



**Preguntas que hacen los
padres sobre ...**

La disciplina





La verdad sobre la disciplina

A los niños les sienta de maravilla la disciplina afectuosa y constante. Pero recuerde: Disciplina no es lo mismo que castigo. El objetivo de la disciplina no es hacer que los niños obedezcan a sus padres. El verdadero objetivo de la disciplina consiste en enseñar a los niños a:

- » **Desarrollar un sentido** de cuáles comportamientos son aceptables y cuáles no.
- » **Respetar las reglas**, a la autoridad y a los demás.
- » **Asumir la responsabilidad** que les corresponde y aceptar las consecuencias por sus acciones.

Para que la disciplina sea efectiva, la constancia es crucial. Las reglas que usted estableció ayer también deben aplicarse mañana. El comportamiento respetuoso que usted enseña y espera que exista en la casa debe existir también en el salón de clase, en el patio de recreo y en el supermercado.

Este folleto está lleno de soluciones prácticas a las preguntas que los padres hacen respecto a educar a niños respetuosos y bien disciplinados que se sientan seguros y amados.

Mi niño constantemente olvida las cosas—desde llevar su tarea a la escuela hasta lo que le pedí que hiciera hace sólo cinco minutos. ¿Qué puedo hacer sin tener que estar fastidiándolo?



Una de las más poderosas técnicas disciplinarias es enseñarle a su niño que las acciones tienen consecuencias. ¿Por qué debe recordar que tiene que llevar su tarea a la escuela si sabe que usted se apresurará a llevarla en su auto? ¿Por qué debe darle de comer al gato si sabe que usted seguirá recordárselo—o que usted lo va a hacer por él?

Para enseñar a su niño a asumir responsabilidad use:

Consecuencias naturales

No permita que su niño busque pretextos. Deje que experimente las consecuencias. Si olvida frecuentemente su tarea en la casa:

- » **No lo saque de apuros** llevándola a la escuela por él.
- » **Dígale, “Lo siento, pero las acciones tienen consecuencias. Tendrás que decirle a tu maestra que la dejaste en la casa.”**
- » **Deje que experimente una calificación baja.** De esta manera, la próxima vez, sabrá que es *su* responsabilidad entregar la tarea.

Consecuencias lógicas

Algunas veces no existe una consecuencia natural y usted tiene que establecer una consecuencia lógica. Si su niño no le da de comer al gato después de salir de la escuela a pesar de que repetidamente le pide que lo haga, entonces:

- » **Déjelo sin** el refrigerio que usualmente come después de salir de la escuela durante dos días, por ejemplo.
- » **Asegúrese que la consecuencia** sea razonable para ambos. Usted necesitará hacer que ésta se cumpla *cada vez*.

Mi niño pasa su día dentro de un gran desorden. Tal parece que nunca sabe dónde están sus cosas o lo que se supone que tiene que hacer después. Realmente necesita volverse más disciplinado. ¿Cómo puedo ayudarlo?



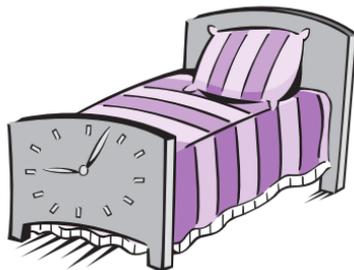
Use el poder de las rutinas. A la mayoría de los niños les va de maravilla con ellas. Piense en ello: Un día de clases básico se conduce por medio de rutinas. Saber qué esperar ayuda a los niños a sentirse seguros, confiados y capaces de aprender. Las rutinas también fomentan la responsabilidad. Una vez que un niño esté totalmente familiarizado con su rutina, puede comenzar a ejecutarla de manera independiente.

