



Emprendiendo el viaje

Antes de iniciar este viaje te voy a pedir que recuerdes la primera vez que recibiste a tu hijo en tus brazos.

¿Cuáles fueron esos sentimientos? ¿Qué pensabas?... Tómate tu tiempo y escríbelo en tu diario.

Sentiste amor, paz, alegría, entusiasmo, ilusión, miedo, angustia y también mucha ansiedad frente a cómo iba a ser ese viaje de ser padre. También puede que hayas pensado: “¿Será que puedo hacerlo bien?”, “No sé cómo voy a hacer esto”, “¿Y ahora quién podrá ayudarme?”, “Estoy tan feliz, ya veré qué pasa”, etcétera.

Estos y otros pensamientos pudieron pasarse por tu mente y seguramente varios de ellos aún continúan dándote vueltas en tu cabeza. Y no es para menos, teniendo en cuenta que te adentraste a un viaje hacia lo desconocido.

Cuando decidiste ser padre nadie te enseñó cómo hacerlo. Tampoco te comentaron acerca de lo que te podías encontrar en el camino y adicionalmente tu tripulación que para este caso es tu hijo o hija venía como muchos dicen, sin el manual de instrucciones.

Muchos podrían apostar que este viaje basado en estas condiciones no tendría un aterrizaje seguro. ¡Oh, sorpresa! para aquellos que lo aseguraban. Personalmente creo que se han equivocado porque aunque nadie te ha enseñado a ejercer el rol de

ser de padre, tú ya traes contigo un equipaje lleno de la *sabiduría* que has ganado en tu vida, de tu *instinto* que te permite tener claridad frente a las situaciones de peligro y necesidades de tu hijo o hija y adicionalmente tienes un inmenso *amor* que te permite buscar apoyo y guía cuando lo necesitas.

En *este libro* encontrarás esa luz para guiarte en el camino que emprendiste como padre, madre y educador y que de aquí en adelante también podrá ser parte de tu equipaje.

Lo primero que necesitamos definir antes de emprender este viaje de ser padres, madres y/o maestros es cuál va a ser nuestro destino final, hacia donde queremos llevar a nuestros hijos o hijas. Para lo cual te voy a pedir que pienses en lo siguiente:

Han pasado ya 20 años y estás sentando en la sala de tu casa. Tocan la puerta, te levantas y al abrirla ves a tu hijo o hija, quien se ha convertido ahora en un adulto, ¿Qué características, qué cualidades desearías ver tú en él o en ella? Escríbelas en tu diario.

Puede que hayas escrito amoroso, responsable, seguro y respetuoso. También que sea solidario, capaz de tener relaciones saludables con los demás, tolerante, honesto y feliz. ¿De qué dependerá que tu hijo logre desarrollar esas características? (responde en tu diario).

Como seguramente te has dado cuenta, dependerá de la plataforma que le brindes; y aunque en este momento puedas sentir que tienes bastante responsabilidad sobre tus hombros, también existe una gran posibilidad de ser

los co-creadores de seres humanos únicos e íntegros para nuestra sociedad.

Para lograr establecer una base segura que permita inspirar estas habilidades y cualidades en tu hijo durante el viaje, tendremos en cuenta los siguientes 5 principios:

Principio 1. Respeto mutuo.

Principio 2. Sentido de pertenencia y significado.

Principio 3. Todos somos uno.

Principio 4. Los errores son oportunidades de aprendizaje.

Principio 5. Soluciones.

PRINCIPIO 1

Respeto mutuo

Nuestro fundamento será la Disciplina con amor o también muy conocida como Disciplina Positiva.

Esta es una metodología creada por Jane Nelsen y Lynn Lott y se basa en las enseñanzas de Alfred Adler¹ y Rudolf Dreikurs² quienes comprendieron la importancia de tratar a todas las personas con la misma dignidad y respeto y encontraron que el comportamiento del ser humano está encaminado a la búsqueda de pertenencia y significado.

