



CULTIVANDO GRANDEZA



Bienvenidos a Cultivando Grandeza-un espacio dedicado a enaltecer el trabajo de padres, cuidadores, educadores y defensores de la juventud comprometidos con formar niños fuertes y resilientes. Este blog se basa en la creencia de que cada joven tiene grandeza dentro de sí, y que con el enfoque, apoyo y conexión adecuados, esa grandeza puede florecer. En nuestra primera publicación, exploramos los fundamentos del Enfoque del Corazón Nutrido® (Nurtured Heart Approach®), una forma transformadora de construir relaciones significativas y empoderar a los niños a través de los Tres Principios: Absolutamente No, Absolutamente Sí y Absolutamente Claro. Es un método terapéutico desarrollado por Howard Glasser en 1992 para ayudar a niños y adultos con comportamientos desafiantes.

Los Tres Principios del NHA: Absolutamente No, Absolutamente Sí y Absolutamente Claro

En el mundo del cuidado, la enseñanza y la mentoría, especialmente con jóvenes que enfrentan desafíos conductuales, de desarrollo o emocionales, una estructura clara y compasiva es vital. El Enfoque del Corazón Nutrido® ofrece una poderosa perspectiva para que los adultos construyan relaciones más fuertes, fomenten la riqueza interior y guíen a los jóvenes hacia el éxito.

En el centro de este enfoque se encuentran tres principios fundamentales conocidos como los Tres Principios: Absolutamente No, Absolutamente Sí y Absolutamente Claro. No son solo técnicas, sino compromisos que hacemos con nosotros mismos y con los niños bajo nuestro cuidado. Comprender y adoptar estos principios puede transformar no solo la forma en que respondemos a comportamientos desafiantes, sino también cómo celebramos el crecimiento y el progreso.

1. Absolutamente No: Rechazar Energizar la Negatividad

Este principio es el compromiso de dejar de alimentar el comportamiento negativo con reacciones intensas. En muchos entornos tradicionales, los niños reciben más atención por portarse mal que por hacer lo correcto. El NHA invierte ese guion.

Con este principio, evitamos intencionalmente dar poder a comportamientos disruptivos o inseguros. Esto no significa ignorar los problemas o evitar establecer límites. Todo lo contrario. Mantenemos reglas y consecuencias, pero lo hacemos con calma y consistencia, sin dramatismo emocional. Al negarnos a energizar la negatividad, eliminamos la recompensa que a menudo la alimenta.

Desafío: Sé consciente de la energía e intensidad a tu alrededor. Trabaja en rechazar intencionalmente dar energía a la negatividad.

Ejemplo: En lugar de alzar la voz cuando un niño rompe una regla, aplica con calma una consecuencia preestablecida y reflexiona sobre el comportamiento más tarde, cuando todos estén regulados.

2. Absolutamente Sí: Crear una Cultura de Éxito

Este principio consiste en reconocer de manera intencional y constante lo positivo. Invita a los adultos a enfocar su atención en lo que está saliendo bien, incluso en los momentos más pequeños. Cada vez que un niño es respetuoso, responsable, honesto o muestra esfuerzo, aunque sea mínimo, lo reconocemos con aprecio específico y sincero.

Este principio ayuda a construir la riqueza interior del niño: la creencia profunda de que es bueno, capaz y valioso. Cuando un joven escucha mensajes constantes que afirman sus fortalezas, comienza a verse de manera diferente. Interioriza esas fortalezas y es más probable que las repita y las desarrolle.

Desafío: Sé más consciente de la energía e intensidad a tu alrededor. Sé conscientemente más positivo y habla desde el corazón al reconocer comportamientos positivos en los demás.

Ejemplo: Vi que respiraste profundo en lugar de gritar. Eso demuestra un increíble autocontrol.

3. Absolutamente Claro: Reglas Claras, Consecuencias Claras, Reconocimiento Claro

Este principio es la estructura que apoya a los otros dos. Se trata de ser transparente y consistente con las expectativas, consecuencias y reconocimientos. Los niños prosperan cuando saben qué se espera de ellos, qué ocurrirá si cruzan los límites y qué comportamientos serán celebrados.

La claridad no significa perfección ni rigidez. Significa comunicar abiertamente y cumplir de manera consistente. También implica ofrecer reconocimiento claro y descriptivo cuando aparecen comportamientos positivos, para que los niños comprendan exactamente qué hicieron bien.

Desafío: Observa dónde las personas están siendo claras a tu alrededor y cuál es el resultado.

Ejemplo: Entregaste tu tarea hoy sin que te lo recordaran. Eso demuestra responsabilidad y planificación. Bien hecho.

Por Qué Importan Estos Tres Principios

Juntos, Absolutamente No, Absolutamente Sí y Absolutamente Claro forman una poderosa tríada. Ayudan a crear un entorno relacional donde los niños se sienten vistos por sus fortalezas, comprenden las reglas y no son definidos por sus errores. Estos principios no se tratan de control, sino de conexión, respeto y empoderamiento.

Ya seas padre, maestro o trabajador juvenil, adoptar los Tres Principios del NHA puede marcar una diferencia duradera en cómo te relacionas con los niños en tu vida y cómo ellos llegan a verse a sí mismos.

Mantente Conectado

Este es solo el comienzo de nuestra serie de blogs Cultivando Grandeza. En futuras publicaciones, continuaremos explorando el Enfoque del Corazón Nutrido, compartiremos historias, destacaremos estrategias prácticas y ofreceremos herramientas para ayudar a nutrir la grandeza dentro de cada niño.

Te invitamos a crecer con nosotros mientras construimos relaciones más fuertes, apoyamos el bienestar emocional y creamos un cambio positivo, un momento a la vez.

Recursos útiles para explorar:

- [The Nurtured Heart Institute](#)
- [NHA Solutions - Canal de YouTube del Nurtured Heart Institute](#)
- [Transforming the Difficult Child: The Nurtured Heart Approach](#)