



Disciplina Positiva en la Crianza Cotidiana de hijos e hijas

Kit de información COVID-19



Positive
Discipline In
Everyday Life

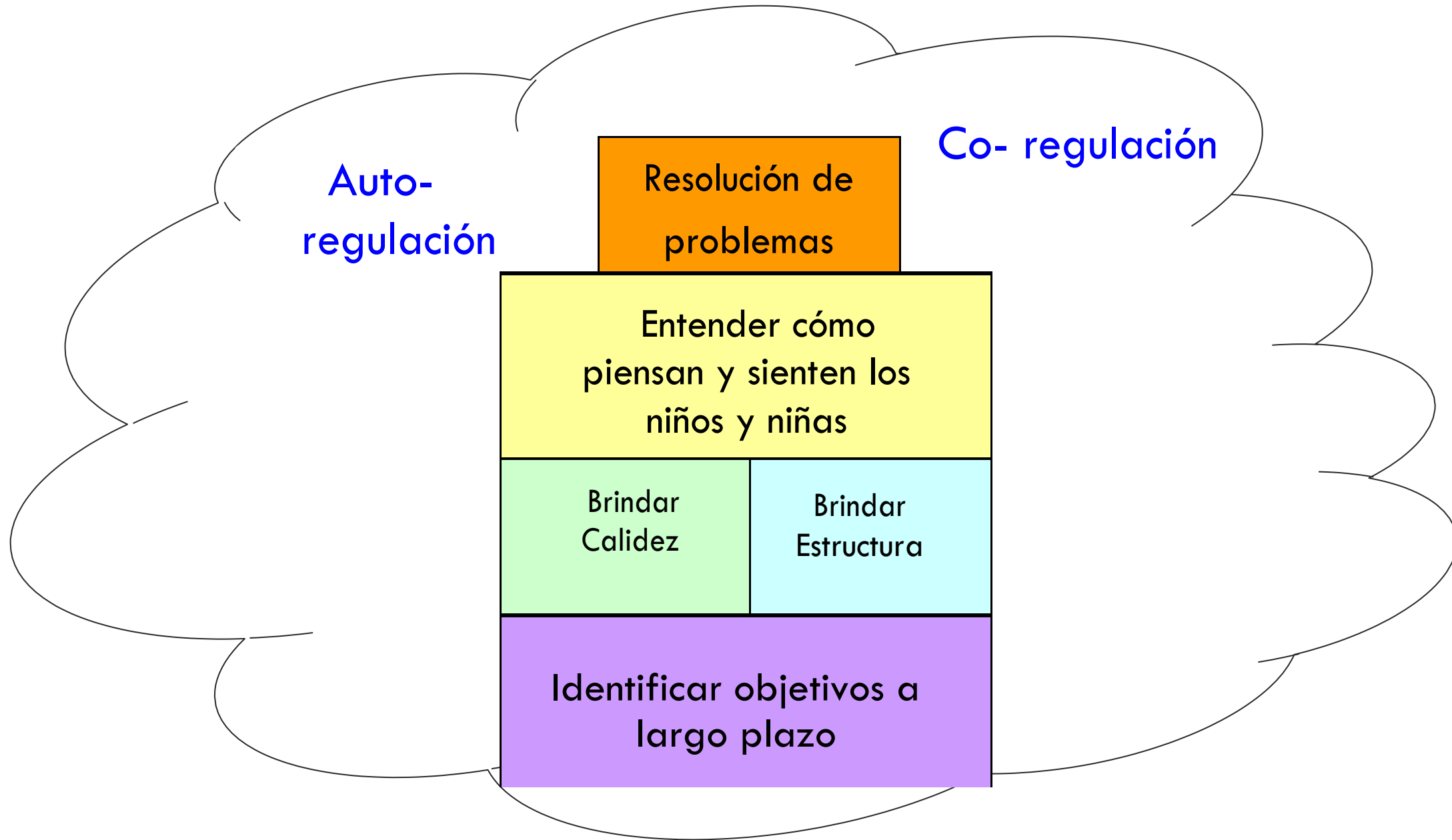


Save the Children

www.positivedisciplineeveryday.com

© Disciplina positiva en la vida cotidiana 2020
No debe ser modificado o traducido sin permiso.