1. Alfred Adler (1870-1937). Médico y psiquiatra austríaco, padre de la Psicología Individual. Adler consideraba al individuo como un ser holístico y afirmaba que todo ser humano tiene una necesidad de sentir pertenencia a un grupo y tiene la capacidad de contribuir al bienestar de este (Gemeinschaftsgefühl).

2. Rudolf Dreikurs (1897-1972). Psiquiatra vienés. Era el director de uno de los centros de terapia familiar en Viena que utilizaban los métodos de Adler con familias y en salones de clase. Dreikurs fue el creador del concepto de la educación democrática y una de las primeras personas en reconocer los beneficios de las terapias grupales.

Cuando se dice que todas las personas merecen ser tratadas con la misma dignidad y respeto parece sencillo llevarlo a la práctica, pero en la realidad cuesta hacerlo.

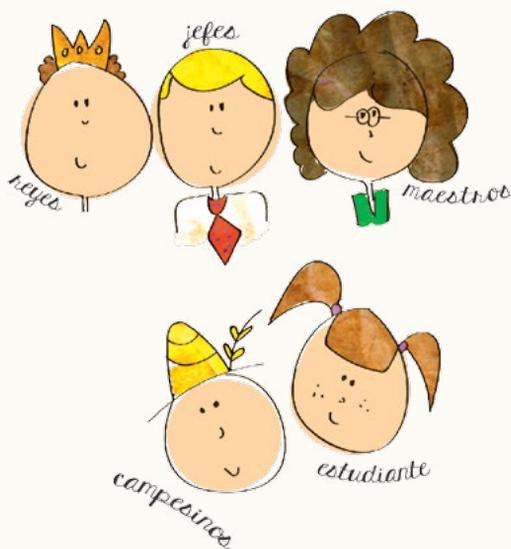
Las razones pueden ser variadas pero me voy a referir a una en particular de acuerdo con McKay, *et ál.* (2001) y tiene que ver con la forma como en la historia las personas ejercían su autoridad.



Para lo cual te pido que recuerdes en la historia de la sociedad quiénes eran las personas que estaban aceptadas para ejercer el poder. Ahora visualiza una escalera y a estas personas las vas a ubicar en el nivel superior. Podrían ser parte de este nivel *reyes, jefes, maestros, adultos* y *el hombre*, entre otros. Ahora recuerda sobre quiénes ejercían el poder y colocarás a estas personas en el nivel inferior de la escalera. Dentro de ese grupo podrían estar: *campesinos, empleados, estudiante, el niño o niña y la mujer*. En cada peldaño que separa el nivel superior del inferior vas a visualizar las

herramientas que empleaban las personas que estaban en un nivel superior para mantenerse en el poder o para manejar a las que se encontraban en un nivel inferior.

Escríbelas y observa cómo esas herramientas³ carecen de un trato respetuoso y digno. Pues estas herramientas son las que han pasado de generación en generación; y a pesar de todos los movimientos y declaraciones de derechos humanos que se han establecido, muchas de ellas continúan estando vigentes en la sociedad.



Ahora te propongo que visualices a estos dos grupos de personas unidas trabajando por el bien común y en donde

3. Algunas sugerencias que comentan los participantes en los talleres que realizo de Disciplina Positiva son: castigos, manipulación, premios, división, retención de información y de recursos, amenazas, etc.

independientemente de sus niveles se tratan con la misma dignidad y respeto.

- ¿Qué herramientas crees que sería importante tener en cuenta para lograr este objetivo?
- ¿Qué diferencias encuentras entre las primeras herramientas y estas?
- ¿Cuál de los dos grupos de herramientas crees que permite tratar al ser humano con la dignidad y respeto que se merece?

Encontrarás que el segundo grupo⁴ nos invita a tratar a todos en igualdad de condiciones frente a esa dignidad y respeto. Sin embargo, estas herramientas no hacen parte de nuestro estilo de crianza. Es por esto que aún podemos observar a otros y hasta nosotros mismos empleando castigos, gritos, amenazas e inclusive los mismos premios que lo único que hacen es alejarnos de lo queremos habilitar en nuestros niños, niñas y adolescentes.

