

# Estímulo

El estímulo es más importante que cualquier otro aspecto de la crianza de los hijos,” dijo el psicólogo Adleriano, Rudolph Dreikurs. “Cada niño necesita estímulo continuo igual que una planta necesita agua,” dijo el. En otras palabras, el reconocimiento positivo y la creencia en las capacidades propias de parte un adulto amoroso es de vital importancia para el crecimiento sano emocional de los niños.

Desafortunadamente, el señalar los errores y malas decisiones a los niños durante todo el día es una estrategia que los adultos utilizan a menudo con el fin de inspirar a los niños a hacer mejor. Como adulto, ¿es este el tipo de jefe con el que le gustaría trabajar? ¿Se siente inspirado a dar su mejor esfuerzo a un jefe que consistentemente se enfoca en sus defectos? ¿O preferiría que se notaran sus fortalezas, que tuvieran confianza en su capacidad de aprender de sus errores, y que sus esfuerzos fueran apreciados?

Los niños no son diferentes a los adultos. Todos hacemos mejor cuando nos sentimos bien con nosotros mismos y sabemos que los regalos únicos que tenemos son valorados.

## CÓMO DESANIMAMOS A LOS NIÑOS A DIARIO

“No, no, no lo toques. Lo vas a tirar.”  
 “Eres demasiado pequeño para hacer eso.”  
 “No puedes subir; no es seguro.”  
 “Será más rápido si lo hago por ti.”  
 “Tu puedes hacer mejor que eso.”  
 “Sabía que no debí haber confiado en tí”

Estos comentarios desaniman: “des” (una inversión de “valor” (enfrentar dificultades sin retirarse). Nuestros comentarios inconscientes a diario pueden aplastar los intentos de nuestros niños de hacer algo nuevo, tomar riesgos, solucionar cosas y aprender de los errores para intentar de nuevo con mejores resultados. Los niños pueden empezar a pensar, “De nada sirve si nunca puedo hacerlo bien.”

Madurar es una tarea increíblemente valiente. Los niños viven entre personas gigantes que aparentan ser extraordinariamente hábil en todas las áreas. Sin embargo los niños siguen esforzándose para hacer tareas difíciles a pesar de fracasar muchas veces.

Con Disciplina Positiva, la meta es el estímulo: que quiere decir el desarrollo o creación de valor. Esta meta requiere que los adultos:

- Veán niños como seres que tiene algo para ofrecer a todas edades, no solamente cuando son más mayores.
- Recuerden que dominar una habilidad requiere mucha práctica y errores.
- Permitir riesgos razonables sabiendo que esto apoya el desarrollo personal.



## Alabar vs. Estímular

Alabanzas y recompensas son otras dos estrategias utilizadas a menudo por adultos para inspirar a los niños a hacer mejor o hacer lo que se les pida. Es verdad que estas estrategias pueden motivar a niños a cumplir pero los éxitos de estas herramientas son generalmente temporales.

Los estudios han confirmado que la alabanza y recompensa excesiva enseña a los niños a:

- Depender de la opinión externa de otros
- No confiar y buscar su propia evaluación interna
- No tomar riesgos o empujar para lograr mayores niveles de logro por miedo de cometer un error y perderse de la alabanza o recompensa de los adultos
- Reemplazar el sentir placer por el logro con el placer de la alabanza
- Sentirse condicionalmente, en lugar de incondicionalmente, querido

El resultado final de una niñez basada en alabanzas y recompensas puede crear adultos que equivocadamente ven al mundo exterior para obtener autoestima. O pueden tener la tendencia de hacer sólo lo mínimo requerido. “¿Si no hay una recompensa al instante, por qué debo ir más allá de lo esperado?” se preguntan a sí mismos. Además, cuando los niños están interesados en ganarse el premio designado (calcomanía, caramelo, dinero, alabanza), ¿entonces dónde queda usted?

Estimular se diferencia de la alabanza de las siguientes maneras:

- El enfoque esta en la hazaña y no en quien la hace: “Buen trabajo” en vez de “Buen niño”
- Reconoce el esfuerzo y el progreso, no solamente el resultado final: “estás trabajando duro,” en vez de “hiciste un trabajo perfecto.”
- permite a los niños confiar más en los juicios internos y menos en las opiniones de los demás: “¿Te gusta?” en vez de “¿Me encanta!”
- No roba a los niños de ser dueños del logro y convertirlo en adultos complacientes: “tus calificaciones reflejan tu gran trabajo” en vez de “¡estoy tan feliz de que hayas recibido todas A’s!”
- Enseña a pensar, no qué pensar: “¿Qué aprendiste, sentiste, pensaste?” en vez de “lo hiciste bien”

