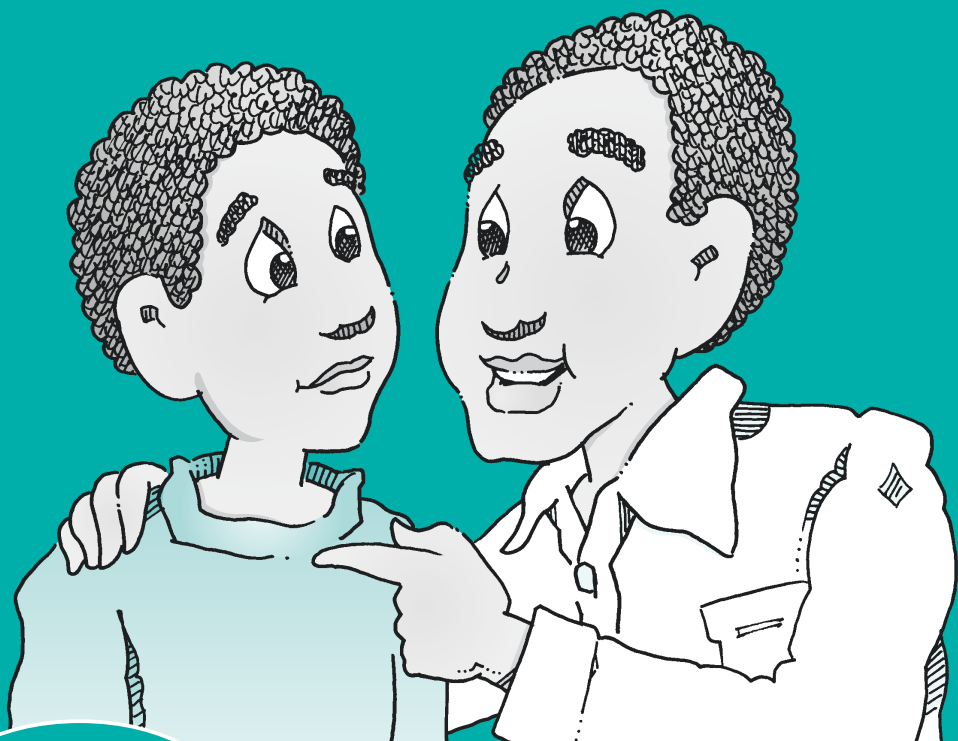


La Serie
**Criando Niños
Responsables**

DISCIPLINE DE MANERA FIRME, JUSTA Y CONSECUENTE



THE
PARENT
INSTITUTE®

Ideas para ayudar a los niños a
rendir mejor en la escuela

¿Por qué es tan importante la disciplina?

Las escuelas trabajan mucho para enseñar la disciplina junto con los aspectos académicos. Sin embargo, los padres tienen un papel mucho más importante en lo que respecta a la disciplina.

La mayoría de nosotros lo primero que pensamos cuando oímos la palabra disciplina es castigo, pero la verdad es que disciplinar lo que significa en sí es educar.

Los padres deben disciplinar desde que los niños son pequeños hasta el momento en que vivan por sí solos. Es mucho más fácil enseñar buenos hábitos desde un comienzo, que cambiar malos hábitos cuando ya se es mayor.

Los niños aprenden a controlarse a sí mismos a través de buena disciplina, aprenden a reconocer la diferencia entre lo correcto y lo incorrecto y a elegir bien por sí solos. En otras palabras, ellos aprenden autodisciplina.

Nuestro éxito en la vida depende de nuestra habilidad de ser disciplinados y responsables. Las personas disciplinadas van a la escuela y llegan al trabajo a tiempo, alcanzan las metas y se entienden con las demás personas. Toman buenas decisiones, de las cuales se pueden sentir orgullosos. Sin embargo, los niños no nacen con autodisciplina; es algo que aprenden con el tiempo y con la ayuda de SU disciplina y la enseñanza.

Los resultados de disciplinar a su hijo durarán toda la vida. A medida que su hijo crece y recibe más responsabilidades, entre ustedes existirá la confianza de que tiene la habilidad para triunfar.