Entonces, la invitación que te hago es a desaprender esos viejos métodos y empezar a reemplazarlos por un liderazgo en donde prime la dignidad y el respeto del ser humano. Puede que muchas veces sientas que regresas a las viejas estrategias, pero, poco a poco con constancia y decisión, lograrás convertir este principio en parte de tu equipaje.

4. Algunas sugerencias que expresan los participantes en los talleres son: respeto, cooperación, participación, integridad, escuchar, empatía, compartir una misma visión y enfocarse en soluciones entre otros.

PRINCIPIO 2

Sentido de pertenencia y significado

Otro de los principios que estaremos explorando es fomentar el sentimiento de pertenencia y significado en el ser humano.

El individuo es un ser social por naturaleza y tiene una necesidad básica de pertenecer y sentirse importante dentro de su contexto. La pertenencia consiste en sentirse conectado, aceptado y ser parte de un todo. La importancia o significado se trata de sentirse único, diferente y especial.

Desde que nacemos buscamos encontrar esta pertenencia y significado en las familias y en otras comunidades de la cual hagamos parte como la escuela, el vecindario, el trabajo, el grupo de amigos y/o los equipos. Piensa en la siguiente pregunta:

- ¿Qué estarías dispuesto a hacer para sentir que perteneces y que eres importante dentro de tu familia?

La respuesta que recibo de parte de los participantes en los talleres es que *“harían lo que fuera necesario”*. Y es que a nadie le resulta agradable o cómodo ser invisible para los demás o sencillamente no ser tenido en cuenta.

El comportamiento del ser humano está dirigido a cubrir esta necesidad de pertenencia y significado y si en algún momento siente que la ha perdido buscará otras

alternativas de comportamiento que le permita recuperarla como veremos en los siguientes tres ejemplos:

1. Camilo levanta la mano dentro del salón de clase para participar y no le dan la oportunidad. Pasan los días y nada que le dan el chance, así que Camilo decide no levantar más su mano. Ahora, durante la clase se la pasa hablando con su compañero de puesto y la maestra le pide que haga silencio porque está interrumpiendo el trabajo de los demás.



2. Llega Pedro de la escuela y se pone a ver televisión. La mamá le dice: “Hijo, apaga la tele es hora de hacer tus tareas”. Pedro apaga la tele y se pone hacer tareas. Mientras hace su tarea, la mamá se le acerca y le dice “hijo borra esta letra, está torcida”.

Pedro borra toda la frase y la escribe nuevamente. La mamá le dice “termina rápido que ya vamos a comer y no olvides recoger tu reguero de juguetes”. Pedro le responde “pues ya me cansé y no voy a recoger nada” y la mamá le responde “pues, tú sí haces lo que yo diga y nada de protestar”.



3. Bella le entrega la tarea a la maestra quien la observa y al darse cuenta de los errores se los muestra a sus compañeros y les dice: “¡Chicos! Miren: esto no es lo que hay que hacer” y le habla después a Bella y le dice: “Definitivamente tú sí que vives en la luna”. Bella toma la tarea y la hace picadillo enfrente de todos. Y la maestra le dice que ahora por responder de esa manera tendrá que hacer un proyecto adicional.



Inicialmente en los tres ejemplos los niños se comportan adecuadamente. Sin embargo, al no ser escuchados, o tenidos en cuenta, o sentir que no son valiosos buscan alternativas, que ante los ojos del adulto podrían ser vistas como irrespetuosas, irreverentes o intolerables. Pero finalmente es el camino que han encontrado para recuperar la pertenencia e importancia perdidas.

De acuerdo con Dreikurs R. y Soltz (1990) *“El niño repetirá el comportamiento que lo haga sentir que tiene un lugar y abandonará todo aquel que lo haga sentirse excluido”*.

