

# Disciplinar pacíficamente

## (Parte 1 de Ser padres pacíficamente)



Nancy S. Buck, Ph. D.

Doctora en psicología del desarrollo con especialización en ser padres.

(Tomado del Capítulo 8 de Peaceful Parenting, editado por Black Forest Press, Chula Vista, California © 2000)

*Pablo y David tienen tres años y medio. Es una mañana de primavera, con una brisa cálida. Los niños están afuera jugando en su arenera. Los he dejado solos por un momento, sabiendo que pueden mantenerse entretenidos ahí durante horas. Entro a la casa y recojo toda la ropa húmeda en una canasta. La cuelgo en la cuerda para que se seque, a unos metros de los muchachos, dándoles la espalda. Vagamente oigo sus voces felices en el trasfondo, pero estoy perdida en mis propios pensamientos. Un sonido conocido me trae a la realidad de mi entorno y a los niños. Han abierto la llave del agua y han llevado la manguera a la arenera. Rápidamente me desplazo a cerrar la llave del agua, corro hacia la arenera y hago una maniobra para recoger el pico de la manguera y sacarlo de la arenera. Mi movimiento es lo suficientemente rápido para evitar que la mayoría de la arena se sature de agua. Solamente una esquina está mojada. Si los niños le agregan suficiente arena seca, pueden hacer unas tortas de arena perfecta. Les explico a los muchachos que tener prendida la manguera en la arenera está en contra de las reglas. Cuatro ojos castaños me miran con lo que yo considero es reconocimiento.*

*Arrastro la manguera nuevamente hacia la casa, cerca a mi cuerda para tender ropa y regreso a mi tarea de colgar la ropa mojada para que se seque. Al terminar ese oficio, les digo a Pablo y David que voy a entrar a la casa para prepararles el almuerzo y les pido que se queden en el patio, lo que incluye la arenera, diciéndoles que vendré por ellos pronto y nos asearemos para almorzar.*

*Una vez en la cocina, nuevamente me pierdo en mis propios pensamientos y una vez más me regresa al presente el sonido familiar de agua que corre en algún lado de la casa. No me toma mucho tiempo caer en cuenta que el sonido viene otra vez de la manguera. En razón de la distancia del recorrido que tengo que emprender para cerrar la*

*llave, llegar hasta la arenera y sacar el pico de la manguera del cerramiento no es lo suficientemente rápido para impedir que la arena se empape totalmente. La alegre risa de los muchachos cambia repentinamente a un silencio comprometedor. Están mojados de pies a cabeza, llenos de arena en los dedos, los zapatos y dentro de las medias. Mi ira se filtra a través del silencio.*

*"Sígueme", les ordeno. Ellos hacen lo que les exijo. A cada niño se le exige que se siente en uno de los escalones de piedra que llevan a la puerta de atrás. Les quito los zapatos, las medias, les quito la camiseta y los pantalones cortos los pongo en la piedra, hasta que quedan solamente en calzoncillos.*

*"Adentro ambos y siéntense en las sillas carmelitas. Tenemos que hablar de esto, pero primero tengo que enjuagar su ropa", les digo en una voz severa. Ambos niños están familiarizados con las "sillas carmelitas", ya que las hemos utilizado durante toda su vida como "sillas de receso (time out)". Me tomo el tiempo de reparar parte del daño que ha sufrido su ropa, no tanto porque sea tan severo, sino para que yo pueda utilizar este tiempo lejos de ellos como mi propio receso. Tengo que ingeniar qué hacer. Quiero llegar a ellos sin rabia. El enjuagar y sacudir la arena de la ropa me proporciona el tiempo que necesito para pensar y planificar.*

*"Muchachos, ¿qué hicieron?" pregunto.*

*"Jugamos con la manguera en la arenera", contesta David.*

*"¿Y cuál era la regla?" pregunto. "Sin manguera en la arenera", responde Pablo.*

*"¿Así que violaron la regla?" pregunto. Ambos chicos asienten con la cabeza.*

*"Bueno, así que algo tiene que suceder", explico. "Una consecuencia. Como ustedes no pudieron seguir las reglas para jugar afuera, tendrán que jugar en su cuarto después de*

almuerzo. ¿Entienden?" pregunto. Nuevamente, ambos muchachos asienten con la cabeza.

"Bueno, bañémonos y pongámonos ropa seca para almorzar".

Al finalizar el almuerzo, David pregunta: "Mami, ¿nos das postre"?