**Cada niño es único, por lo tanto nosotros usamos frecuentemente el pronombre en singular, pero para ser justos alternavamos el uso de los pronombres “él” y “ella” en el transcurso de este folleto.*



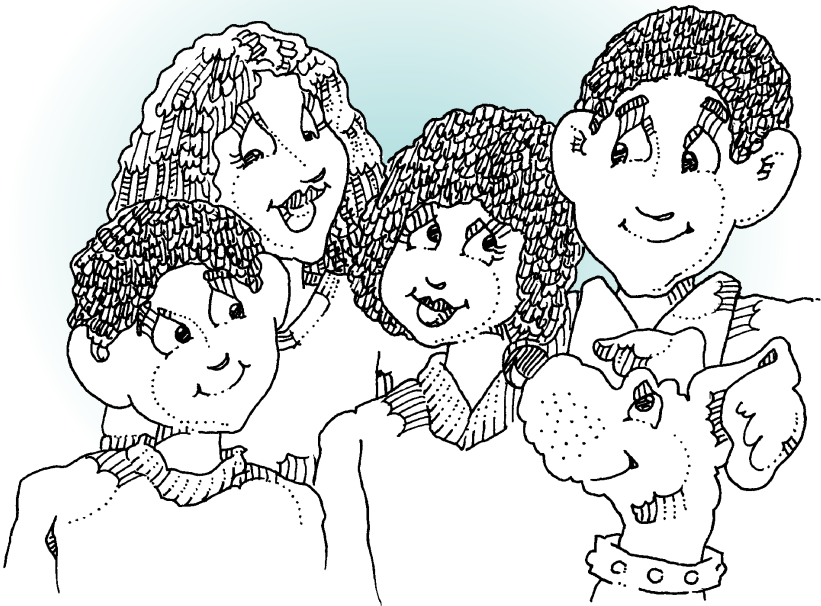
¿Por qué usar firmeza, equidad y disciplina consistente?

Cuando los padres usan firmeza, equidad y disciplina consistente, ellos cumplen con lo que dicen, toman decisiones con tacto y refuerzan las reglas todo el tiempo. Los expertos dicen que este aspecto de disciplina funciona mejor.

Cuando las técnicas de usar firmeza, equidad y disciplina consistente se convierten en hábitos, los padres se encuentran disciplinando a sus hijos menos. ¿Por qué? La razón es que los niños saben qué esperar y lo que se espera de ellos.

Todos se benefician de un niño bien disciplinado. Las familias pueden disfrutar la compañía de cada miembro cuando los niños se comportan bien. Las escuelas funcionan mejor para todos los estudiantes cuando los niños están bien disciplinados. Pero lo más importante, es que su niño se beneficia.

Ningún padre disciplina perfectamente, y ningún niño se comporta perfectamente, pero los consejos en este folleto le pueden ayudar a obtener lo mejor de su niño.



Una disciplina firme no es demasiada severa, tampoco es demasiado suave

Algunos padres piensan que la disciplina “firme” es ser duro con los niños, pero la verdad es que la firmeza requiere amabilidad. Es una manera de fijar límites con respeto y de manera clara. Es un mensaje que dice “lo que digo lo digo en serio y me mantendré firme en lo que digo”. Los niños responden a la firmeza porque ellos sienten que es la cosa correcta para hacer y no porque tengan temor. *Aquí tiene varias maneras de demostrar firmeza:*



- **Palabras.** Dígle a su hijo exactamente lo que usted espera. Por ejemplo, decir “es hora de hacer las tareas”, es mejor que “¿no se supone que debes hacer las tareas?”

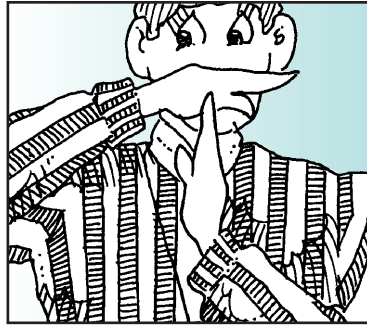
- **Un tono de voz.** Es importante no sonar muy duro ni muy inseguro. Intente encontrar un tono de voz que suene agradable y que diga “tengo confianza en que harás lo que digo”.

- **Las expresiones faciales.** Una mirada calmada le ayudará a su hijo a cooperar. No necesita demostrar que está enojada o molesta.

- **El lenguaje corporal.** De ser posible encare a su hijo y mírelo a los ojos. Evite gestos que intimidan tales como señalar con el dedo o colocar sus manos sobre sus caderas.