Como estás observando, el comportamiento inadecuado surge como una solución para recuperar la pertenencia y el significado perdido. Y puede que en este momento estés sentado en tu sillón pensando o preguntándote *¿Entonces los comportamientos que me enloquecen son una búsqueda de mi hijo por pertenecer?, ¿Qué significa esto?, ¿Cuál es mi rol?, etcétera.*

Las respuestas a estas preguntas las encontraremos en los capítulos siguientes y la buena noticia es que podemos prevenir estos sentimientos que generan comportamientos inadecuados y fomentar dentro de nuestra familia y/o escuela un verdadero sentido de pertenencia y significado. Esto se logra a través de acciones que le permitan al ser humano conectarse de manera útil, cooperando, contribuyendo y actuando con consideración y compasión.

PRINCIPIO 3

Todos somos uno

En nuestro viaje tendremos presente que no estamos solos. Que hacemos parte de un todo y que cada acción que realizamos en el día nos afecta a nosotros y a los que están a nuestro alrededor. Por esto, será necesario que aprendamos a mostrarles a nuestros hijos que no son los únicos en el universo y que ellos a través de sus acciones pueden impactar positiva o negativamente su vida y la de los demás. Miremos el siguiente ejemplo:

Emma tiene 8 años y tiene una hermana mayor que se llama Mia. Una mañana de salida hacia al colegio, Emma decidió llevarse la billetera que Mia había dejado en la sala la noche anterior. En el colegio Emma presumía de la billetera de su hermana y jugó tanto con ella que se le dañó el cierre. De regreso a casa, Emma llegó muy triste y no sabía cómo decirle a su hermana lo que había ocurrido. Mia buscó la billetera en los

posibles sitios donde podría haberla dejado hasta que le preguntó a Emma si la había visto, quien no tuvo más remedio que contarle lo sucedido. Su hermana se molestó con ella y le dijo que no volviera a tomar nada de ella sin su permiso. Al llegar los padres a casa se sentaron a conversar con Emma acerca de las implicaciones de su acción y le dijeron: *“Emma, esta vez fue el cierre de la billetera, pero pudo haber sido la plata, los documentos, fotos o recuerdos de valor de tu hermana. Eso hubiera requerido recuperar el dinero, y que Mia tuviera que gastar horas de su trabajo solicitando nuevamente su tarjeta de identificación, carnet médico, y todo lo que podía tener dentro de la billetera”*.

Al llevarse la billetera Emma no alcanzó a dimensionar que todo esto podría suceder y como le afectaría en la relación que tenía con su hermana y con los demás. Te pregunto: ¿Cuántas veces te ha sucedido que haces algo y no piensas en las consecuencias que puede tener esa decisión, como le ocurrió a Emma?

Todos los días estás tomando decisiones, unas más trascendentales que otras, pero igual son decisiones que te afectan a ti y a los demás. Ahora, imagina ese poder de decisión puesto al beneficio de los demás. En donde cada persona tomará la decisión de ayudar a su comunidad, sin buscar pertenecer u obtener un beneficio propio; solo ayudar porque le nace de corazón hacerlo.

¿Qué tanto impactaría su vida y la de los demás, teniendo en cuenta que todos somos uno?

Alfred Adler (de acuerdo con Dreikurs E., 1984, p. 6) señalaba que todas las personas nacen con este potencial de sentido de comunidad y que dependerá del ambiente en que esté la persona para que florezca.

Entonces, somos los adultos los que estimulamos el sentido de comunidad en nuestros niños, niñas y adolescentes. Más adelante revisaremos cómo hacerlo.

PRINCIPIO 4

Los errores son oportunidades de aprendizaje

Como seres humanos que somos cometemos errores y seguramente en este viaje de ser padres o maestros hemos estado llenos de ellos. No cometer errores es inevitable teniendo en cuenta nuestra condición humana. Por ello, lo mejor es sacarles el mayor provecho cuando tomamos la decisión de aprender de ellos.

La forma como decidas aproximarte al error marcará la diferencia tanto para ti como para tu hijo o hija. Podrán crecer y desarrollar habilidades de vida partiendo del error cometido; o podrán hundirse en la pena, dándose golpes de pecho, haciendo juicios o buscando culpables, con una gran probabilidad de volver a cometerlos. Para no caer en esta situación, será necesario que durante este viaje aprendamos a sacarles el mayor provecho a esos errores, reconociéndolos, reconciliándonos y enfocándonos en soluciones.