"¿Cuál es la regla, David"?

"Que si nos comemos la comida podemos comernos algo dulce una vez al día", explica.

"¿Te comiste la comida"? pregunto. Él asiente con la cabeza. "¿Has comido algún otro dulce hoy"? El manifiesta que no con la cabeza. "¿Entonces puedes comer postre?"

"Sí, pero ¿y qué de la manguera en la arenera"? pregunta, con los ojos bien abiertos.

"La arenera no tiene nada que ver con el postre", explico. "Ustedes han seguido el plan en cuanto al postre, así que postre recibirán".

Después del almuerzo y los treinta minutos normales de ver Plaza Sésamo, los niños marchan hacia arriba a su cuarto para la hora de juego. Yo me quedo abajo leyendo. Veinte minutos después, David me grita desde arriba en las escaleras.

Yo me asomo a la parte inferior de las escaleras y pregunto: "¿Sí?"

"Nos estamos divirtiendo, ¿eso está bien"?

"Sí, David. Pueden divertirse; sólo que no pueden jugar afuera por un tiempo".

Regreso a mi lectura y me pregunto quién es el que más está aprendiendo acerca de las reglas, las consecuencias y la disciplina.

## Un arte, no una ciencia

El objetivo primordial de disciplinar a cualquiera es ayudarle a esa persona a aprender a disciplinarse a sí misma. Podemos comenzar por replantear la forma en que pensamos acerca de la disciplina y verla como una actividad en la que les enseñamos a nuestros hijos el comportamiento efectivo de la autodisciplina. Este primer paso ayudará a crear paz, tanto la nuestra como la de nuestros hijos. Al enseñarle a nuestro hijo la autodisciplina, iremos en pos de la meta final de la crianza: enseñarles a nuestros hijos a vivir vidas responsables, creativas, realizadas, independientes de nosotros, aunque, ojalá aún conectados con nosotros.

La enseñanza de la autodisciplina no es una ciencia exacta. Es por eso que la utilización de cualquier enfoque disciplinario no funciona el ciento por ciento del tiempo. La enseñanza de la autodisciplina es un arte. Como padre o madre, podemos practicar este arte cada día. Dependiendo de la edad y la etapa de nuestro hijo, podría ser cada hora. En la medida en que crecemos en la comprensión de los principios básicos de la

enseñanza de la autodisciplina, practicaremos este arte como verdaderos artistas. Es decir, ocasionalmente crearemos obras de belleza imponentes. Otras veces, nos confundiremos tanto con la pintura que todo lo que obtendremos es un lienzo grande, oscuro, sin rasgos definidos. Ser padre significa trabajar con un lienzo viviente, creciente, cambiante. Siempre y cuando practiquemos la disciplina pacífica en forma amorosa, lo que crearemos será maravilloso y borraré los errores que podamos llegar a cometer.

## Responsabilidad

Aún cuando las personas nacen con el impulso de comportarse en forma tal que se satisfaga una de sus necesidades básicas en particular, no nacemos conociendo los comportamientos. Como niños, comenzamos a aprender comportamientos efectivos que satisfagan nuestras instrucciones genéticas y continuamos este proceso de aprendizaje a lo largo de nuestra vida. Además de aprender comportamientos efectivos, también aprendemos valores y moral. Los padres les enseñan comportamientos que no solamente son efectivos para seguir las instrucciones genéticas humanas, sino también los valores y moral que son aceptables y ejemplares. Cada familia determina sus valores y moral con base en imágenes del mundo de calidad de los integrantes de la familia. (Para muchos, esto también incluye la enseñanza de las creencias religiosas de la familia). No pretendo defender valor o moral alguna para las familias, excepto una: la responsabilidad.

La responsabilidad, tal como la defino, significa comportarse en formas que le permitan a una persona seguir sus instrucciones genéticas y satisfacer sus necesidades, sin interferir con la satisfacción de las necesidades de ninguna otra persona. Existe un gran número de escritos religiosos y éticos y enseñanzas que apoyan y defienden este concepto. Gran cantidad del razonamiento psicológico también apoya este concepto. Hemos aprendido acerca de la "supervivencia de los más aptos" a partir de la biología básica. Más recientemente se ha llevado a cabo creciente investigación que trata la idea de la colaboración de y entre las especies, al igual que dentro de las especies, para apoyar la supervivencia del grupo (que recuerda las necesidades de cooperación y competencia que se complementan). Estoy sugiriendo que todos los padres (al igual que todas las personas) acepten el valor de esta definición de la responsabilidad. El vivir responsablemente significa comportarse de forma que satisfagas tus necesidades sin privar a los demás de satisfacer las suyas. El concepto de

