

DISCIPLINA SIN LÁGRIMAS

UNA GUÍA IMPRESCINDIBLE PARA
ORIENTAR Y ALIMENTAR
EL DESARROLLO MENTAL DE TU HIJO



DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNE BRYSON

POR LOS AUTORES DEL BEST SELLER EL CEREBRO DEL NIÑO.



DISCIPLINA SIN LÁGRIMAS

Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson

Traducción de Joan Soler Chic

Créditos

Título original: *No-Drama Discipline*

Traducción: Joan Soler Chic

Edición en formato digital: enero de 2015

© 2014, Mind Your Brain, Inc., y Bryson Creative Productions, Inc.

Publicado por acuerdo con Ballantine Books, un sello de Random House LLC.

© Ediciones B, S. A., 2015

Consell de Cent, 425-427

08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

D.L.B.: 220-2015

ISBN: 978-84-9019-939-8

Conversión a formato digital: www.elpoetaediciondigital.com

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

*A los jóvenes del mundo, nuestros maestros en la vida
(DJS).*

*A mis padres: mis primeros maestros y mis primeros afectos
(TPB).*

LA DISCIPLINA SIN LÁGRIMAS

Antes de leer este libro: una pregunta

Un cuenco sale disparado por la cocina y toda la pared queda salpicada de leche y cereales.

Entra el perro corriendo desde el jardín, inexplicablemente pintado de azul.

Uno de tus hijos amenaza a su hermana pequeña.

¿Qué haces?

Antes de que respondas, queremos pedirte que te olvides por completo de todo lo que sabes sobre disciplina. Olvídate del significado de la palabra misma, y también de lo que has oído sobre cómo han de reaccionar los padres cuando los niños hacen algo que no deben.

En vez de ello, plantéate la siguiente pregunta: ¿estás dispuesto al menos a considerar un enfoque distinto de la disciplina? ¿Aceptarás un punto de vista orientado a alcanzar tu objetivo inmediato —lograr que tus hijos hagan lo correcto en el momento adecuado—, amén de tu objetivo más a largo plazo —ayudarles a ser buenas personas, felices, prósperos, amables, responsables e incluso autodisciplinados?

En ese caso, este libro es para ti.

Introducción

Disciplina relacional, con poco drama: estímulo de la cooperación mientras se desarrolla el cerebro de un niño

No estás solo.

Si no sabes cómo actuar para que tus hijos discutan menos o hablen de forma más respetuosa..., si no sabes cómo impedir que tu niño pequeño trepe a la litera de arriba, o cómo conseguir que se vista antes de ir a abrir la puerta..., si estás harto de tener que usar una y otra vez la misma frase («¡Corre! ¡Que llegas tarde a clase!») o de librar otra batalla por la hora de acostarse, o por los deberes, o por ver demasiado la tele..., si has experimentado alguna de estas frustraciones, no estás solo.

De hecho, ni siquiera te sales de lo común. ¿Sabes lo que eres? Un padre. Un ser humano y un padre.

Es difícil saber imponer disciplina a los hijos. Es difícil y punto. La cosa suele ir así: ellos hacen algo que no deberían. Nosotros nos ponemos furiosos. Ellos se alteran. Hay lágrimas. (A veces las lágrimas son de los niños.)

Es agotador. Es exasperante. Todo el drama, los gritos, los sentimientos heridos, la pena, la desconexión.

Tras una interacción especialmente angustiada con tus hijos, quizás alguna vez te hayas hecho estas preguntas: «¿No soy capaz de hacerlo mejor? ¿No puedo ser más hábil, ser un padre más efectivo? ¿Cómo impongo disciplina de manera que la situación se distienda en vez de que aumente el caos?» Quieres que cese la mala conducta, pero

también deseas reaccionar de una forma que valore y potencie la relación con tus hijos. Quieres construir una relación, no dañarla. Quieres que el enfrentamiento disminuya, no que aumente.

Puedes hacerlo.