El modelo de Disciplina Positiva en la Crianza Cotidiana de hijos e hijas





Auto-regulación

No hace falta mucha imaginación hoy en día para pensar en cómo se siente el estrés. Podemos sentirlo en nuestros cuerpos, en la tensión muscular y en un ritmo cardíaco más acelerado. A veces, podemos escucharlo en nuestras voces, que pueden ser más fuertes y duras. Y podemos verlo en nuestras respuestas a nuestros hijos e hijas.

Cuando estamos bajo estrés, sentimos una fuerte necesidad de control. Pero casi todo está fuera de nuestro control durante esta pandemia de COVID-19. Por lo tanto, nuestra frustración y necesidad de control podría dirigirse a nuestros hijos e hijas, y podría llevar a golpear, gritar y castigar. Esas reacciones no nos ayudarán a alcanzar nuestros objetivos a largo plazo. Pueden dañar nuestras relaciones, crear miedo en nuestros hijos e hijas, y modelar un comportamiento hiriente.

Una de las cosas más importantes que podemos hacer es aprender a manejar nuestro propio estrés y frustración. Esto se llama "auto-regulación". Implica ser consciente de nuestros niveles de estrés y cómo impacta nuestros cuerpos, nuestro pensamiento, y las emociones que sentimos. Aprender a auto-regularnos implica aprender maneras de calmar nuestra mente y cuerpo antes de actuar. Dos de las mejores maneras de auto-regularse son la **respiración profunda** y el **movimiento**.

Puede ser un reto auto-regularse cuando estamos frustrados o enfadados. Así que ayuda el practicar por unos minutos cada día para construir este hábito. Con la práctica, es más fácil recordar que hay que respirar profundamente y/o mover el cuerpo, incluso cuando nos sentimos estresados.

Hay muchas maneras de practicar la auto-regulación. Estas actividades sólo llevan unos minutos, no cuestan nada y no requieren espacio. Si usted las practica todos los días, empezarán a convertirse en hábitos.



Co-regulación

La mayoría de nosotros estamos sintiendo mucho estrés debido a la COVID-19 y los muchos cambios que ha traído a nuestras vidas. Lo mismo pasa con nuestros niños y niñas. Cuando dos personas estresadas deben vivir juntas todo el tiempo, puede haber conflictos. A menudo, este conflicto surge por cosas que realmente no importan mucho. Pero cada vez que discutimos, dañamos un poco nuestra relación. Con el tiempo, esto nos puede pasar factura a todos nosotros.

Como adultos, una de las cosas más importantes que podemos hacer es aprender a auto-regularnos cuando sentimos frustración o enfado. Cuando podemos calmarnos, podemos pensar en la forma y encontrar una solución al conflicto sin quedar atrapados en las luchas de poder.

Cuando podemos regular nuestras propias emociones y respuestas corporales, nuestro sistema nervioso en un estado tranquilo y regulado influirá en el estado emocional de nuestro hijo(a) y podemos ayudarle a regular su propio cuerpo y emociones. Hacemos esto cuando:

- le proporcionamos **Calidez** - estando con nuestro hijo(a) de una manera calmada, amable, empática; escuchando y comprendiendo sus sentimientos, no juzgándolos, no "diciéndoles" que se calmen, siendo amables para que nuestro hijo(a) pueda auto-regularse,
y
- le proporcionamos una **Estructura** - dándoles información para ayudarles a entender y aprender.

Esto se llama "**co-regulación**". Este proceso es lo que ayuda a nuestros hijos e hijas - gradualmente con el tiempo - a aprender a regularse, incluso cuando no estamos allí. Recuerde, las claves de la co-regulación son: 1) regularnos a nosotros mismos, y 2) responder a nuestro hijo(a) con Calidez y Estructura.

Identificar Objetivos a Largo Plazo

Ahora más que nunca, nuestros días están llenos de intentos por alcanzar nuestros objetivos a corto plazo: intentar que los niños o niñas se enfoquen en sus tareas escolares, que se mantengan ocupados, que los y las adolescentes se queden en casa. Es fácil, en esta época tan difícil, perder de vista nuestros objetivos a largo plazo como padres y madres.

Cuando eso sucede, podemos fácilmente recurrir a gritos, golpes y castigos. Sin embargo, esas reacciones pueden empeorar fácilmente una situación estresante y asustar o herir a su hijo o hija. Cuando sienta que su tensión aumenta, esta es una señal para que se auto-regule y pueda volver a centrarse en sus objetivos a largo plazo.

