

10 PASOS ♥ PARA

educar a
los niños

• SIN CASTIGOS •





soqueta y andas[®]

10 Pasos para educar a los niños sin castigos...

¿De dónde sacamos la loca idea de que para que un niño se porte bien primero tenemos que hacerlo sentir mal? Piensa en la última vez que te sentiste humillad@ o tratad@ injustamente. ¿te dieron ganas de cambiar tu conducta?

Los padres a menudo se sorprenden al saber que les sugiero que vayan más allá de la disciplina. Pero la disciplina significa “guiar” y la mayor parte de lo que consideramos como la disciplina (azotes, las consecuencias, los tiempos de espera) en realidad se interpone en el camino de guiar a nuestros hijos a un mejor comportamiento.

Sí, los niños necesitan límites. Pero ellos aceptan y manejan esos límites mejor cuando se les enseñan con empatía. Cuando los castigamos, los niños tienden a la resistencia.

Seguro te estas preguntando ¿Cómo va mi hijo a aprender con empatía a comportarse?

Los niños aprenden lo que viven. La manera más efectiva de enseñar a los niños es nuestro ejemplo y tratarlos de la manera en que queremos que traten a los demás: con compasión y comprensión. Cuando los azotamos, castigamos o gritamos, los niños aprenden a actuar de forma agresiva.

Incluso los tiempos de espera - abandono simbólico - dan a los niños el mensaje de que están solos con sus grandes sentimientos de miedo justo cuando más nos necesitan. Debe ser al contrario, debemos darles seguridad, para ayudar a que el niño procese los sentimientos que están causando que actúe mal.

Eso no quiere decir que no cumplamos con nuestra responsabilidad de guiar a nuestros niños mediante el establecimiento de límites. No correr en la calle, no golpear al hermano, no orinar en la alfombra, no lastimar al perro. Pero estos son los límites que fijamos. No necesitamos castigar para establecer un límite.

¿Te está preguntando cómo tu hijo va a aprender a no hacer estas cosas la próxima vez, si no lo “disciplinas” cuando las hace?

Entonces estas asumiendo que tenemos que castigar a los niños para “darles una lección”. Los niños que se sienten bien consigo mismos y tienen una buena conexión con sus padres tratarán de “hacer lo correcto.” Así que sentirse amado y conectado (y tener muy clara la forma en que deseas que se comporten) es más eficaz que el castigo para ayudar a los niños a QUERER “hacer lo correcto.”

De hecho, investigaciones muestran que castigar a los niños crea más mal comportamiento. Ser castigado hace niños enojados y que siempre están a la defensiva. Llena al niño con adrenalina y otras hormonas que apagan el razonamiento. Además, los niños olvidan rápidamente el “mal” comportamiento que ocasionó el castigo pues están demasiado ocupados tratando de defenderse. Si aprenden algo, es a mentir para evitar ser descubiertos. En pocas palabras, el castigo enseña las lecciones equivocadas.

Si, en cambio, podemos permanecer amables mientras establecemos límites, creamos menos drama y más amor. Nuestros niños son más propensos a aceptar nuestros límites y tomar la responsabilidad debido a que han tenido padres que ejemplifican la autorregulación emocional, aprenden a manejar sus propias emociones, y por lo tanto su comportamiento.

Entonces, ¿qué podemos hacer para educar a los niños sin castigos?



1. Regula tus propias emociones

Así es como los niños aprenden a manejar las suyas. Tú eres el ejemplo a seguir. **No actúes cuando estás molesta.** Toma una respiración profunda y espera hasta que estés en calma antes de abordar la situación. Resiste el impulso de enojarte. Siempre resulta contraproducente.



2. Logra empatía con sus sentimientos

Cuando tu hijo es invadido por el enojo o coraje, no puede aprender. **En lugar de dar sermones, ayúdalo a calmarse quedándote con él.** Esto no es un castigo, sino una oportunidad de volver a conectar. Si cae en una crisis, no trates de razonar con él. Basta con crear la seguridad con tu compasión. Después, él se sentirá mucho mejor, y mucho más cerca de ti, y estará abierto a recibir tu orientación.