De hecho, este es el principal mensaje del libro: *Realmente eres capaz de disciplinar con respeto y estímulo, pero también con límites claros y coherentes. Puedes imponer disciplina de forma que privilegie la relación y el respeto, y relegue el enfrentamiento y el conflicto a un segundo término, y en el proceso, puedes fomentar un desarrollo que favorezca buenas aptitudes relacionales y mejore la capacidad de los niños para tomar decisiones acertadas, tener en cuenta a los demás y adoptar actitudes que los preparen para el éxito y la felicidad durante toda la vida.*

Hemos hablado con miles de padres de todo el mundo, les hemos enseñado lo esencial acerca del cerebro y cómo afecta este a la relación con sus hijos, y hemos visto lo ávidos que están por aprender a abordar la conducta de los niños de una manera más respetuosa y efectiva. Los padres están cansados de chillar tanto, de ver malhumorados a sus hijos, de que estos sigan portándose mal. Saben qué clase de disciplina no quieren utilizar, pero no saben qué alternativa elegir. Quieren imponer disciplina de una manera amable y afectuosa, pero cuando se enfrentan a la tarea de conseguir que los hijos hagan lo que deben hacer, se sienten abrumados y hasta cansados. Quieren una disciplina que funcione y con la que se sientan a gusto.

En este libro te introduciremos en lo que denominamos el «enfoque del Cerebro Pleno, Sin Lágrimas» de la disciplina, en virtud del cual sugerimos principios y estrategias que eliminarán la mayor parte de los enfrentamientos y las emociones fuertes que suelen caracterizar la disciplina. Como consecuencia de ello, tu vida como padre será más fácil y la crianza de tus hijos acabará siendo más efectiva. Y lo más importante: en el cerebro de tus hijos se establecerán conexiones relacionadas con destrezas emocionales y sociales que les servirán ahora y a lo largo de toda su vida, al tiem-

po que fortalecerás la relación con ellos. Esperamos que descubras que los momentos en que se requiere disciplina son realmente algunos de los más importantes en la crianza de los hijos, precisamente las situaciones en que se presenta la oportunidad de moldear a nuestros hijos de forma más efectiva. Cuando surjan estos desafíos —y surgirán—, serás capaz de observarlos no solo como temidas situaciones de disciplina en las que predomina la ira, la frustración y el enfrentamiento, sino también como oportunidades para conectar con los niños y redirigirlos hacia conductas que les sean más útiles a ellos y a toda la familia.

Si eres educador, terapeuta o instructor responsable también del crecimiento y el bienestar de niños, descubrirás que estas técnicas funcionan igual de bien con tus alumnos, pacientes, clientes o equipos. Recientes descubrimientos sobre el cerebro nos brindan profundas percepciones sobre los niños que cuidamos, lo que necesitan y cómo imponerles disciplina de tal modo que se favorezca un desarrollo óptimo. Hemos escrito este libro para todo aquel que se ocupe de un niño y esté interesado en estrategias afectuosas, con base científica, efectivas, que ayuden a los pequeños a desarrollarse bien. A lo largo del texto usaremos la palabra «padre», pero si eres abuelo, profesor o cualquier otra persona importante en la vida del niño, este libro también es para ti. Nuestra vida es más valiosa en colaboración, y esta unión puede comenzar con los muchos adultos que cooperan en la crianza de un niño a partir de sus primeros días de vida. Esperamos que todos los niños tengan en su vida muchos cuidadores preocupados por su interacción con ellos y, cuando sea preciso, los disciplinen de manera que se creen destrezas y se intensifique la relación.

REIVINDICACIÓN DE LA PALABRA «DISCIPLINA»

Empecemos con el verdadero propósito de la disciplina. Cuando tu hijo se porta mal, ¿qué quieres conseguir? ¿Tu objetivo fundamental son los «correctivos educativos»? En otras palabras, ¿la meta es castigar?

Claro que no. Si estamos enfadados, quizá *sintamos* que queremos castigar a nuestro hijo. La irritación, la impaciencia, la frustración o simplemente la inseguridad pueden hacer que nos sintamos así. Es del todo comprensible e incluso habitual. Sin embargo, en cuanto nos hemos calmado y las aguas han vuelto a su cauce, sabemos que aplicar correctivos no es nuestro objetivo primordial.

Entonces, ¿qué queremos? ¿Cuál es el objetivo de la disciplina?

Bien, comencemos con una definición formal. La palabra «disciplina» procede directamente del latín *disciplina*, que se utilizaba en el siglo XI con referencia a enseñar, aprender y dar instrucciones. Así pues, desde sus inicios, «disciplina» ha estado relacionada con la enseñanza.