¿Por qué es esto importante? Bueno, piénselo de esta manera: Imagine que está guiando a su hijo o hija por un camino. Si se concentran en sus pies, todo lo que pueden ver es el paso que están dando *ahora mismo*. Es difícil guiarlos porque no puede ver hacia dónde van.



Pero si mira hacia arriba, puede ver hacia dónde va su hijo o hija. Puede guiarlos en su viaje más fácilmente porque usted puede ver el panorama general.



Enfocarse sólo en el comportamiento del niño o niña es como enfocarse sólo en sus pies. No podemos ver el panorama general. Perdemos de vista hacia dónde

se dirige el niño o niña. La base de la disciplina positiva es mirar hacia arriba para poder ver el destino del niño o niña. Aquí hay una forma de empezar:

Imagine a su hijo o hija como un adulto y pregúntese:

- ¿Qué clase de persona espero que sea?
- ¿Qué tipo de relación espero tener con él o ella?

Al igual que los padres y las madres de todo el mundo, es probable que usted espere que sus hijos o hijas:

- sean resilientes y capaces de manejar el estrés
- sean buenos solucionadores de problemas y puedan resolver conflictos sin lastimar a nadie
- confíen en usted y acudan a usted para resolver sus problemas
- se sientan seguros y confiados; felices y optimistas
- tengan relaciones sólidas con usted a lo largo de sus vidas



Como familias, estamos teniendo muchos desafíos a corto plazo en este momento, pero si podemos mantenernos enfocados, podemos convertir estos desafíos en oportunidades para trabajar hacia nuestros objetivos a largo plazo. Podemos mostrar a nuestros hijos e hijas cómo manejar el estrés y resolver problemas sin lastimar a los demás; construir su confianza, seguridad y optimismo; y fortalecer nuestras relaciones.

De esta manera, podemos guiar a nuestros hijos e hijas hacia su destino y ayudar a todos y todas a salir de este tiempo difícil más fuertes y resilientes.

Brindar Calidez

Las herramientas que nos ayudarán a alcanzar nuestros objetivos a largo plazo son la Calidez y la Estructura. Necesitan estar presentes juntos, en todas nuestras interacciones con nuestros hijos e hijas, no sólo en las más difíciles. A continuación, hablaremos sobre la Calidez.

Todos aprendemos mejor cuando nos sentimos seguros y protegidos. Cuando estamos relajados, podemos escuchar, concentrarnos y pensar. Cuando nos sentimos ansiosos o temerosos, es difícil enfocarse en otra cosa que no sea nuestro miedo. Podemos ver que eso nos sucede a medida que la pandemia COVID-19 empeora en muchos países. En estos momentos es mucho más difícil enfocar nuestra mente en algo que no sea nuestras preocupaciones.

Lo mismo ocurre con los niños y las niñas. Cuando se sienten preocupados o asustados, es difícil para ellos enfocarse en cualquier otra cosa. El mundo *exterior* se ha convertido de repente en un lugar aterrador. El mundo *interior* necesita proveer la seguridad que los niños y las niñas necesitan para crecer y prosperar. Lo que los niños y las niñas necesitan es Calidez. Esto significa asegurar que los niños y niñas se sientan seguros, amados, escuchados y comprendidos.



Durante la pandemia, cuando el nivel de estrés de todos se eleva, es aún más importante que proporcionemos un espacio seguro para los niños y las niñas. Ellos no se sentirán seguros si usamos castigos como bofetadas, tiempo muerto o "consecuencias" como aislarlos o ignorarlos, o quitarles las cosas que aman. La Calidez es la clave para que los niños y niñas se sientan seguros, y es aún más importante en momentos como éste.

El amor, la seguridad y la empatía son ingredientes clave en la resiliencia. También construyen nuestras relaciones con nuestros hijos e hijas y fortalecen su confianza en nosotros. La Calidez muestra a nuestros niños y niñas que estaremos ahí para ellos y ellas cuando nos necesiten, hoy y todos los días. La Calidez es una de las dos herramientas poderosas que nos ayudan a alcanzar nuestros objetivos a largo plazo. La otra herramienta es la Estructura. Podemos usar estas herramientas de manera efectiva cuando estamos auto-regulados.

