



CONEXIÓN antes de la CORRECCIÓN



Las investigaciones en neurociencias demuestran que no podemos influir en los niños de una manera positiva a menos que creemos una conexión con ellos. Es una cuestión del cerebro (y del corazón). Los niños aprenden de mejor manera (crecen, se sienten seguros, prosperan) cuando sienten un conexión. Alfred Adler y Rudolf Dreikurs llaman a esto "sentido de pertenencia y significado".

En este sentido, cuando hablamos de comportamiento debemos ver que a veces tenemos que dejar de hacer frente a la mala conducta y empezar por sanar la relación.

La Conexión crea una sensación de seguridad y apertura. El castigo, los sermones, el regañar, culpar o avergonzar solo genera una actitud de lucha, huida o parálisis.

Uno de los mejores ejemplos de "conexión antes de la corrección" es decir, "Te amo, y la respuesta es no." Este ejemplo también ilustra el concepto dentro de un estilo parental autoritativo de amabilidad y firmeza al mismo tiempo.

Antes de compartir más formas de crear una conexión con los niños, es importante señalar que es un error pensar que dar a los niños todo lo que piden es eficaz. Rescatar, el darles solucionando o arreglando sus asuntos, y la sobreprotección no son buenas maneras de crear una conexión. Conexiones eficaces se hacen cuando el niño y los adultos sienten pertenencia e importancia. La mayoría de las herramientas de crianza de Disciplina Positiva (Autoritativa) proveen las habilidades para crear una conexión verdadera. La maravilla es que cuando como educadores hacemos un esfuerzo consciente por establecer una conexión, instantáneamente nos sentimos mejor y por ende nos tornamos más amorosos y efectivos.

Una vez establecida la conexión, los niños están más receptivos a una corrección respetuosa.

Es importante entender que la "corrección" en el sentido autoritativo de la Disciplina positiva es muy diferente de la corrección convencional. La mayor diferencia es que la corrección convencional por lo general implica el castigo (tiempo fuera punitivo, dejarles sin salir, quitarles los privilegios, como los más comunes). En otras palabras, la corrección convencional consiste en adultos haciendo algo **A** los niños. La corrección desde Disciplina Positiva intenta, siempre que sea posible, implicar respetuosamente a los niños, buscando soluciones **CON** ellos.



Dos grandes métodos para la búsqueda de soluciones son las reuniones familiares o de clase y la resolución conjunta de problemas. Estas son herramientas poderosas que respetuosamente involucran a los niños para que aprendan a utilizar su poder personal en formas que contribuyen y cooperan. La conexión se genera como parte del proceso.

Cuando los niños sienten una conexión, sienten pertenencia e importancia. A menudo esto es suficiente para que el mal comportamiento se detenga.

SIETE FORMAS PARA QUE UN PADRE OCUPADO PUEDA HACER QUE SU HIJO SE SIENTA ESPECIAL

Ser padres es demandante y como hemos dicho necesita de tiempo, no solo en calidad sino en cantidad, pero aun siendo conscientes de ello, y aunque realmente queramos, la sensación de falta de tiempo es real.

La vida actual es compleja, con ambos padres trabajando, con varias responsabilidades que nos exige la vida moderna, y muchas necesidades, algunas de ellas creadas o realmente innecesarias. En todo caso más allá de que quizá debamos replantear nuestras prioridades, pasamos a veces sintiéndonos culpables o frustrados como padres.

Se ha preguntado por ejemplo alguna vez: "¿Mis hijos sufren porque tienen una madre que trabaja? ¿Les estoy privando de algo?" La respuesta a eso depende de lo que usted cree y lo que hace. Aunque a continuación se parta de la experiencia de las madres que trabajan, lo que a se explica sirve para cualquier circunstancia de la vida tanto de padres como de madres.



Muchas personas felices fueron criadas por madres trabajadoras. No son las circunstancias de la vida, pero cómo las percibimos y lo que hacemos con ellas lo que tiene realmente impacto en la vida. Cada persona decide si los desafíos de la vida serán piedras u obstáculos o escalones hacia la alegría y realización personal. Entender esto no niega las luchas y preocupaciones de las madres y padres, pero puede ofrecer una esperanza y una base para hacer frente a la lucha en forma que beneficie en lugar de dañar a los niños.

Empecemos por las creencias. Es un mito que los niños que tienen una madre que trabaja son automáticamente privados de muchas cosas más que los niños que tienen una madre que se queda en casa. Muchas madres que se quedan en casa son tanto o más ocupadas que las que no. Sin embargo, los niños suelen adoptar las actitudes de sus padres (o aprenden a manipular en las áreas débiles). Si usted se siente culpable y temerosa de que sus niños se verán privados, lo más probable es que se sientan privados. Ellos pueden desarrollar una mentalidad de víctima, o pueden jugar con su culpa por privilegios especiales. Por otro lado, si usted tiene una actitud valiente y optimista, sus hijos estarán influenciados por ello y van a aprender de usted.