PRINCIPIO 5

Soluciones

También durante este viaje las soluciones serán nuestras mejores aliadas, no solamente cuando cometamos errores sino también cuando se nos presenten dificultades en el camino.

Tanto los padres como los maestros tienen permanentemente situaciones desafiantes en casa y dentro de la escuela. Varias de ellas de carácter repetitivo que pasan una y otra vez, sin mostrar cambio alguno. Una de las razones por las cuales los comportamientos desafiantes se repiten es porque no se llega a la raíz de lo que está sucediendo y también porque hacemos uso de estrategias poco efectivas como son los castigos, los premios o de las mismas consecuencias, pero mal utilizadas.

Veamos el siguiente ejemplo:

Es la hora de cenar y le sirven la comida a Juan, quien se sienta en la silla del comedor y empieza a protestar: —“No me gusta”, “no me lo voy a comer”, “está muy caliente”, “quiero mi postre”, etc. La mamá, le dice a Juan:

—“Te quedas sentado en esa silla hasta que termines de comerte todo, ni hagas el intento de levantarte, porque ya sabes lo que te va a pasar”.

Juan sigue protestando y hace el intento de levantarse más de una vez y ante cada intento la mamá le abre los ojos como si quisiera “comérselo”.

Y después de varios ruegos de parte de la mamá para que Juan comiera, él se come dos cucharas de su cena y sale corriendo a jugar.



Este puede ser un momento típico para muchas familias e inclusive se puede presentar en la escuela; y cómo observamos el problema que tiene Juan a la hora de comer no se soluciona realmente. Los castigos, gritos, amenazas o represalias que emplea la mamá generan mayores desafíos en él y deterioran la relación madre e hijo, entre otras cosas.

Definitivamente, el uso de este tipo de métodos nos aleja de lo que queremos desarrollar en nuestros hijos o hijas. Si queremos aprovechar estas situaciones desafiantes como oportunidades de aprendizaje debemos enfocarnos

en soluciones, en donde, en compañía de las personas involucradas se generen ideas respetuosas para que el problema no continúe ocurriendo. Verás como a través de la práctica te conviertes poco a poco en un experto en resolución de conflictos en tu familia o escuela.

También puede que este viaje signifique un cambio para ti y para los que están a tu alrededor y como todo cambio tomará tiempo adaptarse y adoptarlo; sé paciente y confía en tu capacidad de implementar y liderar con amor y respeto.



Durante este viaje, varios pueden que se te acerquen y crean que estás un poco desquiciado o que todo lo que haces no te llevará a ningún lado.

Ten presente que ellos desconocen cuál será tu destino final, el cual trazaste antes de emprender este viaje y todos los días darás un paso que te irá acercando cada vez más.

Entonces, lo que está por venir será un viaje único y maravilloso en donde los 5 principios que te he propuesto en este capítulo serán la base que nos ayudarán a desarrollar las habilidades y cualidades que queremos para nuestros niños, niñas y adolescentes.

Exploraremos cada uno de ellos a profundidad a través de ejemplos, preguntas y también teniendo en cuenta tu experiencia, de tal manera que será un viaje enriquecido entre los dos.

Ahora que tenemos todo listo para emprender nuestro viaje, te invito a que escojas el vehículo de tu preferencia, con el que te sientas más cómodo.

Si lo deseas, puedes hacer el viaje caminando, en tren, en avión o en barco lo importante será que tengas siempre presente que la dignidad y el respeto, en compañía del sentido de pertenencia y comunidad más el aprendizaje a través de los errores y el enfoque en soluciones serán como el:

- Aire, en donde fluiremos.
- Agua, sobre la que navegaremos.
- Terreno, en donde nos moveremos.

Bienvenido a la gran aventura de ser padres y gracias por permitirme acompañarte durante tu viaje.