

# La Disciplina

## ¿Qué es la disciplina?

**Disciplinar significa enseñar. La disciplina no es castigo. La disciplina significa proporcionar las directrices y apoyo para los niños jóvenes mientras que aprenden cómo manejar sus emociones, enfrentarse a la desilusión o frustración, y a formar relaciones con la demás gente. La disciplina efectiva significa enseñar a los niños a comportarse de maneras que apoyen los valores de su familia, la sociedad y su cultura.**

**La disciplina no es algo que hay que hacer después que el niño se haya portado mal, sino que es una forma continua de interactuar con el niño para motivar el buen comportamiento, desalentar el mal comportamiento, y sí, abordar el mal comportamiento cuando llega a ocurrir.**

## Por qué es importante la disciplina

**La disciplina tiene beneficios a largo plazo para el padre y el niño.**

★ La investigación muestra que un estilo de disciplina con “establecimiento de límites” es asociado con resultados positivos para los niños. Este estilo se caracteriza por prestar atención a los sentimientos de los niños, utilizando distracciones apropiadas, explicando las razones de un límite al niño, y ayudando al niño a lograr mantenerse dentro de los límites establecidos.



- Cuando los padres usaron el establecimiento de límites, los niños fueron más capaces de esperar por algo que querían, y más confiados en situaciones sociales.

### Los mejores tipos de disciplina fomentan la confianza.

- ★ La investigación también nos muestra cuales métodos de disciplina no funcionan. Algunos estudios también nos han mostrado que las tácticas duras como pegar no son efectivas. Tales métodos no apoyan el progreso en el desarrollo de un niño hacia el autocontrol.
- El establecimiento de límites sensible pero firme como método de disciplina logra mucho más que solamente cambiar el comportamiento de un niño. También fomenta la confianza y el respeto por las consecuencias.

### Lo que pueden hacer los padres

#### Sea consistente

Primero, recuerde que cualquiera que sea la edad de su niño, es importante ser consistente cuando se trata de disciplinar. Si usted no se adhiere a las reglas y consecuencias que establece, lo más probable es que sus niños tampoco lo hagan.

#### Considere la edad de su niño:

- ★ **INFANTES:** Durante los primeros 18 meses, enfóquese en enseñar a su niño a interactuar con las cosas y la gente en su mundo. Los bebés y los niños pequeños son curiosos por naturaleza. Cuando sea posible, planee con anticipación y remueva los artículos frágiles que le puedan llamar la atención a su bebé o que sean peligrosos.
- ★ **NIÑOS PEQUEÑOS:** En esta edad, los niños empiezan a diferenciarse a sí mismos de sus proveedores de cuidado y empezarán a imponer su propia toma de decisiones. Este es un buen momento para que los padres intervengan con orientación y enseñanza.
- ★ **NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR:** Aquí es cuando los niños son más conscientes de las acciones y consecuencias. Comunique las reglas y las expectativas de su casa y familia. ¡El cumplimiento es importante y la consistencia es la clave!

#### Recuerde que existen tres formas de disciplina:

##### 1. ESTIMULE EL BUEN COMPORTAMIENTO

- ★ Use los elogios, las recompensas, y los modelos.
- ★ Modele los comportamientos deseados y reconozca sus propios errores para enseñar a los niños lo que se espera de ellos, y que está bien cometer errores.
- ★ Establezca reglas claras y explique por qué son importantes estas reglas. Asegúrese que el niño sepa lo que se espera antes de disciplinarlo por un comportamiento inaceptable. Establezca primero estos límites y expectativas, antes de que surjan las situaciones difíciles.
- ★ Haga las peticiones en frases cortas, fáciles de entender.



##### 2. PREVENGA EL MAL COMPORTAMIENTO

- ★ **Ofrezca opciones:** Una de las maneras que los niños expresan su independencia es al tomar decisiones. Por ejemplo, permita que su niño escoja su propia ropa o merienda. Esto le da una sensación de control y reduce la probabilidad de desacuerdo.
- ★ **Distracción:** Esto es simplemente volver a dirigir la atención del niño de un comportamiento indeseable a otra cosa. Aunque es crítico observar las señales y respetar las emociones, la distracción puede ser muy efectiva, especialmente con los niños pequeños y los niños en edad preescolar.
- ★ Los niños tienen más probabilidad de comportarse mal cuando tienen hambre, están cansados, o se sienten excluidos, así que trate de anticiparse a las necesidades su niño.

##### 3. RESUELVA LOS PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO

- ★ **Tiempo a solas:** Muchos padres han reportado que el tiempo a solas es una opción de disciplina efectiva. Esto es especialmente cierto para los comportamientos que son intencionales o cuando se ha acordado el tiempo a solas en respuesta a un comportamiento repetido.
- ★ Al igual que con la mayoría de las técnicas de crianza de los hijos, el tiempo a solas tiene que ver menos con la acción en sí misma y más con la forma que el niño percibe el tiempo a solas. La meta es de dar claridad sobre el acto de mal comportamiento mientras que se muestra sensibilidad dentro del contexto de padre a hijo.

## La disciplina es una de las partes más importantes de la crianza de los hijos.

Ocuparse de un niño que se porta mal es una parte muy pequeña de la disciplina, y un niño que los demás puedan llamar “de buen comportamiento” probablemente no es un niño que sea castigado con frecuencia. Más bien, lo más probable es que sea un niño con días llenos de comunicación con sus padres y proveedores de cuidado y un niño que entiende los límites y las expectativas. Pensado de esta manera, la disciplina es sencillamente otro paso en la preparación de su niño para la felicidad y el éxito futuro, y una parte esencial de la relación de padre a hijo. No tiene que ser desagradable, y puede hacerla vida familiar más divertida y alegre.