Los niños respetan las reglas que son justas

Los niños tienen un gran sentido de la equidad lo cual ayuda con la disciplina. Cuando ellos saben que una regla es justa, están más propensos a obedecer. El mundo es un lugar confuso y los niños a la verdad *quieren* reglas justas que los guíen en la correcta dirección. *Aquí tiene unos consejos para hacer reglas que sean justas:*



- **Colabore.** Hable acerca de las reglas de la familia con sus hijos. Tengan en cuenta sus opciones, pero es usted la que debe decidir cuáles deben ser las reglas.
- **Sea específica.** Asegúrese que su hija sabe lo que usted quiere que ella haga. Por ejemplo, “tiende tu cama y guarda tus juguetes” es una mejor opción que decir “limpia tu cuarto”.
- **Dé explicaciones.** Hable acerca del porqué cada regla es importante. Esto le ayuda a su niño a recordar por qué debe obedecer.
- **Sea razonable.** Las reglas deben estar de acuerdo con la edad de su hijo y sus habilidades. Cambie las reglas a medida que su hijo crece y es más responsable.
- **No se exceda.** Si usted pone muchas reglas, será muy difícil recordarlas y aplicarlas.
- **Consejo:** De vez en cuando use un “acuerdo” en vez de usar una “regla” para que sus hijos cooperen. Por ejemplo, en las reuniones de la familia pídale a todos que se pongan de *acuerdo* para hacer ciertos oficios. El estar de acuerdo puede ayudar a los niños más que el hecho de decirles que tienen que hacer algo.

La consistencia mantiene a los niños en el camino

Todos los niños prueban a sus padres para conocer los límites. Si la regla es “nada de televisión hasta que se hagan las tareas” los niños van a decir “por favor”, “sólo por esta vez” o “¡pero éste es mi programa favorito!” Es posible que no obedezcan la regla para ver si la va a aplicar. Esto es frustrante, pero se presentará menos si usted mantiene la consistencia. *Estas sugerencias le pueden ayudar:*



- **No afloje las reglas.**

Cuando se hacen excepciones los niños se confunden acerca de cuándo se aplican las reglas. Cuando los padres *siempre* refuerzan las reglas buenas, los niños saben que deben *siempre* obedecer.

- **Tome la posición de grupo.** Todas las personas que cuidan a su hijo deben usar las mismas reglas que usted usa. De esta manera sus hijos saben cómo comportarse sin importar quién está con ellos.

- **Sea un ejemplo.** Las acciones de los padres siempre deben estar de acuerdo a los palabras. Cuando usted cumple con las reglas de la familia (aceptando sus propios errores) le demuestra a su hijo lo que significa ser responsable.

- **Use consecuencias lógicas y naturales.** Permita que su hijo vea los resultados de sus acciones. Esto le ayuda a hacerse responsable y a aprender de las malas decisiones que tome.

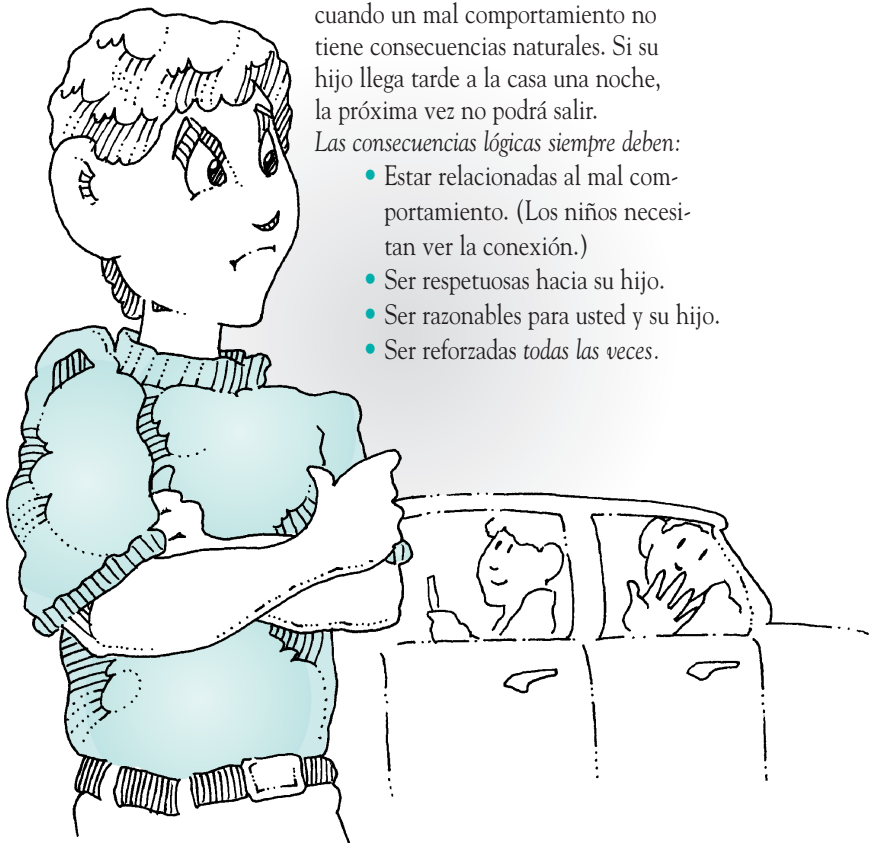
Las consecuencias naturales ocurren por sí solas. Las consecuencias naturales de la falta de estudio es obtener una nota baja. La consecuencia natural de levantarse tarde es no poder desayunar. Cuando a los niños no les gustan las consecuencias naturales de sus acciones, por lo general cambian su comportamiento.