En la actualidad, la mayoría de las personas asocian a la práctica de la disciplina solo el castigo o los correctivos. Es el caso de la madre con un hijo de dieciocho meses, que preguntó a Dan lo siguiente: «A Sam le he enseñado muchas cosas, pero ¿cuándo empiezo a disciplinarlo?» La madre consideraba que necesitaba abordar el comportamiento de su hijo, y daba por supuesto que de la disciplina resultaba el castigo.

Mientras lees el libro, queremos que tengas presente lo que explicó Dan: que siempre que imponemos disciplina a los niños, el objetivo global no es castigar ni aplicar correctivos, sino enseñar. La raíz de «disciplina» es la palabra *discipulus*, que significa «alumno», «pupilo» y «educando». Un discípulo, aquel que recibe disciplina, no es un prisionero ni un destinatario de castigo, sino alguien que aprende a través de la instrucción. El castigo acaso interrumpa una conducta a corto plazo, pero la enseñanza ofrece capacidades para toda la vida.

Pensamos mucho en si queríamos incluir la palabra «disciplina» en el título. No teníamos claro cómo llamar a esta

práctica de poner límites mientras estamos emocionalmente sintonizados con nuestros hijos, este enfoque centrado en enseñar y trabajar con ellos para ayudarles a adquirir las destrezas que les permitan tomar buenas decisiones. Por fin decidimos que queríamos reivindicar la palabra «disciplina» junto con su significado original. Queremos reformular por completo toda la discusión y diferenciar «disciplina» de «castigo».

En esencia, queremos que los cuidadores comiencen a considerar la disciplina como una de las aportaciones más afectuosas y educativas que podemos brindar a los niños. Los pequeños han de aprender múltiples destrezas, entre ellas inhibir sus impulsos, controlar los sentimientos de furia o tener en cuenta el impacto de su enfado en los otros. Deben adquirir estos requisitos de la vida y las relaciones, y si puedes procurárselos, estarás haciendo un importante regalo, no solo a tus hijos, sino a la familia entera e incluso al resto del mundo. En serio. No es una hipérbole. La Disciplina sin Lágrimas, tal como la describiremos en las próximas páginas, ayudará a tus hijos a ser las personas que se supone han de ser, aumentar su capacidad de autocontrol, respetar a los demás, tener relaciones intensas y vivir una vida ética y moral. Pensemos en el impacto generacional que se producirá cuando crezcan con estos regalos y capacidades, y cuando eduquen hijos propios, ¡que a continuación transmitirán estos mismos regalos a generaciones futuras!

Empezamos replanteando lo que significa realmente la disciplina, reivindicándola como un término que no tiene que ver con el castigo o el control, sino con la enseñanza y la adquisición de destrezas, y lo hacemos desde una postura de amor, respeto y conexión emocional.

EL DOBLE OBJETIVO DE LA DISCIPLINA SIN LÁGRIMAS

La disciplina efectiva se propone dos objetivos principales. El primero es, evidentemente, lograr que los niños cooperen y hagan lo correcto. En un momento de acaloramiento, cuando el niño tira un juguete en pleno restaurante, se muestra maleducado o se niega a hacer los deberes, solo queremos que se comporte como se supone que debe hacerlo. Queremos que deje de lanzar el juguete. Queremos que se comunique con respeto. Queremos que haga sus deberes.

En el caso de un niño pequeño, alcanzar el primer objetivo, la cooperación, quizá suponga hacer que te coja de la mano al cruzar la calle, o ayudarlo a dejar en su sitio la botella de aceite que está blandiendo como si fuera un bate de béisbol en el pasillo del supermercado. Para un niño más mayor, la cuestión tal vez consista en ayudarlo a hacer sus tareas de una manera apropiada, o discutir con él cómo se sentirá su hermana tras escuchar la frase «cursi culo gordo».

Verás que lo repetimos una y otra vez a lo largo del libro: cada niño es diferente, y ningún enfoque ni estrategia parental es indefectible. No obstante, el objetivo más obvio en todas estas situaciones es suscitar cooperación y ayudar al niño a comportarse de forma aceptable (por ejemplo, utilizar palabras amables o dejar la ropa sucia en el cesto) y evitar las conductas que no lo sean (por ejemplo, dar golpes o tocar el chicle que alguien ha dejado pegado bajo la mesa de la biblioteca). Este es el objetivo a corto plazo de la disciplina.