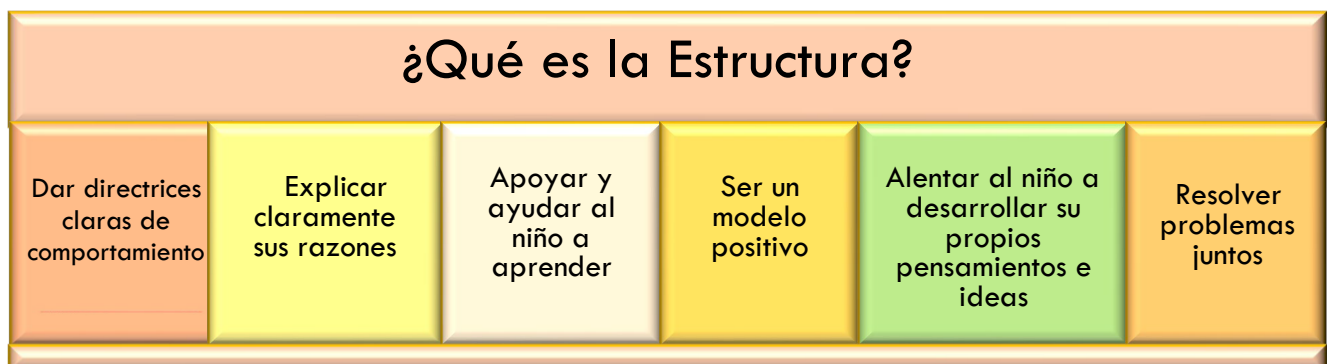
Brindar Estructura

Las herramientas que nos ayudarán a alcanzar nuestros objetivos a largo plazo son la Calidez y la Estructura. Necesitan estar presentes juntos, en todas nuestras interacciones con nuestros hijos e hijas, no sólo en las más difíciles. Aquí, hablaremos de la Estructura.

Todos tenemos más probabilidades de tener éxito si tenemos la información que necesitamos. Aprendemos cuando alguien habla tranquilamente con nosotros sobre nuestros errores y nos muestra cómo hacerlo mejor la próxima vez. Adquirimos habilidades cuando los demás nos hablan amablemente, explican su razonamiento y nos involucran en la solución del problema. Cuando tememos ser castigados por nuestros errores, dejamos de intentarlo y perdemos oportunidades de aprender.

Lo mismo sucede con los niños y las niñas. El miedo al castigo interfiere con su aprendizaje. Bajo el estrés causado por la pandemia de COVID-19, puede que nos cueste ser pacientes y que nos encontremos castigando, en lugar de enseñando, a nuestros niños y niñas. Una de las cosas más importantes que podemos hacer es ayudar a los niños y niñas a entender, en lugar de castigarlos.

Esto es Estructura. Es asegurar que los niños y las niñas tengan la información que necesitan para entender, aprender, desarrollar habilidades y contribuir a la solución de problemas.



En los tiempos de COVID-19, es muy importante que apoyemos y guiemos a los niños y las niñas, no que los castigemos. Muchos niños y niñas están asustados por la crisis que hay afuera. Así que *adentro*, tenemos que mostrarles cómo podemos manejar el estrés y la incertidumbre. Podemos fortalecer su optimismo y confianza creando un espacio para hablar, escuchar y resolver problemas juntos en un clima de Calidez.

Comprender cómo piensan y sienten los niños y las niñas

El mundo es un lugar complicado. Se ha vuelto aún más complicado por la pandemia de la COVID-19. Es difícil para nosotros entender lo que está sucediendo, ordenar nuestras emociones y predecir lo que sucederá a continuación. Esto es aún más difícil para los niños y las niñas. Ellos no tienen nuestro conocimiento o experiencia. Para ellos y ellas, esta situación puede ser aún más aterradora e irreal.

En nuestras interacciones diarias con nuestros hijos e hijas, a menudo nos vemos atrapados en la actuación de su comportamiento. Podríamos pensar que están siendo "malos" o "tercos" o "perezosos". Pero nuestro comportamiento es simplemente una expresión de nuestros pensamientos y sentimientos. Nuestros hijos e hijas intentan decirnos algo, pero no siempre tienen las palabras para explicarlo.

Si empezamos a mirar las cosas a través de los ojos de *nuestros hijos e hijas*, empezamos a entender las verdaderas razones de su comportamiento. Entonces podemos apoyarlos, guiarlos y enseñarles con Calidez y Estructura.

Cómo piensan y sienten los niños y las niñas pequeños

Los niños y niñas pequeños sólo han vivido unos pocos años en este planeta. En estos primeros años, adquieren increíbles habilidades y una increíble cantidad de conocimientos. Aprenden a hablar, a caminar, a correr, a saltar, a jugar... y a expresar amor, tristeza y rabia.

