

# 10 Tips para una Disciplina Consciente

## 1. Dígale a los niños qué hacer.

**Principio:** En lo que más se enfoca es de lo que más obtiene.

**Aplicación:** En vez de decir “¡No le pegues a tu hermano! ¡Tú sabes que no debes pegarle a tu hermano! ¡No seas brusco!” diga “Cuando quieras que tu hermano se mueva dile ‘muévete por favor’.”

\* Enfóquese en lo que quiere que sus hijos HAGAN y no en lo que no quiere que hagan.\*

## 2. Dé a los niños información que ellos puedan usar, especialmente cuando usted este molesto.

**Principio:** Cuando uno está molesto siempre se enfoca en lo que NO quiere.

**Aplicación:** En vez de decir “¿Porqué no hiciste la tarea? ¿Quieres perder la materia? ¿Cuántas veces te tengo que decir que tienes que hacer la tarea?” diga: “Puedes empezar por hacer la tarea de matemáticas o la de lectura, ¿cuál prefieres?”

## 3. Ayude a los niños a ser exitosos en vez de intentar hacerlos que se comporten.

**Principio:** La única persona que usted puede hacer cambiar es a usted mismo.

**Aplicación:** ¿Cuántas veces hemos tratado hacer que un fumador deje de fumar? O ¿que un niño pequeño se coma los vegetales? Hay una mejor manera de hacer las cosas. En vez de preguntarse ‘¿cómo puedo hacer que mi hija se quede en la cama y se duerma a tiempo?’ pregúntese ‘¿cómo puedo ayudar a que mi hija escoja quedarse en la cama y dormirse a tiempo?’. La primera pregunta va a ser que usted encuentre respuestas manipuladoras y coercivas. La segunda pregunta le arrojará respuestas creativas y enfocadas en cooperar.

## 4. Utilice a sus niños como recursos para encontrar soluciones a problemas.

**Principio:** Dos cabezas piensan más que una.

**Aplicación:** En vez de siempre tratar de solucionar las diferentes situaciones, pregúntele a sus niños por su opinión y así los involucrará en el proceso. Pregúnteles “¿Qué te ayudaría a terminar la tarea a las 8:00?” Así sus niños juegan un papel activo en el proceso de solucionar los problemas.

## 5. Ponga a sus niños en su lista de “cosas por hacer” y disfrute compartiendo con ellos.

**Principio:** La motivación para comportarse viene de la relación que tengan con usted.

**Aplicación:** Cuando un niño dice “¡no me importa!” realmente está diciendo “no me siento importante.” La cooperación viene de estar en conexión, en relación. Si un niño se niega constantemente a escuchar o le dice “¡no me importa!” entonces usted debe dedicarse a reconstruir su relación con él desarrollando rituales familiares.



**6. Aliente a sus hijos en momentos alegres de celebración y en momentos difíciles de frustración. Nunca trate de hacer que los niños se sientan mal para que se comporten bien. Enfóquese en el amor y no en el miedo.**

**Principio:** El aliento empodera.

**Aplicación:** Conviértase en el/la porrista de sus niños. Dígalos constantemente “¡Lo lograste!” “¡Pudiste!” “¡Bien por ti!” Cuando sus niños estén teniendo momentos difíciles aliéntelos diciendo “¡Creo en ti!” “¡Tú puedes!” “¡Lo lograrás!”.

**7. Vuelva a tener el poder de usted mismo. Vuelva a estar a cargo.**

**Principio:** Cualquier persona que esté a cargo de sus sentimientos usted ha puesto a cargo de usted.

**Aplicación:** En vez de decir “No me hagas parar el carro” diga “voy a parar el carro hasta que se pongan los cinturones de seguridad y todos estén seguros.” En vez de decir “¡Me estás enloqueciendo!” diga “Voy a respirar un poco para calmarme y después hablamos”. Cuando los niños se nieguen a hacer lo que usted les pida dígalos “voy a mostrarte lo que quiero que hagas.” Luego ayúdelos a ser exitosos modelando.

**8. Conviértase en la persona que usted quiere que sus niños sean.**

**Principio:** Debemos disciplinarnos a nosotros mismos primero y a los niños después.

**Aplicación:** En vez de gritar “¡Contrólate ya!” Respire profundo y cálmese usted. (S.T.A.R Stop- Sonría- Tome Aire-Relájese) y conviértase en lo que usted quiere que sus niños sean. Si quiere que estén calmados usted debe demostrarles cómo pueden estar calmados.

**9. No rescate a sus niños de las consecuencias de sus actos.**

**Principio:** El malestar emocional es una señal de que debe haber cambios en su vida.

**Aplicación:** Ayude a sus niños a manejar sus emociones cuando tomen decisiones equivocadas. Ofrezca empatía en vez de dar cátedra después de que cometan errores. En vez de decir “¡Te dije que no llevaras esa foto al colegio! Es tu culpa que se hubiera dañado. Eso te pasa por no hacerme caso,” Diga “¡Que decepcionante! Yo sé que la foto era importante para ti.” La empatía permite que los niños sean responsables de sus propias decisiones mientras que dar cátedra les permite a ellos que lo culpen a usted por su malestar emocional.

**10. Enseñe a sus niños a solucionar los conflictos en vez de castigarlos por no saber cómo hacerlo.**

**Principio:** El conflicto es una oportunidad para enseñar.

**Aplicación:** Cuando un niño viene a acusar a otro por algo que hizo, utilice estos momentos para enseñarles habilidades útiles para la vida. Cuando un niño diga “¡Mi hermano me empujó!” pregúntele “¿Y te gusto?” El niño probablemente va a contestar “no”. En este momento usted puede decir “Ve y dile a tu hermano ‘No me gusta que me empujes. Por favor pídemme que me mueva.’” Utilice estos episodios intrusivos para empoderar a las “víctimas” y enseñarlos a ser asertivos.