Establezca rutinas

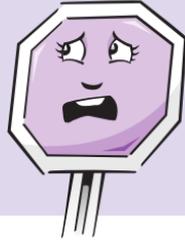
Para comenzar, anote las rutinas establecidas para las actividades cotidianas. Colóquelas donde su niño pueda consultarlas. Aquí tiene un ejemplo de una rutina cotidiana que puede seguir:

- » **En la mañana.** Levantarse. Usar el baño. Vestirse. (Tener la ropa lista desde la noche anterior.) Tender su cama. Desayunar.
- » **Después de clases.** Poner su mochila junto a su lugar de estudio. Colgar su chaqueta. Comer un refrigerio. Jugar. Hacer la tarea.
- » **La tarea.** (Haga que comience a cumplir con esta rutina en la escuela colocando una nota adhesiva brillante en los artículos que necesita traer a casa.) Que se concentre en la tarea a la misma hora y en el mismo lugar. Después, que coloque su mochila cerca de la puerta.
- » **A la hora de irse a acostar.** Fije una hora de acostarse habitual. Debe prepararse para irse a acostar. Puede leer durante 10 o 15 minutos. Después, se apagan las luces.

Aténgase a la rutina durante tres semanas. Los expertos dicen que después de 21 días de realizar una acción repetida, será más probable que ésta se vuelva un hábito.



La semana pasada, mi niña hizo un gran berrinche en el supermercado. Lloriquea constantemente para conseguir lo que quiere. Sé que me está manipulando. ¿Cómo puedo hacer para que deje de comportarse de esta manera?



Desde reclamos de “No puedo ir a la escuela porque tengo un dolor de estómago” o “Eres la madre más mala” hasta súplicas de “Sólo 10 minutos más,” los niños aprenden a presionar los botones correctos para conseguir lo que quieren. El trabajo de usted es evitar que esos botones sean presionados y ponerle freno al comportamiento manipulador.



Aquí tiene lo que hacer:

- » **Aléjela del local.** Esto es difícil de hacer, especialmente cuando están en un lugar público como el supermercado y usted está tentada a darse por vencida ante casi cualquier cosa—sólo para impedir que se alborote. Pero funciona. A la primera señal de una pisada fuerte o de la posibilidad de lagrimas, aléjela de la tienda. No le grite. Simplemente aléjense hasta que se calme.
- » **Establezca reglas claras.** Explique sus expectativas a su niña. Asegúrese que entienda. Después si rezonga y dice, “Voy a hacer mi tarea después que vea este programa,” aclárele las cosas: “Lo siento, pero conoces la regla: La tarea es primero. Después podemos hablar de los programas de televisión.”
- » **Haga que *no* signifique *no*.** No permita que su niña la involucre en una discusión no deseada. Sea que usted mantenga una mano levantada o que simplemente le diga, “Basta,” establezca una señal que le dice a su niña que el caso está cerrado. Esto le mostrará que usted dice en serio lo que dice.
- » **Sea constante.** Si usted se da por vencida *algunas* veces, entonces su niña aprenderá muy pronto lo suficiente sobre cuáles botones *puede* presionar y cuándo.

Constantemente estoy recordándole a mi niño que termine sus quehaceres. He probado regañarlo, darle descansos, mandarlo castigado a su habitación—pero nada funciona. Discutimos hasta que me agota, y simplemente cedo—y termino haciéndolas yo misma. ¿Tienen algunas ideas al respecto?

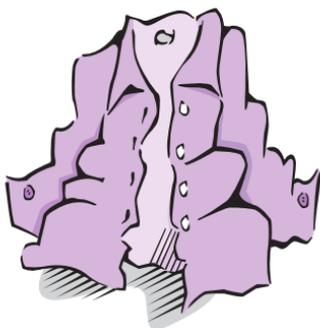


Algunas veces los padres quedan atrapados en luchas de poder con sus niños. O aceptan estar de acuerdo con casi cualquier cosa—sólo para mantener paz y tranquilidad.