responsabilidad es un valor externo. Tenemos que aprender y luego adoptar este valor como parte de nuestra imagen del mundo de calidad de cómo queremos comportarnos en el mundo y cómo queremos que se comporten los demás en el mundo. En razón de que la responsabilidad es un concepto externo, la labor de un padre es la de enseñarle al niño cómo comportarse responsablemente. Los niños no nacen con este valor o destreza sino con un impulso de comportarse para satisfacer sus necesidades psicológicas. No hay ninguna parte en el sistema de un niño que lo impulse a comportarse responsablemente. Un padre es el profesor y el guía en ayudarle a su niño a aprenderlo.

### **Espere errores como parte del aprendizaje**

Debido a que los niños no nacen con el conocimiento de la responsabilidad, ni con la destreza de comportarse responsablemente, van a cometer errores, a veces portándose mal o comportándose en forma irresponsable. Como padres, debemos esperar y aceptar esto. Los padres pueden disminuir su propia frustración aproximándose al niño como lo haría un profesor calmado y pacífico, entendiendo que una parte normal del aprendizaje incluye los errores y las equivocaciones. El aprendizaje de cómo comportarse en forma responsable y efectiva continúa aún cuando el niño llega a la adolescencia y a la edad adulta joven. Cada edad y etapa presenta nuevas tareas y desafíos. Pero en todo momento estaremos enseñándoles a nuestros hijos cómo comportarse efectiva y responsablemente. Así que los adolescentes también se portarán mal y se comportarán irresponsablemente (cometiendo errores) en la medida en que someten a prueba los límites y las fronteras de la satisfacción de sus necesidades sin interferir con los demás en la satisfacción de las suyas. Parte de lo que tienen que hacer nuestros hijos es aprender a vivir en forma responsable. Nuestra labor es guiar y enseñarle a nuestro hijo cómo hacerlo, enseñándole la autodisciplina. Cuando un niño (o cualquier persona) aprende comportamientos efectivos para satisfacer sus necesidades sin interferir con la satisfacción de las necesidades de otras personas, habrá aprendido la autodisciplina, se comportará en forma responsable, independiente e interdependiente.

### **Libertad y seguridad**

Una revisión y ampliación de nuestra discusión acerca de las necesidades genéticas de

libertad y seguridad (un aspecto psicológico de la supervivencia) nos enseñará a comprender cómo enseñarle a nuestro hijo a comportarse responsablemente, aprendiendo, a la larga, el comportamiento de la autodisciplina. La instrucción genética de libertad significa un impulso por las opciones, oportunidades y elecciones. Como seres humanos, deseamos suficientes opciones, oportunidades y elecciones para satisfacer nuestras otras necesidades de seguridad, amor, poder y diversión. Nos dirige un impulso de tener suficiente libertad, pero no más de la que podamos manejar. Cuando una persona tiene demasiada libertad, puede comenzar a sentirse insegura, buscando fronteras o límites a la libertad con el fin de sentirse segura. Si una persona tiene demasiados límites, puede sentirse segura, pero entonces, su impulso de libertad se siente restringido. Cuando existe o demasiada o muy poca libertad, pueden resultar elecciones de comportamiento inadecuadas, ya que la persona trata, o bien de sentirse más segura o de sentirse más libre. Algunos ejemplos podrían ayudar a ilustrar este punto.

### **Demasiada libertad, muy poca seguridad**

Cuando se le da la libertad a un niño de dos años de jugar en el estudio de un pariente sin que se encuentre presente un adulto para ayudarle al niño a comprender con qué puede jugar que sea seguro y con qué no, el niño puede correr acá y allá sin control por todo el estudio, explorando todo lo que esté a su alcance y aún más allá. Si, después de un rato, un adulto aún no entra al estudio para comunicarle al niño que no se encuentra solo, el niño podría literalmente comenzar a encaramarse en los muebles, por la pared, por el cielorraso y bajarse por la otra pared. El niño no conoce los límites. No se le ha establecido ningún límite. Él está buscando límites para poder sentirse seguro.