Pero sus habilidades y conocimientos son todavía muy limitados. Todavía no tienen palabras para explicar todo lo que sienten. Todavía no entienden el peligro, la enfermedad o lo que es una pandemia. Aún no entienden el tiempo, así que pueden pensar que lo que está sucediendo ahora mismo continuará para siempre. Les resulta muy difícil entender por qué no pueden jugar con sus amistades, por qué no pueden ver a sus abuelos y abuelas, o por qué sus padres y madres están tan preocupados, cansados y distraídos.

Esta situación puede llevar a la frustración y al miedo.

Frustración

Los niños y niñas pequeños tienen niveles de energía muy altos. Necesitan correr y jugar. De hecho, jugar es la forma más importante de aprender. Necesitan una salida para su energía, y necesitan jugar con otros niños y niñas. Cuando no pueden jugar afuera o con amigos y amigas, pueden frustrarse mucho.

Como todavía no tienen palabras para sus emociones, los niños y las niñas pequeños expresan lo que sienten a través de sus acciones. La frustración puede aparecer como berrinches, gritando "¡NO!", o pataleando. Esto no es "mal comportamiento". Es la única manera de que un niño o una niña pequeño exprese su frustración.

El castigo sólo empeora las cosas. Los niños y niñas pequeños no entienden por qué jugar afuera estaba bien hace poco tiempo, pero ahora no está permitido. O por qué de repente deben tener tanto cuidado con la tos y los estornudos. O por qué sus padres de repente no tienen dinero para comprar golosinas. O por qué la celebración de su cumpleaños fue cancelada.

El castigo sólo se suma a su dolor y frustración.

A medida que avanzamos en esta crisis, es nuestro trabajo ayudar a los niños y niñas a entender y aprender. Esta es nuestra oportunidad de mostrarles cómo podemos manejar nuestra frustración. También es nuestra oportunidad de ayudarles a aprender sobre sus sentimientos dándoles un nombre. Cuando los niños y niñas pequeños empiezan a darse cuenta de que sus sentimientos son normales y que nosotros también los tenemos, pueden empezar a aprender a regularlos. Sólo recuerden que esto lleva tiempo, y que ellos aprenden a hacerlo observándonos.

Miedo

Los niños y las niñas pequeños tienen una experiencia muy limitada de cómo funciona el mundo. No entienden lo que es el dinero. Así que no saben por qué sus padres están tan preocupados de repente. Nos oyen hablar de nuestros miedos en torno a la pérdida de trabajo, la vivienda y la comida. Ven nuestra ansiedad en nuestras caras y la escuchan en nuestras voces. Pueden ver más discusiones entre sus padres y madres, o incluso violencia. No pueden encontrarle sentido, así que se asustan mucho.

Los niños y las niñas pequeños no entienden lo que es un virus o lo que es la muerte. Sólo ven las espantosas imágenes en la televisión, escuchan los recuentos de muertes y ven nuestras reacciones. Nos oyen hablar de mantenernos alejados de la gente para no enfermarnos o morir. Ven nuestro miedo a tocar las cosas. Nos oyen decir que podrían enfermar a la gente e incluso morir. Si alguien cercano a ellos muere, podrían pensar que ellos causaron esa muerte.

Este puede ser un momento aterrador para los niños y niñas porque no entienden la ciencia médica. De hecho, la mayoría de los adultos están asustados porque nosotros tampoco entendemos.

Cuando estamos asustados, buscamos el consuelo de aquellos que creemos que pueden protegernos. Los niños y las niñas también hacen esto. Pueden aferrarse a nosotros y no querer soltarse. Puede que no quieran que los dejemos. Nos piden que los mantengamos a salvo.

Cuando no podemos controlar las causas de nuestra ansiedad, podemos enfermarnos físicamente, tener problemas para dormir y alterarnos más fácilmente que de costumbre. Esto también le sucede a los niños y a las niñas. Pueden tener dolores de cabeza o de estómago. Pueden negarse a ir a la cama porque tienen miedo de estar solos en la oscuridad; se despiertan en la noche y necesitan que los abracen; tienen pesadillas; o mojan la cama.

Los castigos, como las nalgadas, el tiempo fuera y la eliminación de cosas, aumentarán su miedo porque les hará tener miedo de nosotros. Es crucial que hagamos todo lo posible para asegurarnos de que nuestros hijos e hijas se sientan seguros con nosotros. Necesitamos ser un faro estable, tranquilizador y constante en esta tormenta. Debemos mantener su confianza en nosotros proporcionando Calidez y Estructura. Somos sus protectores.

