

# Disciplina consciente

## Una nueva tendencia sobre la disciplina en el aula

Por Carolina Pérez  
(caro@playtimeecuador.com)

¿Cómo manejar la disciplina en el aula? ¿Cómo lograr que los niños no se muerdan entre ellos? ¿Cómo conseguir que los niños expresen lo que sienten y comuniquen sus emociones? Estas son algunas de las preguntas que me hago constantemente como educadora, y posiblemente existen en la cabeza de muchos de ustedes.

Sabemos que en un grupo de niños existe una variedad de personalidades, comportamientos y temperamentos; lo que funciona para un niño no necesariamente funciona para los demás.

Hace nueve meses tuve la oportunidad de asistir a un congreso del NAEYC (*National Association for the Education of Young Children*). Este es un espacio donde se juntan prestigiosos educadores e investiga-

dores de los Estados Unidos con el fin de transmitir sus conocimientos a otros educadores, directores y estudiantes. Fue aquí donde tuve la suerte de escuchar a la Dra. Becky Bailey, creadora del programa “Disciplina Consciente”. Su conferencia me marcó tanto que después de oírle por más de dos horas, decidí que todo lo que estaba aprendiendo debía aplicarlo en *Play Time*, centro infantil donde trabajo.

Lo aprendido se aplicó en *Play Time* obteniendo resultados extraordinarios. Los niños han desarrollado destrezas para resolver problemas y han logrado encontrar soluciones entre ellos y comunicarse verbalmente expresando sus emociones. Utilizan frases como: “tenemos un problema y lo vamos a solucionar” o “voy a esperar que termine de jugar para coger ese juguete”.

Por esta razón, quisiera compartir más acerca de la Dra. Bailey y su programa Disciplina Consciente.

La Dra. Becky Bailey es una reconocida experta en educación para niños. A través de su programa Disciplina Consciente ella propone que cada individuo se haga responsable de su propio comportamiento. El programa se basa en las últimas investigaciones del cerebro e invita a los educadores a entender primero sus propios pensamientos y emociones, para luego ayudar a los niños a hacer lo mismo.

Es importante tener en mente que uno no puede enseñar lo que desconoce. Primero te conoces a ti mismo y luego conoces y enseñas al resto. Este programa pone énfasis en la integración de todos los dominios del aprendizaje (social, emocional, físico,





cultural y cognitivo) en uno solo, y así conocer y entender la individualidad de cada niño. Como educador es importante tener expectativas claras y apropiadas acerca del desarrollo del comportamiento para exigir lo apropiado a cada niño.

Becky Bailey sugiere aplicar con los niños una variedad de técnicas o ejercicios: acercarse al niño cuando hay un comportamiento no adecuado, alentarlos a expresarse verbalmente, pedir los juguetes, esperar su turno y que aprendan técnicas de relajación y respiración. Los niños al principio imitan estas técnicas con otros niños hasta que las internalizan y las utilizan para regular sus pensamientos, emociones y comportamientos. El contacto visual y físico, las rutinas y la comunicación son elementos clave para conseguir este tipo de internalización. Es muy importante además tener en el aula elementos necesarios que ayuden a este proceso: espacios para relajarse, lugares

que produzcan calma, o un libro con fotos de técnicas de respiración.

Disciplina Consciente nos ha ayudado en *Play Time* a desarrollar un mejor programa de disciplina basándonos en las emociones y comportamientos individuales de cada niño. Les recomiendo investigar acerca de la Dra. Bailey y su trabajo, se encontrarán con valiosa información que les servirá, igual que a mí.

Para empezar, estos dos enlaces en español pueden ser interesantes:

- » Letra Urbana – Conscious Discipline: <http://letraurbana.com/articulos/conscious-discipline/>
- » 10 tips para una disciplina consciente: <https://consciousdiscipline.com/downloads/resources/10%20Tips%20para%20una%20Disciplina%20Consciente---1.pdf>

