmente, hay mejores maneras de enseñar que dar consecuencias inmediatas. En lugar de castigo, animamos la cooperación de nuestros niños al ayudarlos a pensar acerca de sus acciones y siendo creativos y juguetones. Fijamos límites a conversar para ayudar a desarrollar conciencia y habilidades que llevan a un mejor comportamiento tanto hoy como mañana.
4. El primer paso en la disciplina es poner atención a las emociones de los niños. Cuando los niños se portan mal, usualmente es el resultado de no manejar

sentimientos grandes bien, y no tener las herramientas para tomar buenas escogencias. Así es que el estar atentos a las experiencias emocionales detrás del comportamiento es tan importante como el comportamiento en sí. De hecho, la ciencia enseña que tratar las necesidades emocionales es el acercamiento más efectivo para cambiar comportamientos a la larga, así como desarrollar sus cerebros de manera que les permita comportarse mejor al crecer.

5. Cuando los niños están molestos o haciendo berrinche, es cuando más nos necesitan. Necesitamos demostrarles que estamos allí para ellos y que estaremos allí y que estaremos allí para ellos en sus peores momentos. Así es como construimos confianza y una sensación de seguridad total.
6. Algunas veces necesitamos esperar hasta que los niños estén listos para aprender. Si los niños están molestos o fuera de control, ese es el peor momento para tratar de enseñarles. Esas grandes emociones son evidencia que nuestros niños nos necesitan. Así es que nuestro primer trabajo es ayudarles a calmarse, para que puedan retomar control y comportarse bien.
7. La manera como podemos ayudarles a estar listos para aprender es hacer conexión con ellos. Antes de redirigir su comportamiento, nos conectamos y los confortamos. Así como los confortamos cuando se golpean, hacemos lo mismo cuando están emocionalmente afectados. Hacemos esto al validar sus emociones, y darles mucha empatía. Antes de enseñar, conectamos.
8. Después de conectar, redireccionamos. Una vez que ellos han sentido esa conexión con nosotros, los chicos estarán más listos para aprender, para que podamos redireccionarlos efectivamente y hablarles sobre su comportamiento. ¿Qué esperamos lograr cuando los redirigimos y ponemos límites? Queremos que nuestros niños obtengan una retrospección de ellos, empatía de otros, y la habilidad de hacer las cosas correctas cuando cometen errores.

Para nosotros, la disciplina se resume en una simple frase: Conectar y redirigir. Nuestra primera respuesta siempre debe ser ofrecer una conexión alentadora, con lo cual podemos redireccionar comportamientos. Aun cuando decimos “no” al comportamiento de los niños, siempre debemos decir “sí” a sus emociones, y a la manera como experimentan cosas.

Para obtener más información, visite

www.TinaBryson.com o <https://www.drdansiegel.com>