Cómo piensan y sienten los niños y las niñas mayores

Los niños y las niñas que van a la escuela han construido redes sociales complejas. Están aprendiendo cómo se construyen las relaciones fuera de sus familias, cómo lidiar con los conflictos entre pares y cómo las amistades pueden terminar. Es probable que tengan algunas amistades cercanas que comparten sus preocupaciones, miedos, esperanzas y sueños. Dependen de sus amistades. Y sus amistades dependen de ellos.



La repentina y urgente necesidad de distanciamiento físico durante la pandemia COVID-19 ha perturbado gravemente el mundo social de nuestros niños y niñas. Ellos han perdido el contacto social que es tan importante en sus vidas. Y han perdido el tiempo especial que pasan con sus amistades, lejos de sus familias.

La desconexión de la escuela también significa una pérdida de contacto con los docentes. Para muchos niños y niñas, los docentes son personas importantes en sus vidas. Los docentes que han creado espacios seguros para que los niños y niñas hablen, expresen ideas y "pasen el rato" después de la escuela serán profundamente extrañados.

Para muchos niños y niñas, estas pérdidas se sienten como un duelo.

Algunos niños y niñas expresan su dolor como tristeza. Para algunos niños y niñas, esto puede suceder de inmediato; para otros, puede ser una respuesta más tardía. Es posible que lloren con frecuencia o que interactúen menos con sus familias. Es posible que pasen mucho tiempo solos, simplemente estando tristes. Es posible que duerman mucho y que tengan problemas para despertarse por la mañana. Su dolor puede sentirse como un peso que los presiona. Podrían sentirse con el corazón roto.

Otros niños y niñas expresarán su dolor como ira. Podrían estar de mal humor y ariscos. Podrían resistirse al distanciamiento físico, saliendo a encontrarse con sus amistades en contra de nuestro consejo.

Todos estos comportamientos son signos de que el mundo de los niños y niñas de repente se ha vuelto al revés. Todavía son jóvenes; no han vivido nada como esto antes. No saben cuándo terminará - o qué quedará de sus amistades cuando termine. Están preocupados por la salud de sus amigos y docentes. Están experimentando pérdidas repentinas, drásticas y dolorosas. El aislamiento social puede tener un poderoso impacto en su bienestar emocional.

Los castigos como quitarles el teléfono u otros objetos de valor no ayudarán. Esto sólo hace que los niños y las niñas sientan que no entendemos por lo que están pasando y extrañarán aún más a sus amistades. Necesitan una conexión más que nada. Como padres y madres, necesitamos regular nuestras propias respuestas y luego:

- enfocarnos en nuestros objetivos a largo plazo,
- asegurar que sus hogares sean lugares de seguridad y apoyo, y
- resolver problemas con ellos y ellas para encontrar formas de conectar significativamente con sus amistades.

Muchos niños y niñas en edad escolar están experimentando una profunda agitación emocional que parece una tormenta en su interior. Es nuestro trabajo proporcionarles un puerto seguro en la tormenta y guiarlos a través de estos tiempos difíciles.

Cómo piensan y sienten los y las adolescentes

Las amistades de los y las adolescentes son fundamentales en sus vidas. Su necesidad de conexión social es intensa. Sus mundos giran en torno a hacer planes a corto y largo plazo con sus amistades y compartir alegrías y penas con ellos. Muchos y muchas adolescentes también han desarrollado pasiones por cosas como los deportes, la música, la ciencia o el arte. Están descubriendo sus talentos, intereses e identidades.



COVID-19 ha interrumpido la vida de los y las adolescentes sin previo aviso. Se espera que se queden en casa todo el tiempo, pero gran parte de su mundo existe fuera de sus casas. Están desconectados de sus amistades, docentes, entrenadores y otros que los inspiran. No tienen acceso a cosas como campos de fútbol, laboratorios de ciencias, instrumentos musicales o materiales de arte. Echan de menos los lugares donde socializan, donde se enamoran, aprenden sobre sí mismos y sobre los demás, y descubren sus valores. De repente, están viviendo en un estado de incertidumbre y aislamiento, perdiendo su independencia y privacidad.