Renuncie a la creencia de que usted tiene que compensar a su hijo por ser una madre trabajadora. Presente sus circunstancias con una actitud positiva: "Así es como es, y vamos a hacer lo mejor que podamos con ello".

El mayor regalo que le puede dar a sus hijos es tener una actitud esperanzada en la vida, no importa cuáles sean sus circunstancias, todas las circunstancias, no importa lo difícil que sean, ofrecen oportunidades para aprender y crecer. Centrarse en cómo usted puede sacar provecho de sus oportunidades presentes como una madre que trabaja fuera para ayudar a que sus hijos se sientan especiales. A continuación se presentan siete posibilidades.



1.) **Tómese tiempo para abrazarlos.** No importa lo ocupado que esté, siempre hay tiempo para un abrazo de tres segundos. Eso es un abrazo sustancial que puede levantar el ánimo y cambiar actitudes - la suya y de su hijo o hija. A veces un abrazo puede ser el método más eficaz para detener la mala conducta. Pruébelo la próxima vez que usted se sienta agotado o su hijo se esté quejando o lloriqueando y compruébelo usted mismo. Dar abrazos en la mañana, justo después del trabajo, o varios durante la noche, uno más largo antes de acostarse. Ustedes dos se sentirán muy especiales.

2.) **Celebrar reuniones familiares semanales.** Momentos de veinte a treinta minutos a la semana es una pequeña inversión de tiempo con enormes ganancias. Los niños se sienten muy especiales cuando se les escucha, son tomados en serio y ven que sus pensamientos e ideas son validadas. Ese es el beneficio inmediato. La recompensa en un futuro cercano es que se puede resolver muchos problemas cotidianos durante una reunión familiar. Sus hijos pueden ayudarle a crear rutinas para la mañana y rutinas para antes de dormir y encontrar maneras creativas para el manejo de las tareas domésticas. Es increíble cómo los niños están más dispuestos a seguir las reglas y planes que han ayudado a crear. A largo plazo, el beneficio es que los niños aprenden habilidades importantes de la vida tales como habilidades de comunicación y habilidades para resolver problemas. Piense en los beneficios que significa para su futura vida laboral y sus relaciones. Se tarda mucho menos tiempo en realizar reuniones familiares semanales donde los niños aprenden a cooperar y resolver los problemas que el tiempo que se necesita para "darle la lata", sermonear y regañar. Durante los tiempos difíciles los padres a menudo encuentran alivio o crean una distracción de un problema simplemente invitando al niño a poner el problema en la agenda de la reunión familiar. Todo el mundo aprende a confiar en que una solución respetuosa se encontrará pronto.

3.) **Pida ayuda.** Los niños necesitan sentirse necesitados. Es muy diferente cuando se pide ayuda en forma de invitación en lugar de dar sermones y regaños. "Apreciaría cualquier cosa que puedas hacer para arreglar la sala antes de la cena" por lo general invita mucho más a cooperar que, "¿Cuántas veces te he dicho que no dejes todas sus cosas tiradas por toda la sala?" Los niños se sientan especiales cuando están ayudando. Ellos no se sienten especiales cuando están siendo regañados y reprimidos.

4.) **Pase regularmente tiempo especial programado.** Esto no toma mucho tiempo y puede ser reconfortante para los padres y los niños cuando es parte del horario programado. Los niños muy



pequeños necesitan tiempo especial diario durante diez a quince minutos. Esto no quiere decir que no puede pasar más tiempo que eso. Lo que significa es que usted ha programado un tiempo especial para usted y su niño con el que cuentan y por el que esperan. Una madre programó tiempo con su hija para leer libros o jugar juegos de 6:30-6:45. A su hija le encantaba ayudar a su madre a preparar la cena con la mirada puesta en puesta en su tiempo especial. Si el teléfono sonaba durante el tiempo especial, mamá decía: "Lo siento, no puedo hablar ahora. Estoy en un tiempo especial de Tara". Tara se sentía genial. Después de la edad de seis, 30 y 60 minutos a la semana funciona bien. Con los adolescentes puede hacer una cita especial solo para los dos una vez al mes. En este sentido la cantidad de tiempo que no es tan importante como la actitud creada por el tiempo programado de "especial". Los niños se sienten especiales cuando saben que el tiempo con ellos es tan importante para usted como el resto de sus citas y tareas. Durante momentos en que usted está demasiado ocupado o demasiado cansado, los niños no se sentirán descontentos (y usted no se sentirá culpables) cuando puede decir: "Estoy demasiado ocupado o demasiado cansado, pero estoy deseando que llegue nuestro tiempo especial".