3. Dar apoyo para que pueda aprender

Considera el ejemplo de aprendizaje para ir al baño. Te involucras mucho al principio, pero después tu hijo toma poco a poco la responsabilidad, y con el tiempo esta haciendo todo por si mismo. Lo mismo sucede para aprender a decir gracias, hacer la tarea, y casi todo lo demás que te puedas imaginar. Las rutinas son muy valiosas porque proporcionan la base para que tu hijo aprenda las habilidades básicas, tal y como la base proporciona la estructura para un edificio. Tú podrás enloquecer por haber olvidado su chamarra de nuevo, pero gritarle no lo ayudará a recordarlo la próxima vez.



4. Conexión antes de corregir

Recuerda que los niños se portan mal cuando se sienten mal consigo mismos y desconectados de nosotros.

Baja a su nivel y míralos a los ojos: “Estás molesto. Dime lo que necesitas en palabras, no pataleando.”

Hazle saber que lo entiendes: “Sé que te gustaría jugar más tiempo, pero es hora de dormir.”

Pon tu mano en su hombro: “No pasa nada, no tengas miedo. Cuéntame qué pasó.”



5. Establece límites pero con empatía

Por supuesto que necesitas insistir en algunas reglas. Pero también se puede reconocer su perspectiva. Cuando los niños se sienten comprendidos, son más capaces de aceptar nuestros límites. “Es hora de dormir ahora. Sé que quieres jugar más tiempo.” “Sé que no te gusta pero la respuesta es “No.” Aquí no nos decimos “cállate” unos a otros, ni siquiera cuando estamos tristes o enojados.”



6. Enseña a los niños a reparar el daño

Comienza con la primera lección. Cada quien limpia su propio tiradero, mientras tranquilamente le das toallas de papel y le ayudas a limpiar la leche derramada. Así, sin culpa, vergüenza ni regaños. A medida que vaya creciendo, sugierele que una vez que se calme puede encontrar una manera de hacer las paces con su hermana después de una pelea: ¿Le gustaría un abrazo? ¿un dibujo? ¿jugar a algo? Recuerda que los niños buscan un ejemplo a seguir, repara el daño y pide disculpas por lo que hagas y pronto ellos aprenderán de tu ejemplo.



7. Recuerda que todo mal comportamiento, expresa una necesidad

Él tiene una razón, incluso si tú no crees que es válida. ¿Su comportamiento es terrible? Él debe sentirse horrible por dentro. ¿Necesita más sueño, más conexión contigo, necesidad de liberar esas emociones que todos almacenamos? **Identifica y atiende esa necesidad subyacente y eliminarás el mal comportamiento.**



8. Di que ¡Sí!

Los niños podrán hacer casi cualquier cosa que les pidamos si hacemos la petición con un corazón lleno de amor. Encontrar una manera de decir SI en lugar de NO, incluso mientras se establece su límite. “Sí, es el momento de limpiar, y sí, te voy a ayudar.” “Sí, puedes enojarte al respecto.” “Sí, si nos damos prisa, podemos leer un cuento extra” y “Sí podemos hacer esto divertido” y “Sí, te adoro” y “Sí, me siento tan afortunada de ser tu mamá” ¡Sí! Tu hijo va a responder con la generosidad de espíritu que coincide con la tuya.



9. Vuelve a hacer conexión todos los días

Apaga el teléfono, cierra la computadora, y dile a tu hijo “Ok, soy toda tuya por los próximos 20 minutos. ¿Qué vamos a hacer?” Sigue sus instrucciones. El mundo está lleno de humillación para los niños, por lo que en estos 20 minutos conviértete en la mayor incompetente del mundo y ¡déjalos ganar! Reír libera la ansiedad, así que asegúrate de jugar, reír, ser tonta. Ten una pelea de almohadas. Déjalos que te cuenten lo que está en su mente. Acepta sus sentimientos. **Los niños que se sienten conectados con sus padres quieren cooperar.**



10. Recuerda que la compasión es el secreto

Pero hay que empezar con uno mismo. No se puede ser una madre amorosa si te sientes mal contigo misma. Siempre se puede reparar la relación con los hijos, comienza hoy mismo.

Cuando todo lo demás falla, date un gran abrazo a ti misma. A continuación, dale a tu hijo un gran abrazo. La Conexión triunfa sobre todo lo demás en la paternidad.

¿No lo crees? Inténtalo esta semana y ve qué tipo de milagro puedes hacer.



Calzado Coqueta SA. de CV.
Justo Sierra 721, Zona Centro
León, Gto. México