



Formación de Padres de Familia

Cultivando el Carácter en los Niños

Ministerio de las Hermanas Siervas del Inmaculado Corazón de María, Immaculata, Pennsylvania

ALENTAR VS. HALAGAR O ELOGIAR

La clave para la autodisciplina es el respeto: respeto a mí mismo, respeto por otros y el respeto de otros. La cooperación que se basa en el mutuo respeto y responsabilidad compartida es más efectiva y formativa que ser controlado por otra persona. Los límites comunicados con dignidad y respeto resultan en verdadera libertad, éxito y positiva autoestima. Los niños que experimentan la disciplina positiva con sus padres, crecen transformándose en individuos autodisciplinados, responsables y autorespetuosos.

¿Ha oído el adagio que dice que atraemos más abejas con miel que con vinagre? Esta sabiduría también se aplica a la formación de la autodisciplina en los niños. Las palabras sinceras de aliento, apreciación, admiración, dirección, invitación, humor o clarificación, fomentan el autorespeto y la autodisciplina; mientras que la persistencia, la crítica negativa, las demandas, la crítica y la culpa son contraproducentes en la formación del niño. El aliento es básico para la disciplina positiva, una aproximación a la crianza de los niños basada en la psicología de Alfred Adler y Rudolf Dreikurs. Otros aspectos de la disciplina positiva incluyen un clima de comunicación familiar, estilo de autoridad parental, entendimiento de las necesidades y comportamiento del niño, consignación de los objetivos del mal comportamiento y aplicación de consecuencias en vez de premios o castigos. Estos temas fueron presentados en cartas anteriores. El enfoque de esta carta es el uso del aliento en vez del halago en el proceso de formación de la autodisciplina.

El aliento es un proceso de enfoque en los aciertos y fortalezas de un niño, los cuales promueven la autoconfianza, el valor interno y la autoestima. Es un proceso continuo dirigido hacia el autorrespeto en desarrollo y un sentido de logro. El aliento específico, relacionado a las habilidades, motiva al niño internamente y lo ayuda a creer en sí mismo y en sus habilidades. El aliento le enseña al niño cómo encontrar sus propias fortalezas y cualidades especiales. Provee dirección, al identificar un comportamiento específico que el niño puede elegir reproducir en el futuro. Por ejemplo, "Fue atento de tu parte incluir a Susana en el juego. Eso implicó iniciativa y compasión" es más útil, direccional y empoderante que decir "Eres un buen muchacho".

El halago o elogio es una exoesión de aprobación que no identifica la razón específica para la aprobación. Por ejemplo, "¡Eso es extraordinario!", "¡Eres genial!", "¡Te admiro!". Al no decirme por qué mi acción fue extraordinaria o de qué manera piensas que soy genial o qué

características más admiras, no estoy siendo claro sobre cómo reproducir tu respeto y admiración. Aunque bien intencionado, el halago es un tipo de premio; se gana. El halago de parte de un padre, premia al niño con ser valorado por el padre. Motiva al niño externamente, en vez de hacerlo internamente y, al hacerlo, sirve como un control social o manipulación. En extremo, el halago puede desvalorizar y faltar el respeto al niño. La sobre dependencia del halago lleva al niño a creer que su valor depende de la opinión de los demás. Cuando, en primera instancia, nos preocupa lo que piensen los demás, permitimos que otras personas sean nuestro metro de comportamiento y elecciones, en vez de internalizar nuestro propio código de valores y comportamientos. El niño dirige sus esfuerzos en recibir el halago en vez de hacerlo para internalizar un valor dador de vida. A menudo dejará de cooperar cuando el halago no sea recibido. Algunos niños se hacen adictos al halago y otros se hacen resentidos y rebeldes porque se sienten como muñecos que no quieren vivir más de acuerdo a las expectativas de los demás.

CONTRATOS RÁPIDOS

El halago se gana; por el contrario, el aliento es un regalo. El halago comunica juicio; el aliento comunica conciencia de los sentimientos o esfuerzos del niño. El halago dice “Eres un niño tan bueno”. El aliento dice “Gracias por ser paciente en el negocio”. El aliento no busca la perfección. Se preocupa más por el esfuerzo que por los resultados y productos. Nota la mejora y comunica que el niño es aceptado, capaz, apreciado y amado por lo que es, sin compararlo con los demás. El aliento ayuda al niño a aceptarse y a desarrollar el valor de encarar tareas difíciles. Puede ser obtenido en cualquier momento, incluso durante el esfuerzo, la decepción o el error. El halago recae en la evaluación de otros; el aliento fomenta la autoevaluación. El halago se enfoca en el que hace, tiene expectativas y es protector; el aliento se enfoca en el hecho, expresa apreciación y es respetuoso. El halago se preocupa de la conformidad; el aliento demuestra empatía. El halago usa oraciones con “debes”; el aliento hace preguntas abiertas que involucran al niño en la autoevaluación de habilidades.