Como se habrá dado cuenta, estos enfoques no funcionan muy bien. Tampoco son estrategias eficaces para enseñar a su niño a aceptar sus responsabilidades. Aquí tiene lo que puede hacer en lugar de eso:

- » **Concéntrese en lo positivo.** Encuentre momentos en que su niño esté haciendo lo que debe. Hágale saber que usted valora esos comportamientos. “Gracias por acordarte de sacar a pasear al perro.” “Estoy contenta porque comenzaste a hacer tu tarea.”
- » **Escoja un comportamiento** que le gustaría cambiar. Comience con algo pequeño. Tal vez le gustaría que colgara su chaqueta cuando llega a casa después de salir de la escuela.
- » **Dígale que espera** que cuelgue su chaqueta de ahora en adelante. Juntos hablen de cuál debe ser una consecuencia razonable si no lo hace.

- » **Persevere en sus expectativas.** No lo regañe. Cada vez que su niño deje su chaqueta tirada en cualquier lugar recuérdale del convenio que tuvieron.
- » **Manténgase constante** para este único comportamiento. Muy pronto, su niño aprenderá que usted dice en serio lo que dice. Después, pase al siguiente comportamiento.



Mi hija es una persona morosa. Pospone todo hasta la última hora. No comienza a hacer su tarea sino hasta que me enojo. ¿Qué puedo hacer?



Posponer las cosas hasta la última hora es un hábito fácil en el que se puede caer. No cabe duda que la morosidad de su niña es frustrante para usted, pero también puede perjudicarla en los estudios.

Los niños posponen las cosas por una variedad de razones. Con mayor frecuencia esto se debe a una mala organización y por falta de conciencia del tiempo. Para cambiar su actitud de "Lo haré más tarde," ayúdela a:

Organizarse

- » **Establezca una hora y lugar habitual** para hacer la tarea todos los días.
- » **Cree una "caja de tarea"** y manténgala abastecida de los materiales escolares. Los niños algunas veces posponen las cosas porque pasan apuros para encontrar todo lo que necesitan.



Administrar el tiempo

- » **Dígale a su niña,** "Vamos a hacer un plan para lograr que tu tarea de inglés se termine a tiempo."
- » **Consiga un calendario grande** y haga que anote las fechas de entrega de las tareas. (Haga esto para cada materia y tarea.)
- » **Descomponga la tarea** en pedazos manejables. Anote las fechas límites para cada paso: Recopilar información, hacer un bosquejo, etc. (Programa un poco de tiempo extra en el plan, "por si acaso.")
- » **Celebre el éxito.** Enseñe a su niña a recompensarse por sí misma después que termine cada tarea.

Acabo de recibir una llamada de la maestra de mi niño. Aparentemente mi hijo y sus amigos han estado fastidiando a un niño en la escuela. La verdad es que su maestra usó la palabra "bravucón." Estoy indignada por el hecho de que mi hijo haya hecho esto. ¿Qué debo hacer?



La intimidación es un asunto serio y usted tiene razón en estar preocupada. Es importante que usted encare el comportamiento de su hijo inmediatamente antes que ello conduzca a problemas severos en el futuro.

Aquí tiene algunas cosas que puede hacer:

- » **Hable con su niño sobre el comportamiento que reportó su maestra.** Hágale saber que está mal fastidiar y avergonzar a la gente—*¡por cualquier razón!*
- » **No permita que su hijo menosprecie el comportamiento.** Intimidar no es "sólo bromear" o "diversión." Asegúrese que su niño entienda que intimidar es hiriente—y que usted espera que eso deje de suceder inmediatamente.
- » **Ayude a su niño a ponerse en el pellejo de algún otro.** "¿Cómo piensas que se sintió el niño cuando te burlaste de él?" A esto se le llama *empatía* y es un comportamiento en el que su niño tendrá que trabajar para lograr desarrollarlo.