Muchos y muchas adolescentes con trabajo los habrán perdido debido a la pandemia. Podrían haber estado ahorrando para su educación, viajes o algo importante para ellos y ellas - o podrían haber estado contribuyendo a las finanzas de la familia. Podrían sentir que su futuro está en riesgo, y que sus sueños han sido destruidos.

Los y las estudiantes habrán dejado de ir a la escuela de repente, sin cerrar ni despedirse. Los que se gradúen o alcancen otras metas se perderán las celebraciones que han esperado durante años.

Para muchos y muchas adolescentes, esta situación creará una agitación emocional. Podrían lamentar estas pérdidas, sentirse frustrados por la falta de privacidad, o rechazar los controles que se les han impuesto repentinamente. Pueden resentir que sus hogares se conviertan en escuelas temporales, y que sus padres y madres se conviertan en sus docentes suplentes. Podrían estar llenando su necesidad de conexión pasando muchas horas cada día en las redes sociales. Todo esto puede llevar a la resistencia, la ira y el conflicto.

Es común que los y las adolescentes se sientan invulnerables, como si nada malo pudiera pasarles. Esto se debe a que la parte del cerebro que evalúa el riesgo aún no está completamente desarrollada. Muchos adolescentes no entienden completamente que pueden enfermarse - o que pueden hacer que otros se enfermen. Podrían intentar satisfacer estas necesidades de conexión social reuniéndose con sus amigos o ignorando los consejos de distanciamiento físico.



Esto no es mal comportamiento o egoísmo. Es una combinación de una fuerte necesidad de independencia y una incapacidad de entender los riesgos.

Los padres y las madres pueden sentirse tentados a castigarlos golpeándolos, castigándolos o imponiéndoles "consecuencias" como quitarles cosas. Pero el castigo no funciona; sólo empeorará las cosas. Cuando se castiga a los y las adolescentes, se sienten incomprendidos, mal juzgados y controlados. Esto crea resentimiento contra sus padres y madres e intensifica el conflicto.

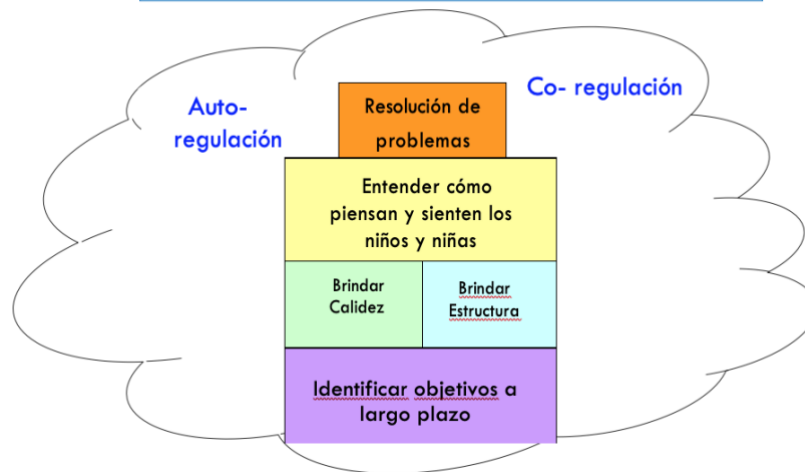
Estos son tiempos difíciles para todas las familias, y todos están tratando de adaptarse. Cuando se encuentre reaccionando ante su adolescente, intente primero entender la situación desde su punto de vista. Es fácil verse envuelto continuamente en discusiones y luchas de poder sobre cosas que realmente no importan. Lo que importa es proteger la relación con su adolescente, para que permanezca intacta durante este momento tan estresante.

La forma en que interactuamos con nuestros hijos e hijas en este momento de mayor estrés global puede afectar su pensamiento y nuestras relaciones de por vida. Si mantenemos los ojos en nuestros objetivos a largo plazo, aprovechamos las fortalezas de nuestros adolescentes, manejamos nuestras propias emociones y les proporcionamos Calidez y Estructura, podemos ayudar a nuestros adolescentes a encontrar soluciones a los problemas a los que se enfrentan hoy en día. Al mismo tiempo, construiremos su capacidad y fortaleceremos nuestras relaciones en el futuro.

Solución de problemas

En la Disciplina Positiva en la Crianza Cotidiana (DPCC), vemos el conflicto como un problema a resolver. En lugar de castigar, juntamos todas las partes del modelo DPCC para pensar en el problema.