- 5.) **Comparta momentos tristes y felices**, como parte de la rutina de la hora de acostarse. Al meter a su hijo en la cama en la noche, como parte de la oración por ejemplo, tome unos minutos para dejar que comparta lo más triste que le pasó ese día. Sólo escuche con respeto, sin tratar de resolver el problema. Luego usted comparta su momento más triste del día. Luego hagan lo mismo compartiendo su evento más feliz del día. Usted podría sorprenderse de lo que oye cuando sus hijos tienen unos minutos de su atención para evaluar su día y escuchar acerca del suyo. Es como una pausa Ignaciana.
- 6.) **Tómese unos segundos** para escribir una nota para la lonchera de su hijo, almohada, o en el espejo. Una mamá muy ocupada decidió poner una nota en la bolsa de almuerzo de su hija todos los días durante un año. Se tomó el tiempo en los taxis o en espera de una cita para escribir varias notas o rimas tontas con anticipación. Ponía cosas como "Del cielo cayó una rosa, Sarita la cogió, se la puso en la cabeza y que linda que quedó". Cuando ella viajó, le dijo al padre que meta en la lonchera una nota por cada día que ella iba a estar ausente. Las amigas de su hija se reunían a su alrededor en el recreo ansiosas por escuchar la nota del día. Su hija se sentía muy especial.
- 7.) Cuando tenga que salir en el auto en un trayecto corto, **pida a uno de sus hijos que le acompañe**, con el único fin de pasar un momento juntos. Usted puede transformar esto en un gran evento, incluso armando un cuadro durante una reunión familiar con turnos para sus hijos y evitar conflictos. Durante estos paseos sea un oyente cercano (no haga preguntas). Usted puede sorprenderse por lo mucho que sus niños pueden abrirse y comenzar a hablar cuando no hay una "inquisición" que les haga callarse. Simplemente hágales saber lo feliz que es al tener unos minutos para estar con ellos, y compartir momentos especiales de su propia vida o del día. Los niños se sientan especiales cuando usted se comparte a sí mismo.

Ayudar a que su niño se sienta especial es una cuestión de planificación y de hábito, no una falta de tiempo. El beneficio adicional de hacer un hábito el ayudar a que su niño se sienta especial es que usted se sentirá como una mamá o papá especial.



CUADRO DE RUTINAS

Elabore un cuadro de rutinas **CON** sus hijos. Comience con la rutina para irse a dormir. Pregunte a su hijo o hija todo lo que tiene que hacer antes de acostarse. Si su niño es muy pequeño para escribir, tome dictado.



A los niños les gusta tener fotos de sí mismos haciendo cada actividad para poder pegar su foto junto a la tarea.

Deje que su hijo o hija cuelgue el cuadro de rutinas donde pueda verlo.

Involucrar a los niños en la creación de su cuadro de rutinas, incrementa su sentido de pertenencia y de importancia, y reduce las luchas de poder, ya que les da más poder sobre sus propias vidas, y aumenta su deseo de seguir lo que ayudaron a crear.

Nada de Recompensas

Las recompensas o premios quitan el sentimiento interno de ser capaz y cambia el foco de atención hacia el premio.

Cuando el niño se olvide de hacer las cosas. Pregunte
"¿Qué sigue en tu cuadro de rutinas?"

Cuando su niño se canse de su cuadro, cámbielo, y ayúdelo a construir uno nuevo.

Ayúdelo a su hijo o hija a crear un cuadro de rutina para las mañanas y así tratar de evitar los berrinches de la mañana



PADRES NO TAN PERFECTOS. TIPS QUE NO IMPLICAN PERFECCIÓN

1. De Ejemplo: Sea la persona que usted espera que sus hijos sean. Si quiere que usen buenos modales, use los suyos.
2. Cometa Errores: Si nunca comete errores, comience a cometer algunos a propósito para que sus niños le escuchen decir "¡Uy! Cometí un error, me equivoqué. Es una nueva oportunidad de aprender."
3. Sea capaz de "dar la cara": Enseñe a sus hijos que es seguro asumir la culpa, sin temor al castigo. Dese cuenta y reconozca su parte en los conflictos.
4. Auto-control: Trabaje en controlar su propio comportamiento, si usted espera que sus hijos aprendan a controlar el suyo. Respire profundamente. Cuente hasta diez. Salga a su propio tiempo fuera positivo.

LINKS DE JUEGOS DIDÁCTICOS ON LINE.

A continuación unos cuantas páginas donde se encuentran actividades que pueden servir para fortalecer y desarrollar el intelecto en los niños durante esta etapa evolutiva. Recordando que la mayor motivación será el poder hacer las actividades entre padres e hijos, y tratando de no sobrecargar a los niños con este tipo de actividades que solo pretenden ser un refuerzo de lo que se hace en la escuela.

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~cepc3/fondolector/>

http://www.dibujosparapintar.com/juegos_educativos.html

http://www.guiachinpum.com.ar/juegos-infantiles/juegos_memoria/8_juego_memoria_autitos.php

CONTACTOS:

Fabiola Narváez V. fnarvaez@uegonzaga.edu.ec

Coordinación de Familia

Dirección de Pastoral

Natalia Navarro nnavarro@uegonzaga.edu.ec

Psicóloga de curso

Departamento de Consejería Estudiantil