Las consecuencias lógicas se usan cuando un mal comportamiento no tiene consecuencias naturales. Si su hijo llega tarde a la casa una noche, la próxima vez no podrá salir.

Las consecuencias lógicas siempre deben:

- Estar relacionadas al mal comportamiento. (Los niños necesitan ver la conexión.)
- Ser respetuosas hacia su hijo.
- Ser razonables para usted y su hijo.
- Ser reforzadas *todas las veces*.



Ser positivo tiene sus recompensas



Una parte vital de la disciplina es ayudar a los niños a aprender de sus errores. Sin embargo, existe otro aspecto de la disciplina que es más importante y hasta más divertido: Animar el buen comportamiento. *Usted puede hacer esto de muchas maneras:*

- **Elogie a sus niños cuando se lo merezcan.**

Los expertos dicen que uno debe elogiar por lo menos tres veces más de lo que se critica. Dígale a su hijo exactamente lo que a usted le gusta de su comportamiento. Coméntele, “estudiaste mucho para este examen, tú te merecías esta A”, en vez de decir, “bien hecho”.

- **Demuestre amor.** Pase mucho tiempo con su hijo y dígale todos los días “te amo”. Cuando los niños se sienten amados, eso hace que ellos quieran agradar a sus padres aún más. También les comunica que son buenas personas que pueden tomar buenas decisiones.

- **Espere lo mejor.** Por lo general los niños hacen lo que se espera de ellos. Si usted espera que su hijo tenga éxito, es muy posible que lo logre. Hable frecuentemente con su hijo acerca de las expectativas que usted tiene de él.

- **Practique.** Déle a su hija oportunidades de practicar ser responsable. Practiquen haciendo el papel de situaciones que muy posiblemente su hija enfrentará, o haga preguntas “qué si”, por ejemplo, “¿Qué si un amigo te pide que fumes?”

No cometa estos errores de disciplina

La disciplina es uno de los desafíos más difíciles que enfrentan los padres. Es fácil cometer errores, aquí tiene algunos aspectos que debe evitar:

Disciplin a

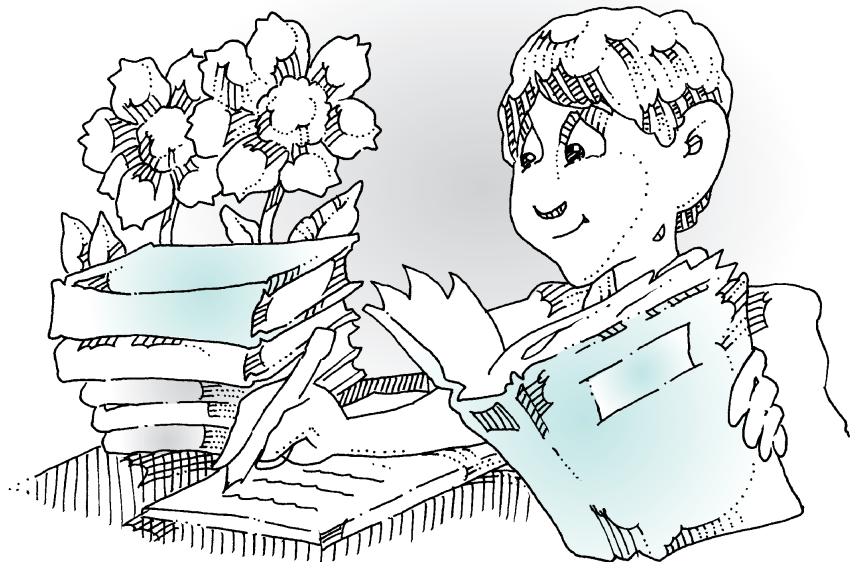
- **No critique a su niño.** Critique su comportamiento. No le diga “¡eres malo!” dígame, “lo que le dije a Juan no estuvo correcto. Por favor discúlpate”.
- **No castigue en público.** Si su hijo es humillado es muy difícil para él que aprenda lo que usted está tratando de enseñarle.
- **No pierda el control.** Espere a calmarse para disciplinar a su hijo de esta manera usted tomará mejores decisiones y dar un mejor ejemplo.
- **No haga amenazas sin sentido.** “¡Deja de hablar o nunca te llevaré al cine!” Los niños no toman en serio las amenazas que no tienen sentido.
- **No evite los conflictos por completo.** A veces la disciplina hará que su hijo se enoje, pero es su trabajo disciplinarlo de todas maneras.
- **No soborne a su hijo.** Cuando usted dice “deja de quejarte y te daré una galleta”, su hijo aprende que “cuando me quejo obtengo lo que quiero”.
- **No se meta en luchas por el poder.** Escoja sus luchas cuidadosamente. No discipline cuando no sea necesario; pero cuando la disciplina es necesaria sea firme.

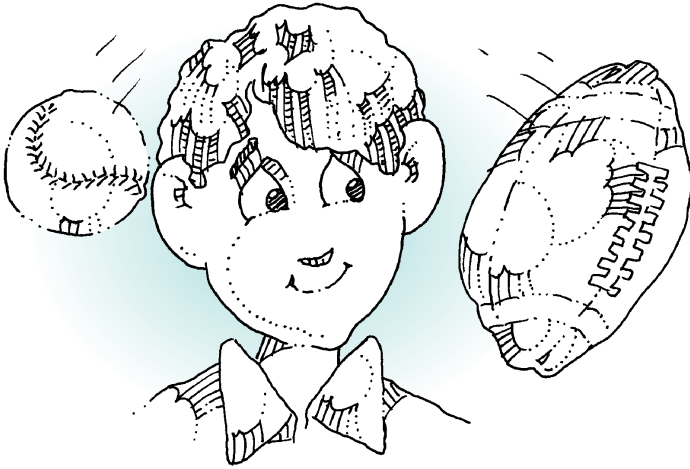


Las responsabilidades enseñan autodisciplina

Los niños necesitan que se les demuestre y se les diga lo que significa ser responsables. Pero para que se conviertan en personas autodisciplinadas ellos también tienen que tomar responsabilidades, aquí tiene algunas cosas con las cuales los niños pueden hacerse responsables:

- **Los oficios.** Casi a cualquier edad los niños le pueden ayudar con los oficios de la casa. Déle la oportunidad a su hijo de escoger cuáles oficios él hará. Si su trabajo no está de acuerdo a lo que usted espera, no se lo haga, es mejor que le dé consejos o sugerencias para que mejore.
- **Las tareas.** Las tareas de la escuela son la responsabilidad número uno de los niños. Permita que su hijo tome decisiones acerca de sus tareas, decisiones tales como dónde estudiar o qué tareas hacer primero.
- **Los problemas.** Anime a su hija a resolver problemas por sí sola antes de venir de usted. Si le pide su consejo, pregúntele primero “¿Qué tú crees al respecto?”