Algunos de nosotros conocemos niños así. En esencia, sus padres le han dicho a ese niño: el mundo es su ostra, haz lo que quieras con él. Probablemente se nos ocurran algunos adjetivos para un niño así: niño consentido, desposeído de control, tirano de la familia. En términos generales, feliz no sería una palabra que utilizaríamos para describir a un niño así. En la cultura actual, podríamos sintonizar cualquiera de nuestros tantos programas de entrevistas en televisión y ver un programa acerca de "los niños que intimidan y manejan a sus padres" o algo por el estilo. Lo que está sucediendo es que este niño tiene demasiada libertad y no se siente seguro. Está correteando de acá para allá en búsqueda de los límites. Cuando no

se le establecen, este niño se siente muy asustado e incitará a cualquier adulto que se encuentre cerca para que le establezca límites. Con frecuencia, cuando se le establecen límites, el niño se siente seguro, pero esto no es lo que observará la mayoría en este niño. Lo que el niño podría exhibir son comportamientos de enojo, desafiantes, inicialmente, pero con el tiempo, este niño se sentirá mejor y más seguro con los límites que se le han impuesto.

Otra forma de someter a prueba esta hipótesis es hablar con los niños en edad escolar. Si les preguntamos qué sucede en su clase cuando tienen una profesora sustituta, particularmente una sustituta que no establezca límites, los niños nos dicen que algunos de los muchachos se desenfrenan. Otros niños en la clase no se sienten seguros. Podríamos preguntarles a quién preferirían, a su profesora normal o a una sustituta. Aún cuando podría ser divertido tener a una profesora sustituta de vez en cuando para someter los límites a prueba y tener un día loco y divertido, los niños no quieren esto en forma normal. Es demasiado molesto y aterrador para todos. Los niños no se sienten seguros sin límites.

Hay otra cosa que puede pasar cuando un niño tiene demasiada libertad y no se siente seguro. En vez de corretear como loco, buscando los límites, el niño se puede quedar inmóvil y retraerse completamente. Tomemos otro niño de dos años en un estudio de un pariente sin supervisión de un adulto. Regrese diez o quince minutos después y podría encontrar a este niño acurrucado en un rincón llorando. El nuevo mundo de este estudio es demasiado grande, demasiado atemorizador, demasiado abrumador. Debido a que este niño no se siente seguro con tanta libertad, se retrae a un espacio más pequeño, ensimismándose para buscar abrigo y seguridad.

## **Seguro con muy poca libertad**

Ahora veamos algunos ejemplos de personas que han aprendido comportamientos responsables para sentirse seguros con la libertad, pero su libertad es restringida. El primer ejemplo es la crianza de un preadolescente en ciernes. A este niño se le han enseñado las reglas, ha entendido las reglas y ha cumplido las reglas. Cuando se presenta la oportunidad de que demuestre su capacidad de manejar la situación de quedarse una noche sólo en casa, sus padres temen por su seguridad y contratan a una niñera. El niño se pone furioso y se desata una enorme batalla a gritos. Este niño posee los comportamientos responsables para atender libertad adicional, pero su libertad se le restringe, así que lucha por obtener más.

Otro ejemplo es uno que proviene de fuera del ámbito de la crianza, pero con el cual podemos relacionarnos personalmente. A una empleada que ha trabajado para una organización durante muchos años y siempre se ha tenido evaluaciones anuales sobresalientes, se le exige de un momento a otro que siga la nueva política de marcar tarjeta en un reloj registrador. La empresa ha instalado este dispositivo para mejorar la productividad. Esta empleada podría emprender una batalla verbal con su jefe, podría rehusarse a seguir la nueva regla, o seguir la regla, pero disminuir su productividad en el trabajo. Ella ha tenido comportamientos responsables para manejar la libertad que se le ha dado, pero de pronto se le restringe la libertad; utilizará comportamientos de poder, bien sean directos o indirectos, para recobrar la libertad adicional. Aun cuando tal vez no utilice estas palabras, eso es lo que necesita.

Para comenzar a aprender cómo enseñarle a nuestro hijo la autodisciplina, es importante comprender primero que la autodisciplina está relacionada con nuestras instrucciones genéticas de libertad y seguridad. Un niño desea cuanta libertad, elección y opciones requiera con el fin de satisfacer sus otras necesidades básicas de amor y pertenencia, poder, diversión y para sentirse seguro. Si un niño tiene más libertad que comportamientos responsables, podría entonces comportarse irresponsablemente porque no se siente seguro. Un niño podría comportarse en formas que no satisfacen sus propias necesidades o comportarse en formas que interfieran con la satisfacción de las necesidades de los demás, o ambas cosas. El arte de enseñar la autodisciplina aumenta la libertad que le damos a nuestro hijo en la medida en que le enseñemos comportamientos crecientemente responsables y efectivos para manejar esa libertad adicional.