El modelo de Disciplina Positiva en la Crianza Cotidiana de hijos e hijas



Primero - Auto-regulación. Ya sea que se trate de construir una casa o criar a hijos o hijas, para resolver cualquier problema necesitamos comenzar con una mente tranquila. Es difícil encontrar soluciones cuando sentimos molestia, enojo o frustración. Así que el primer paso para resolver un problema como un conflicto con un niño o una niña es la auto-regulación. Como personas adultas, necesitamos calmar nuestros sentimientos y cuerpo primero, para que nuestras mentes puedan pensar antes de abordar el problema con nuestros hijos e hijas.

Esto no es fácil de hacer al principio. Requiere práctica. Podría ayudar el pensar en estos sentimientos de tensión y estrés como si fueran un semáforo. La tensión corporal, la respiración superficial, el ritmo cardíaco rápido y la ira son como una luz amarilla, una señal para reducir la velocidad, respirar y relajar el cuerpo antes de continuar.

La autorregulación es una habilidad aprendida. Una vez que sabemos cómo hacerlo por nosotros mismos, nuestra presencia tranquila y nuestras palabras comprensivas pueden ayudar a nuestro hijo o hija a aprender esta habilidad crítica para la vida a través de la **co-regulación** (ver más abajo), para que juntos podamos pensar en qué hacer a continuación.

Luego, concéntrese en sus objetivos a largo plazo. En la DPCC, nos guiamos por nuestros objetivos a largo plazo. Cambiar nuestro enfoque del conflicto inmediato a nuestra visión a largo plazo nos saca de la lucha por el poder. Nos recuerda lo que estamos tratando de lograr como padres y madres, y lo que queremos modelar para nuestros hijos e hijas. Por ejemplo, podríamos querer que nuestros hijos e hijas sean buenos en el manejo del estrés y que sean buenos solucionadores de problemas evitando lastimar a otras personas. Cuando mantenemos esa visión en nuestras mentes, nos ayuda a guiar nuestras respuestas.

Luego - véalo a través de los ojos del niño o de la niña. En la DPCC nos preguntamos ¿qué podría estar pensando y sintiendo nuestro hijo o hija? Nos remontamos a la edad y al nivel de comprensión del niño o de la niña. Tal vez un niño o una niña pequeño no tiene un concepto del tiempo todavía. O tal vez una adolescente está extrañando mucho a sus amistades. Si pensamos que su comportamiento es "malo", sentimos la necesidad de castigarlos golpeándolos, enviándolos a un descanso o quitándoles las cosas que aman. Recuerde que su comportamiento, al igual que el nuestro, es una expresión de sus pensamientos y sentimientos. Cuando vemos la situación a través de los ojos de nuestro hijo o hija, puede parecer muy diferente.

Luego – co-regúlese con su hijo o hija proporcionando Calidez y Estructura para resolver el problema juntos.

Cuando nuestro sistema nervioso está calmado y regulado, esto ayuda a nuestro hijo o hija a calmar su respuesta al estrés. A esto se le llama "co-regulación" porque nos auto-regulamos juntos. Ayudamos a nuestro hijo o hija a aprender a auto-regularse proporcionándole Calidez y Estructura.

Proporcionar **Calidez** significa asegurar que nuestro hijo o hija se sienta seguro(a) y protegido(a), sin miedo. Esto les ayuda a calmar su sistema nervioso, lo que facilita su aprendizaje. Proporcionar **Estructura** significa "andamiar" su aprendizaje con información, guía y apoyo. Escuchamos su punto de vista y proporcionamos información clara y explicaciones de una manera que ellos entiendan y que les ayude a aprender.

La resolución de problemas a lo largo de la vida

Los bebés dependen totalmente de sus padres para su regulación. Al sostenerlos y acunarlos, y al hablar con una voz relajante, los padres ayudan a sus bebés a sentirse seguros y protegidos. Los bebés dependen completamente de los adultos para resolver sus problemas por ellos.



A medida que los niños y niñas crezcan y tengan más experiencia en la auto-regulación, empezarán a resolver problemas con nosotros. A medida que pasemos por este proceso juntos a través de los años, ellos mejorarán cada vez más en la auto-regulación, pensando en sus objetivos a largo plazo, reflexionando sobre lo que están pensando y sintiendo, y encontrando maneras de resolver problemas sin lastimar a otras personas.

Recuerde. Cada conflicto es único y cada niño y niña también. Pero cada conflicto puede ser resuelto usando este enfoque - porque enfoca nuestras mentes en lo que queremos modelar para nuestro hijo o hija.