

La disciplina dentro del hogar

El establecimiento de normas de conducta y reglas de convivencia es básico dentro y fuera del hogar. La disciplina es la capacidad de actuar de manera ordenada y perseverante para conseguir un bien. Exige orden y el poder contar con lineamientos.

Fomenta el desarrollo del autocontrol, el expresar adecuadamente las emociones, el respetar a los demás, desarrollar autoestima, ser independientes y desarrollar sentido de orden.

Disciplina significa enseñar y preparar; por tanto, forma parte de la tarea de cualquier padre o madre.

Las metas de la disciplina son: estimular la conducta adecuada, proporcionar un sentimiento de autodisciplina para la vida y la capacidad de poder funcionar en la sociedad.

Para lograr las metas antes descritas, se necesario que le hagamos saber a los niños qué conductas son aceptadas y cuáles debe suprimir. Frente al niño, es muy importante que los padres estén de acuerdo, para evitar discrepancias y confusiones. Las normas que se establezcan dentro del hogar deben ser respetadas bajo todas las circunstancias y todos los estados de ánimo, incluso cuando hay visita, se está ocupado o cansado.

Se debe buscar la creación de un estado de equilibrio, donde no exista un exceso de normas o una permisividad total.

La disciplina fomenta en los niños diferentes capacidades y destrezas:

- **Desarrolla autocontrol:** se les ayuda a manejar sus sentimientos y a expresarlos de manera adecuada con su medio.
- **Respeto hacia los demás:** se les enseña los límites que deben tener en cuanto a su interacción con otros y sus pertenencias.
- **Expresión adecuada de sentimientos:** favorece la discusión sobre las situaciones expresando lo que molesta, lo que hiera, lo que gusta.
- **Desarrolla autoestima:** el dar a los niños atenciones y elogios refuerza sus buenos sentimientos e imagen.
- **Independencia:** adquieren dominio sobre las destrezas de cuidar a sí mismos y de hacer tareas confiando en sus habilidades.
- **Desarrollan un sentido de orden:** las normas hacen que los niños adquieran buenos hábitos de trabajo y responsabilidad.

Entre las recomendaciones para aplicar una disciplina eficaz están:

- **Establecer límites y normas:** se deben contar con reglas que indiquen lo que se espera de los niños, las consecuencias y los beneficios que obtendrá de ello. Al establecer estos límites es importante explicar las razones de los mismos, discutir la necesidad de límites y asegurarse que estén entendidos, recordar los límites hasta desarrollar autodisciplina, hacer cumplir los límites.
- **Escuchar a través del comportamiento:** es importante que los padres lean el lenguaje corporal de su hijo. Muchos mensajes se comunican por medios no verbales. Cuando el niño empieza a actuar en forma distinta a la habitual es signo de algún tipo de comunicación que necesita establecer.
- **Definir sentimientos:** mientras los niños son pequeños es importante ayudarles a definir sus emociones y señalarles cuándo y cómo deben pedir ayuda. Es importante que en esta definición de sentimientos, dependiendo del comportamiento, se establezcan consecuencias. Por ejemplo: "Es normal que estés molesto, cuándo te sientas así puedes compartirme qué sucede. Tirar los juguetes no es una buena solución; cuando los tires, no los volverás a ver durante dos días." Cuando los niños crecen, es importante no solo ayudarles a definir sus sentimientos, sino investigar y preguntar para colaborar en su interpretación.
- **Comunicarse con los niños:** Es importante asignar un tiempo durante el día para platicar con sus hijos. Esto creará un lazo de comunicación y afectividad, sintiéndose el niño, apoyado y acreditado por alguien.
- **Establecer contacto visual:** Durante las conversaciones o direcciones que usted le brinde a su hijo, es importante que se miren mutuamente a los ojos. En ocasiones, es necesario que se de contacto físico para obtener la mirada, como una palmada en la espalda, una caricia o de manera gentil girándolo.
- **Hablar con voz sosegada y firme:** Cuando se le grita a un niño, se le acostumbra a responder de un modo más alto. Se le vuelve tolerante a ese volumen. Aprenderá a desconectar el volumen, hasta lograr un volumen máximo del emisor.



- **Evitar usar preguntas en lugar de afirmaciones:** Cuando no hay duda sobre lo que el padre quiere que realice el niño, se deben hacer afirmaciones definitivas que indiquen exactamente cómo, cuándo y dónde debe realizar la acción.
- **Elogiar comportamientos:** Una de las formas más eficaces es elogiar los comportamientos realizados adecuadamente o aceptados. El elogio representa una de las necesidades psicológicas más importantes, el reconocimiento de otros hacia lo que hacemos. Se deben usar elogios concretos, que indiquen y hagan hincapié sobre la conducta que se persigue.
- **Recompensar la buena conducta:** cuando los niños reciben una conducta gratificante después de su acción es más probable que la repitan. Cuando su hijo cumpla con lo solicitado recuerde dar sonrisas, abrazos, felicitaciones, privilegios... recurra muy de vez en cuando a las recompensas materiales.
- **Fomentar la responsabilidad:** en casa los niños deben participar del que hacer del hogar. Todos deben tener atribuciones. Cuando se haga la distribución del trabajo se debe comentar lo que debe hacer, establecer los límites de tiempo y comprobar que se haya llevado a cabo.
- **De un buen ejemplo:** una acción vale más que mil palabras, y en cuestión de conducta no es la excepción. Si usted quiere que su hijo sea puntual, usted deberá serlo también. Si desea que sean corteses, usted deberá decir "gracias", "por favor"... Si desea que se atenga a los límites, deberá establecer los suyos propios y cumplirlos.
- **Evite regañar en público:** el niño merece privacidad. Cuando se le llame la atención deberá hacerse en privado, únicamente con las personas implicadas.
- **Ofrezca orientación:** cuando hable con su hijo sobre temas o decisiones a tomar, dele fundamentos hablando sobre sus valores y creencias.

Cuando tomando en cuenta las recomendaciones anteriores, los niños se portan de maneras no deseadas se pueden tomar diferentes medidas:

- **Contratos de cambio de conducta:** se realiza un contrato redactado por ambas partes. En él, se estipula la conducta esperada, las recompensas y consecuencias que tendrá. Un espacio del mismo debe estar destinado para ir anotando la aparición de la conducta esperada.
- **Compensación:** cuando su hijo realice algún daño material o físico, es importante solicitarle que pida perdón a la persona o repare el daño hecho.
- **Suspender privilegios:** se le retirará al alumno el derecho a tener o disfrutar de ciertos privilegios. Entre ellos se puede incluir: uso de televisión, celular, internet, salidas con amigos, juguetes favoritos, videojuegos...
- **Dar un descanso, "Tiempo fuera":** cuando el niño se muestre fuera de control, hágale tomar un descanso hasta que se calme. Este descanso debe ser en un lugar seguro, sin distracciones. El niño deberá permanecer en este lugar hasta estar tranquilo (generalmente un minuto por cada año de edad). Cuando el tiempo haya pasado, elógielo por haberse tranquilizado y estar listo para hablar.

Todas estas recomendaciones, además de ayudarle en el manejo de la disciplina, será un semillero para la formación de niños con una buena salud emotiva; niños que disfrutan aprender, que quieren crecer, que hacen amigos, que tienen buena autoestima y que saben manejar el estrés.

Fuente consultada: www.juntadeandalucia.es