## **Un entorno que satisface las necesidades**

Para que la disciplina se enseñe y se aprenda, tenemos que estar enseñando en un entorno en el que todos los que participan puedan satisfacer sus necesidades. Si intentamos seguir estas ideas en un hogar en donde las personas no se sienten amadas, en donde consideran que no pertenecen o en donde sienten que no tienen poder o reconocimiento, que no se les escucha en cuanto a cómo marcha el hogar, o en donde no pueden divertirse o sentirse seguros, entonces, ningún enfoque de disciplina o intento de enseñar estos conceptos funcionará. Los niños están prestos, dispuestos y en capacidad de aprender la

autodisciplina y atenderán cualquier clase de restricción que les impongamos, en la medida en que les enseñemos comportamientos efectivos y responsables, si consideran que el aprendizaje continuará ayudándoles a satisfacer sus necesidades. Si ellos consideran que no pueden satisfacer sus necesidades, continuarán comportándose, en un esfuerzo por satisfacerlas. Esto podría incluir coartar nuestros intentos de enseñar la autodisciplina.

Los niños querrán saber: "¿Y eso a mí qué me representa?" Si les representa más el continuar portándose irresponsablemente porque cambiar su comportamiento significará que obtienen menos de lo que necesitan y quieren, entonces no van a estar dispuestos a aprender una forma diferente de comportarse. Si los niños aprenden que les representa más el aprender comportamientos responsables, entonces estarán dispuestos y motivados a aprender comportamientos responsables, aprendiendo a la larga que la autodisciplina conduce a una mayor satisfacción de las necesidades.

## **Reglas sobre el respeto**

Ahora que hemos establecido el marco filosófico y teórico para comprender el "porqué" de la enseñanza de la autodisciplina a nuestros hijos, comencemos a examinar el "cómo" de esta enseñanza en mayor detalle.

En primer lugar, tenemos que establecer reglas. Para que un niño aprenda comportamientos efectivos y responsables y se sienta seguro dentro de la libertad de su entorno, necesita saber cuánta libertad existe. Las reglas establecen el equilibrio para la seguridad y la libertad. Las reglas establecen límites, ayudándole a nuestro hijo a entender en dónde comienzan y en dónde terminan sus opciones. Recuerde que la instrucción genética para la libertad es lo que nos impulsa a comportarnos. Queremos saber cuánta libertad tenemos y queremos saber que tenemos suficiente libertad para satisfacer nuestras otras necesidades básicas. También queremos sentirnos seguros y no abrumados por las opciones. Las reglas ayudan a que nuestro hijo aprenda qué tanta libertad tiene, sintiéndose seguro dentro de los límites y las restricciones de la libertad. En la medida en que nuestro hijo crece y madura, simultáneamente estamos enseñándole comportamientos responsables crecientes, aumentando la libertad que le otorgamos a nuestro hijo. En la medida en que nuestro hijo aprenda comportamientos responsables, se siente seguro con el aumento de su libertad. Las reglas les informan a todos dentro

del hogar cuáles son los límites y las oportunidades para la libertad.

Todas las reglas deben seguir el principio general del respeto: respetarse a sí mismo, respetar a los demás y respetar la propiedad. Se pueden adicionar otros aspectos más específicos dependiendo de la edad y la etapa de nuestro hijo. El principio del respeto les permite a todos la satisfacción de sus necesidades sin interferir con la satisfacción de las necesidades de los demás. Utilizando este principio, habremos establecido el marco para ayudarle a nuestro hijo a aprender la responsabilidad.

Tenemos que establecer nuestras reglas mediante manifestaciones de lo que queremos que haga nuestro hijo, en vez de lo que queremos que nuestro hijo deje de hacer. Una regla para un niño de dos años podría ser que los asientos son para sentarse. Por lo tanto, cuando nuestro hijo se para en un asiento, podemos recordarle que la regla es que los asientos son para sentarse y pedirle a nuestro hijo que por favor se siente. Ciertamente sería igual de fácil manifestar nuestra regla como "no pararse en los asientos". No obstante, recuerde que nuestro objetivo es el de ayudarle a nuestro hijo a aprender comportamientos efectivos y responsables, para ayudarle a que siga sus instrucciones genéticas de satisfacer sus necesidades básicas. Por lo tanto, cuando establecemos nuestras reglas como algo que queremos que nuestro hijo HAGA, en vez de que NO HAGA, simultáneamente estamos enseñándole comportamientos efectivos y responsables. Así es que "sentarse en los asientos" le ayuda a nuestro hijo a aprender comportamientos efectivos y responsables mejor que la regla de "no pararse en los asientos".