En un libro titulado *Disciplina Positiva*, Jane Nelson advierte que “el uso exitoso del aliento requiere (1) actitudes respetuosas del adulto, (2) interés en el punto de vista del niño, y (3) un deseo de influir habilidades que llevarán al niño a la independencia autoconfiada” (p.103). Ella sugiere cuatro preguntas para tener en cuenta a la hora de decidir si los que se le dice a los niños son halagos o aliento:

- ¿Inspiro la autoevaluación o la dependencia en la evaluación de otros?
- ¿Estoy siendo respetuoso o soy protector?
- ¿Estoy viendo el punto de vista del niño o solo el mío?
- ¿Haría este comentario a un amigo?

El uso del aliento es una habilidad que se puede aprender y está claramente explicada por los autores de obras de STEP (*Systematic Training for Effective Parenting*). La advertencia práctica y los ejemplos de aliento que siguen son los que se presentan en *Criando Niños Pequeños* (pp. 44-52) y en el *Manual del Padre de Familia* (pp. 34-41). Para ser más alentador, elimine las actitudes y comportamientos de padre de familia que son contraproducentes a la autodisciplina:

- Expectativas negativas
- Estándares irrazonablemente altos
- Promover la competencia entre hermanos
- Ambición desmedida
- Dobles estándares
- Enfocarse en errores

En vez de lo anterior, tenga intención de y sea consistente en demostrar estas clases de comportamientos:

- Pase tiempo con su niño
- Muestre amor a través del contacto
- Diga “Te amo”
- Acepte a sus niños como son, no solo como pudieran ser.
- Ayude a que su hijo acepte y aprenda de los errores
- Ignore los chismes
- Sea positivo
- Desarrolle el sentido del humor
- Ayude a su niño a que vea otro punto de vista
- Tenga fe en sus niños así pueden creer en ellos mismos
- Enfóquese en las contribuciones, ventajas y fortalezas
- Reconozca el esfuerzo y el progreso así como el logro final
- Anime en vez de halagar
- Dése cuenta que el halago puede ser animador dependiendo de (1) el propósito del padre, (2) el objetivo del niño, y (3) la forma en la que el niño recibe el halago. Siempre use el halago junto con el aliento; nunca como un método en sí mismo.

EL LENGUAJE DEL ALIENTO

El aliento es el lenguaje del amor. Usted alienta cuando Ud. acepta a su hijo y expresa alegría por él. Ud. alienta cuando demuestra que tiene fe en él y cuando nota su esfuerzo en el progreso, sin importar cuán pequeño sea este último. Ud. anima cuando expresa un genuino y específico aprecio hacia su niño o hacia sus contribuciones. Aunque no hay fórmulas para expresar el aliento, los siguientes ejemplos de oraciones se ofrecen para ilustrar el lenguaje del aliento.

Frases como estas demuestran aceptación:

- “Parece que disfrutas de esa actividad”
- “Qué lindo que disfrutes de la natación”
- “Si no estás satisfecho, ¿qué crees que puedes hacer para sentirte más contento?”

Frases como estas demuestran confianza:

- “Sigue adelante. Puedes alcanzar la pelota por ti mismo”
- “Conociéndote, estoy seguro de que lo harás bien”
- “Confío en tu resolución”
- “Eso es duro, pero pienso que puedes solucionarlo”

Frases como estas se enfocan en las contribuciones, ventajas y aprecio:

- “Gracias, realmente aprecio que....., porque hace mucho más fácil mi trabajo”
- “Necesito tu ayuda en.....”
- “¡Tienes un ojo para los detalles! Ese dibujo es realmente complicado”
- “Es difícil esperar a que venga tu amigo. ¡Gracias por ser tan paciente!”

Frases como estas reconocen el esfuerzo y el progreso:

- “Estás acordándote de lavarte las manos antes de comer”
- “Puede que no sientas que hayas logrado el objetivo ¡pero ve qué lejos has llegado!” (sea específico)
- “¡Ve el progreso que has hecho:.....!” (sea específico; diga cómo)
- “Estabas enojado y usaste palabras en vez de golpear. Me da gusto que lo recordaras!”

Frases como estas invitan a la autoevaluación:

- “¿Cómo te sientes respecto a tu trabajo?”
- “¿Con qué parte del proyecto estás más satisfecho?”
- “¿Cuál es tu contribución especial al espíritu del equipo?”
- “¿Cómo haces diferente a nuestra familia?”

Ojalá que la información compartida en esta carta afirme su estilo parental y lo guíe en el uso del aliento. Ojalá que a través del aliento, su hijo crezca con confianza en sí mismo, seguro, cooperativo, responsable y autodisciplinado.

Author: Dr. Patricia McCormack, IHM, director of *IHM Formative Support for Parents and Teachers*, Philadelphia, PA.
Reach her at DrPatMcCormack@aol.com.

Translator: Mónica María Loya, Pharr, TX. Reach her at mloya@mail.oratoryschools.org