

Principios de la Educación Consciente

por Aletha Solter, Ph.D.

1. Los padres conscientes satisfacen las necesidades de contacto físico de sus niños y saben que no los van "estropear" o a "malcriar" de esta manera.
2. Los padres conscientes aceptan toda la gama de emociones de sus hijos y los escuchan sin juzgarlos, permitiendo las expresiones de sus sentimientos. Se dan cuenta de que no pueden prevenir toda la tristeza, la rabia o la frustración de sus hijos, y no intentan parar las manifestaciones de sus sensaciones dolorosas, expresadas a través del llanto o las rabietas.
3. Los padres conscientes ofrecen el estímulo apropiado en función de la edad de sus hijos, y confían en la habilidad de sus hijos para aprender a su manera y a su propio ritmo. No intentan apresurar a sus hijos rápidamente hacia nuevas etapas en su desarrollo.
4. Los padres conscientes ofrecen motivación a sus hijos para que aprendan nuevas habilidades, pero no juzgan sus logros con críticas o "alabanzas evaluativas".
5. Los padres conscientes pasan tiempo todos los días con sus hijos, dándoles su completa atención. Durante este tiempo especial y cualitativo, observan, escuchan, responden, y participan en el juego de sus hijos (cuando son invitados), pero evitan dirigir sus actividades.
6. Los padres conscientes protegen a sus hijos contra los peligros, pero no intentan prevenir todos los errores, problemas, o conflictos de sus hijos.
7. Los padres conscientes animan a sus hijos a resolver sus problemas de forma autónoma y les ayudan solamente cuando están necesitados. No solucionan los problemas de sus hijos para su propia satisfacción.
8. Los padres conscientes fijan fronteras y límites razonables, dirigen suavemente a sus hijos hacia comportamientos aceptables, y consideran las necesidades de todos cuando solucionan un conflicto. No controlan a sus hijos con sobornos, recompensas, amenazas, o castigo de ninguna clase.
9. Los padres conscientes saben cuidar de sí mismos, y son honestos con sus propias necesidades y sentimientos. No se sacrifican hasta el punto volverse resentidos.
10. Los padres conscientes se esfuerzan en darse cuenta de las maneras en las cuales su propio dolor de la niñez interfiere con su capacidad para ser buenos padres, y hacen esfuerzos conscientes para evitar pasar sus propias desdichas a sus hijos.

<http://www.awareparenting.com/spanish.htm>