La generación y creación de reglas es un proceso continuo. En nuestra calidad de adultos en el hogar, inicialmente tenemos la mayor influencia y decisión en cuanto a cuáles serán las reglas. En la medida en que nuestros hijos crecen, requieren mayor libertad, les enseñamos los comportamientos responsables para manejar la mayor libertad y cambiamos las reglas, permitiéndoles una mayor libertad. Todos en el hogar participan en la formación de las reglas, lo que le da poder a todos.

Existen dos tipos de reglas diferentes: las reglas no negociables y las reglas negociables. Las reglas no negociables son aquellas reglas que creamos y establecemos (por lo general sobre la seguridad y supervivencia). No todas las reglas se le aplicarán a cada persona en la familia. Podrían existir reglas diferentes para las diferentes personas en la familia. Si en nuestra familia tenemos varios hijos de diferentes edades, cada uno podría tener

una capacidad diferente para manejar la libertad con responsabilidad. Por lo tanto, no todas las reglas pueden ser iguales para todos. Por las mismas razones, podrían existir reglas que se les aplican a los niños y no se les aplican a los adultos en la familia. Los adultos, se esperaría, tendrán comportamientos más responsables, con el fin de manejar una mayor libertad. Por cierto, existirán algunas reglas que se aplicarán a todos. (Informarle a la familia cuando uno va a llegar a casa más tarde de lo previsto, por ejemplo, podría ser una regla que se les aplica a todos).

## **Reglas no negociables**

A pesar de que a nuestro hijo no le gusten o no esté de acuerdo con nuestras reglas no negociables, aún así establecemos los límites de la libertad con una regla no negociable. Como adultos, tenemos más experiencia acerca del mundo. Nuestro juicio acerca de lo que es seguro y de lo que no lo es para nuestro hijo, es más informado y mejor. Así que la mayoría de las reglas no negociables que establecemos son para proteger a nuestro hijo y mantenerlo seguro. Algunos ejemplos de reglas no negociables son: siempre debes ir de la mano de un adulto al cruzar un estacionamiento o al cruzar la calle; porta siempre tu casco cuando estés montando en bicicleta; llega a casa antes de que oscurezca; si estás en casa de un amigo y piensan ir a otro lugar, llama a casa primero para que mami o papi siempre sepan en dónde estás; termina todas tus tareas antes de mirar televisión o jugar en la computadora; acude a un conductor que no haya consumido drogas o alcohol; llama a casa para buscar transporte seguro, de ser necesario; ponte siempre el cinturón de seguridad; si tú eres el conductor, asegúrate de que todos tus pasajeros tengan puesto el cinturón de seguridad. Estos ejemplos abarcan una amplia gama de edades y etapas.

Algunas reglas no negociables permanecerán siempre, sin importar la edad o etapa de nuestro hijo: utilizar el cinturón de seguridad es un ejemplo. No obstante, lo que fue una regla no negociable a cierta edad podría cambiar y tornarse en una regla negociable a una edad posterior. La hora de acostarse podría ser un ejemplo. Cuando era un niño pequeño y en los años antes del colegio, nosotros determinábamos la hora de acostarse. Esto continúa como regla no negociable durante la mayor parte de la niñez de nuestro hijo. En cierto momento durante la preadolescencia y la adolescencia podríamos devolverle este asunto a nuestro hijo como una regla negociable, en donde nuestro hijo negocia con nosotros cuál es la mejor hora para que se acueste. A medida que pasa el

tiempo, dejamos que el asunto de la hora de acostarse sea determinado totalmente por nuestro hijo. El cambio de reglas no negociables a reglas negociables se basa en la habilidad de nuestro hijo de manejar una mayor libertad, en razón de que está aprendiendo comportamientos responsables y efectivos para manejar esa mayor libertad.

