

Qué debe saber

No es difícil comprender que una de las funciones básicas de un padre es disciplinar a sus hijos. Pero lo que podría no ser tan claro es saber cuándo y cómo debe usar la disciplina adecuada, y que usted debe mostrar autodisciplina para educar a los niños para que se comporten adecuadamente.

La disciplina apropiada comienza con saber la diferencia entre disciplina y castigo. Con demasiada frecuencia, los padres consideran que las dos cosas son iguales.

La **disciplina** incluye enseñar y guiar a sus hijos a respetar la autoridad, controlar sus emociones y reaccionar de forma adecuada ante el comportamiento de las demás personas. El objetivo de la disciplina es desarrollar el carácter que sus hijos necesitan para triunfar, e inculcarles la moral y los valores correctos.

El **castigo** no enseña ni guía. Implica causar un dolor físico o emocional a sus hijos cuando hacen algo mal. Nunca debe causar un dolor físico a sus hijos, como golpearlos o quitarles cosas que necesitan para sobrevivir, como la comida.

El problema con castigar a sus hijos es que rara vez da resultado. Por eso usted debería confiar solo en la disciplina tanto como pueda y castigar solo como último recurso. Si castiga a sus hijos con demasiada frecuencia, ellos aprenderán a ignorar sus efectos. Use formas de castigo no físicas, como quitar un privilegio, poner a sus hijos en "tiempo fuera" o ponerlos en penitencia cuando hacen algo malo.

Después de castigar a sus hijos, repare el daño. Perdone a sus hijos por lo que han hecho. Dígales que los ama a pesar de lo que han hecho, no importa lo que sea.

Educar a los hijos para que se comporten de forma correcta también involucra autodisciplina. Si les dice a sus hijos que hagan una cosa y usted hace lo contrario, envía el mensaje de que no importa lo que dice. Sus hijos se dan cuenta incluso de cosas simples. Por ejemplo, hacer la cama. Si usted les dice a sus hijos que hagan sus camas por la mañana y usted no hace la suya, ¿qué le dice eso a sus hijos sobre el valor de mantener un hogar ordenado?

Usted debe hacer lo que dice. Los padres que fuman, beben alcohol en exceso, se enojan fácilmente, les gritan a sus hijos y no pueden seguir una dieta saludable y un plan de ejercicios tienen más dificultades para educar niños que se comporten de forma adecuada que los padres con un estilo de vida saludable marcado por su autodisciplina.



¿Qué más?

Los padres abordan la disciplina de muchas formas. ¿Cuál de los siguientes estilos de disciplina lo describe mejor? ¿Qué estilo es el ideal? ¿Qué estilo usarían la madre de sus hijos y sus hijos para describirlo a usted? Adelante. Pregúnteles.

Estilo n.º 1: Dictador. Este padre es estricto siempre y nunca educa. Es claro sobre sus principios morales y valores. Lidera con control y hace cumplir las normas con mano dura. Sus hijos saben lo que él no quiere que hagan, pero rara vez saben lo que sí quiere que hagan. Este padre dice: “Como yo digo y punto”.



Estilo n.º 2: Rey. Este padre es estricto y educa cuando es necesario. Es claro sobre sus principios morales y valores. Lidera con el ejemplo. Sus hijos saben lo que él no quiere que hagan y lo que sí quiere que hagan. Este padre dice: “Déjame mostrarte el camino”.



Estilo n.º 3: Bromista. Este padre nunca es estricto y rara vez educa. No es claro sobre sus principios morales y valores. Bromea mucho y se burla de sus hijos. Ellos no saben lo que él no quiere que hagan ni lo que sí quiere que hagan. Este padre dice: “Vamos a divertirnos”.



Estilo n.º 4: Seguidor. Este padre a veces es estricto y a veces educa. Deja que la mamá se haga cargo de la disciplina y la respalda cuando es necesario. A veces es claro sobre sus principios morales y valores. Sus hijos saben algunas de las cosas que él no quiere que hagan y algunas de las que sí quiere que hagan. Este padre dice: “Haz lo que dice mamá”.



Estilo n.º 5: Soñador. Este padre nunca es estricto y nunca educa. Deja que la mamá se haga cargo de la disciplina y no se involucra en ello. Nunca es claro sobre sus principios morales y valores. Sus hijos no saben lo que él quiere que hagan. Este padre dice: “Como quieras. Déjame tranquilo”.



Qué debe preguntarse

Reflexione sobre cada una de las preguntas a continuación. Tómese el tiempo que necesite. Escriba las respuestas si así lo desea.

1. ¿Conozco la diferencia entre disciplina y castigo? ¿Aplico más castigo que disciplina?
2. ¿Qué necesito aprender para poder disciplinar adecuadamente a mis hijos?
3. ¿Debo cambiar mi estilo de disciplina?
4. ¿Cuán autodisciplinado soy? ¿Cómo puedo llegar a ser un mejor modelo de autodisciplina?
5. ¿Practico lo que predico? ¿Tengo hábitos o adicciones que envían mensajes erróneos a mis hijos? ¿Necesito ayuda para superar malos hábitos o adicciones?

Conozca más

A continuación, indicamos algunas formas de recompensar a sus hijos.

Elogio: dígalos a sus hijos cuánto le gusta que se comporten en forma correcta y que son buenas personas por hacerlo.

Contacto físico: dé a sus hijos un abrazo, un masaje, una palmada suave en la espalda o choquen las manos.

Libertades: brinde a sus hijos una nueva libertad que puedan hacer una vez o siempre, como quedarse despiertos hasta más tarde, leer un cuento extra antes de dormir, comer una segunda porción de helado o ganar dinero por hacer un quehacer extra.

Regalos: obséquiele un juguete, calcomanías, un teléfono nuevo o algo de dinero extra.

Consejo extra: use las libertades y los obsequios con moderación. Si las usa con mucha frecuencia, sus hijos se acostumbrarán a esperarlas. Asegúrese de que podrá darles libertad u obsequios antes de ofrecérselos. No diga que les dará algo por buena conducta y después no se lo dé cuando los niños se comporten bien.

Las siguientes son algunas formas no violentas de castigar a sus hijos.

Dícales que está decepcionado: diga a sus hijos que espera más de ellos y que espera que se comporten de modo correcto.

Devolución: dícales a sus hijos que tienen que compensar la mala conducta, ya sea al pagar por romper algo, comportarse del modo en que debían hacerlo en un principio o disculparse con alguien a quien hicieron daño.

Tiempo fuera: indíqueles a sus hijos que se sienten en un lugar seguro, como en un rincón o en el sofá, o que vayan a su habitación durante un período breve. El tiempo fuera funciona mejor con los niños más pequeños, de entre tres y diez años. Una regla básica es un minuto por cada año de edad del niño. Pero si cree que sus hijos han aprendido la lección en un período más breve, no los haga sentirse alejados por más tiempo de lo necesario.

Penitencia: no deje que sus hijos salgan de la casa durante un determinado período. Esto funciona mejor con niños mayores, como los adolescentes.

Eliminación de una libertad: quíteles una libertad durante un tiempo.

Consejo extra: asegúrese de que el castigo se ajuste a la conducta. Cuando sus hijos hagan algo menor, por ejemplo, no les quite una libertad; basta con decirles simplemente que espera más de ellos la próxima vez.