# Pautas para Estimular

1. Evite enfocarse en quien es el niño y como le complace (alabanza) y mejor enfóquese en lo que esta haciendo el niño y en como es algo útil (ánimo). “Eres una niña tan buena por poner la mesa,” versus “Gracias por poner la mesa. Ahora puedo servir la cena.”
2. Adopte la técnica neutral de comentarista deportivo: diga en voz alta lo que esta viendo igual que hace un comentarista deportivo. “He notado que has recogido los lápices de colores.” “Veo que has colocado tus zapatos en la zapatera.”
3. Los agradecimientos y apreciaciones también funcionan bien. “Gracias por completar esa tarea.” “Aprecio que no le hayas pegado a tu hermana después de que ella te pego a ti.”
4. Note el esfuerzo realizado o la estrategia intentada más que el logro. Aunque hayan o no recibido aquella "A" o anotado el gol, los adultos pueden siempre comentar sobre el esfuerzo y trabajo realizado.
5. Muestren fe en la capacidad de los niños de mejorar absteniéndose de críticas duras cuando el resultado final esta muy por debajo de lo que uno esperaba. Haga “preguntas de curiosidad” para guiarlos en un proceso de auto evaluación sobre los errores cometidos. ¿“Qué piensas que salió mal? ¿Qué harás diferente la próxima vez? ¿Qué aprendiste de esto?”
6. Reconozca los pasos pequeños dados hacia la meta grande. Demasiado a menudo nos enfocamos exclusivamente en el resultado final olvidando que para llegar ahí, muchos pasos deben tomarse.
7. Sea específico. “¡bien hecho!” no deja que el niño sepa exactamente lo que hizo bien. Diga específicamente lo que le salio bien para usted: “como limpiaste tan rápido estamos saliendo a tiempo. “¡trabajo en equipo!”
8. Absténgase de dar complementos sarcásticos. “Gracias por sacar la basura de una vez sin que yo te tenga que recordarte cien veces,” no son palabras alentadoras.
9. Solicite de su hijo su propia evaluación de su trabajo. “¿Cómo te sientes sobre lo que has hecho?” Ayúdeles a desarrollar su propio proceso de auto evaluación.
10. No exagere. No hay necesidad de escandalizarse con cada logro pequeño. Los niños podrían decidir, “Papá dice eso de todo,” y descartar los comentarios de adultos. O podrían convertirse en adictos de aprobación. Para el mayor impacto, proporcione sus comentarios alentadores apropiadamente. Sea auténtico y genuino.
11. Ofrezcan estímulo no-verbal. Guiños, chocar los cinco, sonrisas, contacto visual, asentir con la cabeza, (o pueden crear su propia señal secreta), pueden ser otra manera de decir, “te veo y reconozco decisiones saludables que estas tomando.”
12. Eviten alabanza comparativa. “¡mira que limpio está el cuarto de tu hermano!” “Sandy está sentada tan tranquilamente.” Esto es manipulación sutil. Podría desarrollar malos sentimientos entre hermanos/compañeros de clase y pueda afectar negativamente sus relaciones.
13. Tomen tiempo para entrenar. Muestre a los niños como quiere que realicen una tarea para que puedan cumplir con su expectativa, reduciendo crítica y aumentando el estímulo.



## Ir más profundo

No sólo necesitan los niños reunir el valor para seguir adelante en el mundo, (tomando esos primeros pasos, andar en bicicleta, hacer la audición para aquel papel en la obra de teatro), los padres también tienen que reunir su valor. En algún momento, los padres deben aceptar el hecho de que no pueden salvar a sus niños de la vida y sus adversidades. Es su trabajo prepararlos para ello. Las tareas de preparación pueden incluir decidir lo que es un riesgo apropiado para permitir según la edad del niño. Luego, déjelos ir e intentarlo. Habrá grandes intentos realizados y algunos éxitos. Habrá algunos baches y lágrimas: Habrá derrames que se tendrán que limpiarse, y lo mejor de todo, habrá el desarrollo de un adulto joven capaz de intentarlo una y otra vez, esforzándose para mejorar.

### Pasos Claves

- **Hagan comentarios alentadores, y no comentarios desalentadores.**  
“Hagamos eso juntos.” “¿Puedes subir un paso más?” “¿Qué pasaría si lo intentaras de esta manera?” “¿Cómo se puede arreglar esto?” “Tengo fe que aprenderás de esto.”
- **Permita a los niños intentar cosas nuevas que podrían estar fuera de elemento para usted.**
- **Recuerden que los niños son más capaces de lo que les damos crédito.**
- **Inclúyalos en los quehaceres de la casa desde temprana edad. Véalos como personas que tienen algo que ofrecer.**
- **Use alabanzas con moderación, como el postre. Deje que el estímulo sea la carne y papas.**
- **Los comentarios deben de estar enfocados en la hazaña y no en quien la hace.**
- **Reconozca los esfuerzos realizados, no sólo los resultados.**
- **Sea específicos con sus comentarios.**
- **Muestren fe: vas a conseguir esto, no te preocupes.**
- **Pregunte: ¿Qué piensas?**
- **Evite alabanzas comparativas.**
- **No exagere. Sea auténtico con su tono.**
- **RECUERDEN, Los niños hacen mejor y se esfuerzan más cuando se sienten animados.**