## **Reglas negociables**

También queremos generar otro tipo de reglas: las reglas negociables. Esto significa que les solicitamos a todos los integrantes del hogar que ayuden a establecer reglas para que todos los miembros del hogar puedan satisfacer sus necesidades, siguiendo nuestro principio general de respetarse a sí mismo, respetar a los demás y respetar la propiedad. Cuando todos los integrantes pueden aportar a las reglas, también tienen un mayor grado de inversión en la implementación y el cumplimiento de las reglas. La posibilidad de ayudar a crear reglas para la familia representa una oportunidad para que todos satisfagan su necesidad de poder. Al iniciar la práctica de negociar reglas cuando nuestro hijo es muy joven, estamos ayudándole a nuestro hijo a aprender acerca de las reglas y sobre el propósito de tenerlas. Esto le ayuda a nuestro hijo a aprender principios de autodisciplina.

Cuando comenzamos a establecer reglas familiares con nuestro hijo a temprana edad, seguramente hablaremos mucho más que él. Inicialmente no habrá mucha negociación en cuanto a cambios de su parte. Es importante comenzar a pedirle que ayude a establecer las reglas de la familia muy temprano en su vida. Él es un miembro del hogar que necesita un entorno en el cual pueda satisfacer sus necesidades. Su voz es importante en el establecimiento de las opciones, las oportunidades, al igual que los límites para la seguridad, que le ayuden a satisfacer sus necesidades sin interferir con la satisfacción de las necesidades de los demás integrantes de la familia. Este proceso es una oportunidad para ayudarlo a nuestro hijo a aprender responsabilidad.

En la medida en que nuestro hijo crezca y madure, participará más, ofreciendo sugerencias en cuanto a reglas que él considera son necesarias. En razón de que estas reglas son negociables, es importante que lo escuchemos e incorporemos sus sugerencias, asegurándonos de que también hablemos del período de tiempo durante el cual estará vigente la nueva regla antes de revisarla y evaluarla. El permitirle a nuestro hijo la oportunidad de participar e implementar sus ideas acerca de las reglas le ayuda a seguir su instrucción genética de poder. Aun si la regla parece extrema, siempre y

cuando mantenga los criterios de respeto y responsabilidad, debemos implementarla y luego revisarla y evaluarla relativamente pronto. Las reglas tontas o extremas serán evaluadas por la familia, incluyendo al niño que la haya sugerido, y dejarán de existir. A la larga, este tipo de reglas dejarán de ser sugeridas. Entretanto, habremos logrado exitosamente que nuestro hijo someta nuestra sinceridad a prueba, al permitirle participar y negociar las reglas de la familia.

## Reuniones familiares

Tal como ya lo tratamos en el Capítulo 5, "*La creación de un lugar pacífico*", las reuniones familiares son instancias en las que toda la familia se reúne para tratar una serie de asuntos. Se deberá incluir la revisión periódica de las reglas de la familia durante las reuniones familiares (véase la Tabla 8 en la página 149 del libro). El tema de las reglas en la agenda de una reunión familiar deberá tratarse, más o menos, cada trimestre. Hablar sobre las reglas podría, claro está, suceder con mayor frecuencia, en la medida en que se anticipen diversos eventos o épocas. El hablar sobre las expectativas, al igual que las reglas para ocasiones especiales puede ser de gran utilidad para todos los integrantes de la familia, pues todos tienen expectativas claras y guías acerca de cómo se colaborarán mutuamente.

Se deberán tratar tanto las reglas no negociables como las negociables. Igualmente, se deberán proporcionar explicaciones sobre por qué y para qué existe cierta regla no negociable. En este punto, el niño podría expresar su opinión, en cuanto a por qué y para qué quisiera negociar algunos cambios en una regla no negociable. Una madre puede escuchar la explicación de su hijo sobre por qué quisiera un cambio en la regla y luego considerar la incorporación de los cambios. Si ella está de acuerdo con el punto de vista del niño, puede cambiar la regla no negociable, bien sea convirtiéndola en una regla negociable o cambiando el lenguaje de la regla. Sin embargo, si considera que mantener la regla como existe actualmente es mejor para las necesidades de libertad y seguridad del hijo, deberá explicárselo y mantenerse firme. Si existen algunos tipos de comportamiento responsable que su hijo aprenderá, antes de considerar hacerle cambios a la regla, la madre deberá explicarle esto a su hijo también. Tal vez puedan proponerse un plan entre ambos para ayudarle a aprender dichos comportamientos y luego tratar el tema del cambio de la regla nuevamente en una reunión posterior.