Para muchas personas, se trata del único objetivo: conseguir la cooperación inmediata. Quieren que sus hijos dejen de hacer algo que no deben hacer y empiecen a hacer algo que sí han de hacer. Por eso solemos oír a los padres decir frases como «¡basta ya!» o el intemporal «¡porque lo digo yo!».

Sin embargo, en realidad queremos algo más que mera colaboración, ¿no? Queremos evitar que la cuchara del desayuno se convierta en un arma, desde luego. Queremos

promover acciones amables y respetuosas y reducir los insultos y la beligerancia, por supuesto.

Pero hay una segunda finalidad igual de importante: mientras que conseguir cooperación es un objetivo a corto plazo, el segundo propósito tiene más largo alcance. Se centra en instruir a los niños con el fin de que desarrollen destrezas y la capacidad para dejar manejar con flexibilidad situaciones exigentes, frustraciones y tormentas emocionales que pueden hacerles perder el control. Se trata de habilidades internas que se pueden generalizar más allá de la conducta inmediata para usarlas no solo en el presente, sino también después, en muchas situaciones. Este segundo objetivo importante, interno, de la disciplina tiene que ver con ayudar a los niños a desarrollar el autocontrol y una brújula moral, de manera que, aunque las figuras de autoridad no estén presentes, sean cuidadosos y responsables. Guarda relación con ayudarles a crecer y llegar a ser personas consideradas y cabales capaces de tener relaciones satisfactorias y una vida llena.

Denominamos a esto «enfoque de Cerebro Pleno» de la disciplina porque, como explicaremos, cuando utilizamos la totalidad de nuestro cerebro como padres, podemos centrarnos tanto en las enseñanzas externas inmediatas como en las lecciones internas a largo plazo. Y cuando los niños reciben esta forma de enseñanza, también acaban usando el conjunto del cerebro.

A lo largo de las generaciones, han surgido innumerables teorías sobre cómo ayudar a los niños a «crecer bien». Estaba la escuela «la letra con sangre entra» y su contraria, la de la «tolerancia máxima». Sin embargo, en los últimos veinte años, durante lo que ha venido en llamarse «década del cerebro» y los años siguientes, los científicos han accedido a una inmensa cantidad de información sobre el funcionamiento cerebral, que puede aportar mucho sobre la disciplina afectuosa, respetuosa, coherente y efectiva.

En la actualidad sabemos que la mejor forma de ayudar a un niño a desarrollarse es contribuyendo a crear en su cerebro —su cerebro entero, global— conexiones que produci-

rán aptitudes conducentes a mejores relaciones, mejor salud mental y una vida con más sentido. Podemos denominarlo «escultura cerebral», «nutrición cerebral» o «construcción cerebral». Con independencia de la expresión que escojamos, la cuestión es crucial a la par que emocionante: como consecuencia de las palabras que usemos y las acciones que realicemos, el cerebro del niño cambiará realmente, y se construirá, mientras pasa por experiencias nuevas.

«Disciplina efectiva» significa que no solo estamos interrumpiendo una mala conducta o favoreciendo otra buena, sino también enseñando habilidades y alimentando, en el cerebro de los niños, las conexiones que les ayudarán a tomar mejores decisiones y a desenvolverse bien en el futuro. De manera automática. Porque así es como se habrá estructurado su cerebro. Estamos ayudándoles a comprender qué significa gestionar sus emociones, controlar sus impulsos, tener en consideración los sentimientos de los demás, pensar en las consecuencias, tomar decisiones meditadas y mucho más. Estamos ayudándoles a desarrollar el cerebro y a volverse personas que sean mejores amigos, mejores hermanos, mejores hijos, mejores seres humanos. Y algún día, mejores padres.

Tenemos aquí un enorme dividendo: cuanto más ayudemos a construir el cerebro de nuestros hijos, menos nos costará alcanzar el objetivo a corto plazo de la cooperación. Alentar la cooperación y construir el cerebro: es el objetivo doble —interno y externo— que guía un enfoque de la disciplina afectuoso, efectivo, de Cerebro Pleno. ¡Es criar a nuestros hijos teniendo en cuenta las capacidades de su cerebro!

REALIZACIÓN DE NUESTROS OBJETIVOS:
DECIR «NO A LA CONDUCTA», PERO «SÍ AL NIÑO»

¿Cómo suelen lograr los padres sus objetivos de disciplina? Por lo general, mediante castigos y amenazas. Los niños se portan mal, y la reacción parental inmediata es aplicar correctivos sin detenerse ante nada.