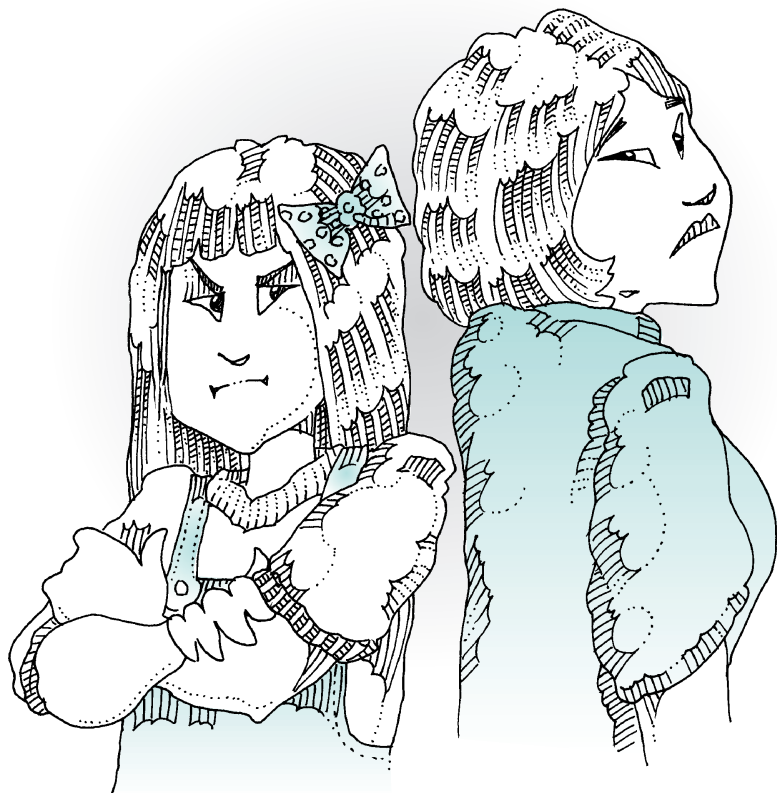
- **Las elecciones.** Pídale a su hijo que tome decisiones de manera frecuente. Un niño puede escoger la ropa que se va a poner, mientras que un niño ya un poco mayor puede decidir el deporte que va a jugar.
- **La televisión.** Déle a su hijo una “Mesada” de televisión que no incluya más de 10 horas por semana. Permita que él escoja cómo va a “gastar” su mesada en los programas que usted apruebe.
- **El cuidado propio.** Deje que su hija se levante por sí sola en la mañana y decida lo que se va a poner, o preparar su propio almuerzo. Antes de hacerle algo a su hija, piense “¿Lo puede hacer por sí misma?”
- **El dinero.** Déle a su hija una mesada para que pueda practicar cómo gastar, ahorrar y dar. Ayúdela a hacer un presupuesto y espere que ella se mantenga en el mismo.
- **Consejo:** Asegúrese de elogiar a su hija cuando actúa responsablemente; cuando cometa errores (los cuales todos los niños hacen) permita que ella aprenda de las consecuencias. Si ella se gasta su mesada en un día por ejemplo, no le dé un préstamo. La próxima vez lo va a gastar más despacio.

¿Dónde puede ir a obtener ayuda?

Algunos niños obedecen las reglas fácilmente y con alegría. Ellos desarrollan la autodisciplina casi sin esfuerzo, así parece ser; sin embargo algunos niños son más difíciles. Se necesita paciencia y trabajo por parte de los padres para establecer y mantener la buena disciplina.

Quizás su hijo se queja y se enoja cuando usted insiste que siga las reglas establecidas para su familia. A veces parece fácil dejar que la disciplina se pase por alto, especialmente después de un día pesado. Es posible también que usted no sepa qué hacer, o que se encuentre al final de sus recursos.

¿En dónde puede usted obtener ayuda con problemas de disciplina que pueda estar teniendo con sus niños?

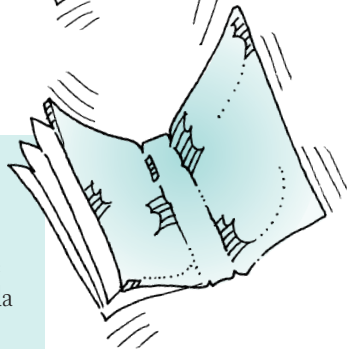
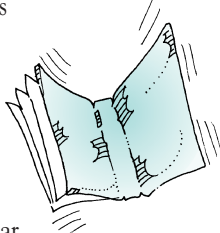
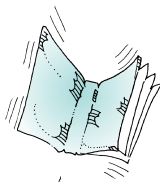