También se deberán tratar las reglas negociables en la reunión de la familia. Este podría

ser el momento en que los padres traigan a colación el cambio del estado de una regla no negociable a una regla negociable. Ahora mami y papi les están solicitando a los niños que participen en el establecimiento de los límites y los comportamientos responsables aceptables necesarios para que los niños manejen su libertad adicional.

Cuando mis hijos tenían tres años, convocamos una reunión familiar a mediados de octubre para prepararnos todos para el Halloween (la Noche de los Niños). En esta reunión familiar hablamos de las reglas y de las decisiones finales en cuanto a los disfraces. También incluimos qué casas visitarían los muchachos, qué padre los acompañaría y qué se haría con los dulces que los niños recibieran.

Cuando se cambia o se crea una regla, la familia ha de establecer cuándo sostendrán una reunión para revisar y evaluar esta regla. Durante dicha reunión de seguimiento, todos deberán evaluar el éxito o la necesidad de que se hagan modificaciones. Esto podría incluir enseñarles a nuestros hijos algunos comportamientos responsables adicionales para el manejo de su libertad. Recuerden que nuestra labor es enseñar y asegurarnos de que nuestro hijo esté aprendiendo nuevos comportamientos efectivos y responsables. La planificación de conversaciones adicionales acerca de la regla y la capacidad de nuestro hijo para manejar la libertad adicional con efectividad son esenciales para ayudarle a nuestro hijo a que sea responsable con éxito.

Ahora que Pablo y David tienen sus licencias de conducción, hemos tenido que establecer nuevas reglas para acomodarnos a este paso siguiente de libertad y responsabilidad adicional en nuestras vidas. Mis hijos tienen dieciséis años de experiencia en el establecimiento de reglas conmigo, por lo que este último paso hacia la libertad e independencia plena, como madre, me podría parecer muy grande y potencialmente aterrador, pero realmente no me amilana tanto, debido a los años de práctica que todos hemos tenido.

Cuando los padres sienten la necesidad de ayudarle a su hijo a comportarse de forma efectiva y responsable, se pueden establecer reglas nuevas en cualquier momento. De ser posible, se abordará este tema en una reunión familiar. Para explicar esto, permítame darles un ejemplo a partir de los años preescolares de Pablo y David. Cuando nos íbamos de compras, generalmente a comprar ropa, se inventaron un juego de esconderse entre los percheros y estantes de exhibición de ropa. Aún cuando ellos se divertían, a mí se me perdían y, con frecuencia, también me salía de mis cabales. Así

que los muchachos y yo creamos una nueva regla sobre cómo nos debíamos portar cuando fuéramos a las tiendas o al banco. De ahí en adelante, mientras estábamos todavía en el auto pero dispuestos a entrar a una tienda, yo les preguntaba a los muchachos cuáles eran las reglas para ir de compras. Después de que me las recitaban, les preguntaba si pensaban que podían seguir las reglas hoy. Si decían que sí, procedíamos. Al regresar al auto después de hacer las compras, les preguntaba a los niños cómo les había ido en el cumplimiento de las reglas. Estaba solicitándoles una autoevaluación. Cuando me decían que

pensaban que no podían cumplir las reglas, cambiábamos nuestros planes y no hacíamos compras. Esto no sucedía con mucha frecuencia, pero yo dependía de sus autoevaluaciones para determinar si todos podíamos o no manejar la libertad que estábamos por enfrentar mientras hacíamos compras.

## **TABLA 8**

### **REUNIONES FAMILIARES SOBRE REGLAS**

#### **CUÁNDO:**

Otoño – al inicio del año escolar  
Invierno  
Primavera  
Verano – al comienzo de las vacaciones de verano

#### **En anticipación de:**

La época de festivos  
Ocasiones especiales o eventos familiares (vacaciones)  
Nuevos privilegios y cambios relacionados con la edad

#### **QUÉ:**

##### **Revisión**

Reglas no negociables – qué son  
por qué y para qué existen  
¿Hay algunas reglas no negociables que hayan cambiado para tornarse en reglas negociables?  
Reglas negociables  
¿Cuáles deben ser mis cambios?  
¿Hay nuevos comportamientos responsables que deben ser aprendidos?  
¿Cuándo revisaremos y evaluaremos la nueva regla?

#### **QUIÉN:**

Todos en la familia participan en la reunión  
No todos en la familia tienen las mismas reglas