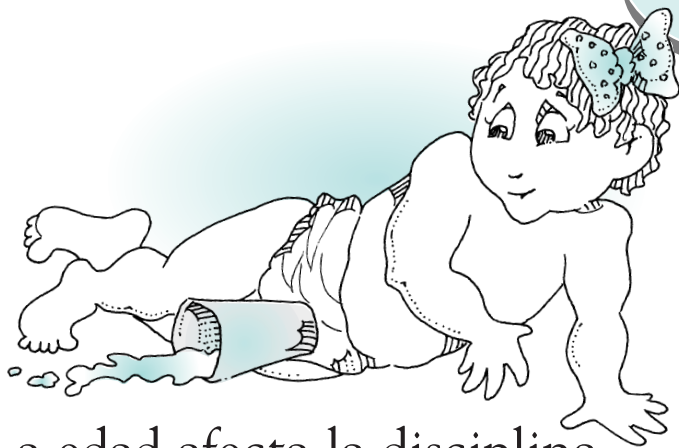
- **Comencemos con la escuela.** La escuela de su niño está llena de personas que conocen y saben como cuidar a los niños. Las maestras, los consejeros y los directores tienen mucha experiencia. Tenga una actitud positiva con ellos y esté dispuesta a escucharlos. Ellos han visto la mayoría de los problemas de disciplina que los padres enfrentan. Ellos también tienen los mismos niños en la escuela que los padres tienen en la casa, y han aprendido lo que funciona y lo que no funciona. Es posible que el personal de la escuela le pueda recomendar otras fuentes de ayuda. El trabajar juntos puede permitirle resolver el problema.

- **Hable con otras personas.** Otras personas que usted respete y que tengan la experiencia tratando con niños es muy posible que le den un buen consejo. Ministros religiosos, otros padres, amigos, vecinos y el doctor de su familia son algunas buenas posibilidades.

- **Mire en su directorio telefónico.** Una amplia variedad de agencias del gobierno y privadas les ofrecen ayuda a los padres. Revise las páginas amarillas en la sección de clínicas, servicios para las familias y los niños, servicios humanos, consejeros matrimoniales y familiares, organizaciones de servicio social y trabajadores sociales.

- **Recuerde** que usted no es el primer padre o la primera madre que necesita ayuda para tratar con sus niños y por su puesto no será el último o la última. Pedir ayuda es un lado fuerte nunca una debilidad, entre más rápido obtenga la ayuda más fácil se va a resolver el problema.





La edad afecta la disciplina

Ser firme, equitativo y consistente funciona con los niños en casi todas las edades; sin embargo existen algunas diferencias en cómo los padres deben disciplinar a sus niños a medida que crecen. *Mantengan presentes estas pautas:*

- **Los bebés** nunca deben ser castigados. Ellos no conocen la diferencia entre lo correcto y lo incorrecto. La mejor manera de enseñarles es por medio del ejemplo. Por ejemplo, cuando usted satisface las necesidades de su bebé usted le demuestra lo que significa ser constante.
- **Los infantes** tienen un control limitado de sí mismos. Cuando se hacen reglas que son fáciles de entender usted ayuda a su hijo a mejorar su comportamiento. En vez de decirle “no” todo el tiempo haga de los alrededores de su hijo un lugar seguro que pueda explorar.
- **Los preescolares** entienden mejor el porqué las reglas son importantes y también lo que las consecuencias significan para ellos. En esta edad es especialmente importante fijar las reglas de manera firme y siempre hacerlas cumplir.
- **Los niños en la edad de la escuela** muéstrele a su hijo la conexión entre la responsabilidad y la libertad. Entre más responsable es él, más cosas le permitirá usted que él haga. (Lo opuesto también es verdadero: la irresponsabilidad conlleva a menos libertad.) Ya que su consciencia está más desarrollada espere que su hijo la utilice para tomar buenas decisiones.

El disciplinar apropiadamente a los niños es uno de los aspectos más importantes de ser padres. Los expertos dicen que el secreto está en ser firme, justo y consistente.



Copyright © 2020 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.
www.parent-institute.com

Editor Responsable: Doris McLaughlin. Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Escritora: Susan O'Brien.

Redactor Principal: Erika Beasley.

Equipo de Redacción: Rebecca Miyares y Alison McLean.

Gerente de Producción: Sara Amon.

Editor de Traducciones: Victoria Gaviola. Gerente de Comercio: Cynthia Lees.

Gerente de Servicio al Cliente: Peggy Costello. Gerente de Distribución: Marc Sasseville.

Diseño gráfico e ilustraciones: Joe Mignella, Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

AVISO: Es una violación de la ley federal de derechos de autor, reproducir cualquier parte de esta publicación sin permiso. ¿Preguntas?

Llame a: The Parent Institute®, (703) 323-9170.