- » **Establezca consecuencias para el comportamiento de su niño.**

La pérdida de privilegios y las tareas adicionales en la casa son ejemplos de algunas consecuencias razonables. Evite los castigos físicos. Existen pruebas que indican que el castigo físico puede hacer más agresivo a un niño—e incluso fomentar la intimidación.

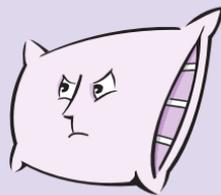




- » **Ayude a su niño a pensar en formas de hacer desagravios.** Tal vez podría escribirle una nota al niño que fastidió disculpándose por su comportamiento.
- » **Vigile el tiempo que pasa su niño frente a la pantalla.** Desconecte la violencia en su casa. La exposición a programas violentos de televisión—incluyendo las caricaturas—y jugar videojuegos violentos pueden hacer insensible a un niño respecto a la violencia y la crueldad. Existen bastantes películas y programas de televisión buenos y muchos juegos de fantasía pacíficos.
- » **Sea una modelo de conducta positiva.** Asegúrese de tratar tanto a su niño como a los demás con respeto. No se burle de su niño ni le ponga apodos. Y nunca haga nada a propósito para avergonzar a su niño.
- » **Recuerde elogiar a su hijo** cuando lo vea haciendo un esfuerzo para mejorar.

Trabaje junto con la maestra de su niño para vigilar su comportamiento en la casa y en la escuela. Continúe recordándole que el comportamiento intimidante no es aceptable y que usted no lo tolerará. Contacte a un profesional si el comportamiento de su niño continúa.

La hora de ir a acostarse es una batalla en nuestra casa. Sé que mi hija puede alistarse para irse a la cama por sí misma, pero tengo que seguir recordándoselo y termino sonando como un disco rayado. ¿Cuál es la solución?



Mientras usted siga recordándoselo, su niña no se preocupará por acordarse. Para establecer un ritual de irse a acostar y ayudarla a manejar su tiempo, pídale que haga una lista que incluya:

- » **Las cosas que *debe* hacer**, tales como guardar sus juguetes y cepillarse los dientes.
- » **Las cosas que le *gusta* hacer**, como escuchar un cuento o charlar junto a la cabecera de la cama.



Juntas, hablen de cuánto tiempo debe requerir cada actividad. Coloque la lista donde ella pueda marcar cada tarea cuando la termine. Después:

- » **Ponga 15 minutos en un cronómetro** antes que vaya a comenzar el ritual de la hora de irse a acostar. Déle el cronómetro. Los 15 minutos le permitirán terminar la actividad que está realizando.
- » **Después haga que use el cronómetro para cada cosa en su lista**, de acuerdo con los tiempos que convinieron.

Si se entretiene en las tareas que *debe* hacer, tendrá que perderse las cosas que le *gusta* hacer—¡porque el tiempo se ha acabado! Muy pronto, se motivará para manejar su tiempo de manera más eficiente.



Estoy enojada y desilusionada. La maestra de mi niño dice que mi hijo se está portando mal en la escuela. Algunas veces su comportamiento es perjudicial para el resto de la clase. ¿Cómo puedo manejar esto?

Usted ya ha dado el primer paso al haber tomado en cuenta los comentarios de la maestra. La mejor manera de manejar el comportamiento es:

- » **Hablar con su niño.** Él tiene que ser parte de la solución. Coménteles lo que la maestra compartió con usted y pregúntele por qué se está portando mal. Escúchelo. ¿Esta aburrido? ¿Está pasando apuros?
- » **Solicitar una reunión con la maestra** para enterarse exactamente de cuáles son los problemas que hay en la escuela. Vea si puede visitar una clase para observar a su niño. ¿Necesita trabajo más desafiante? ¿Cuáles son algunas cosas que usted puede hacer en casa? Hágale saber a la maestra que cuenta con su apoyo.
- » **Mostrarle a su niño que usted está interesada** en lo que él hace en la escuela. Pregúntele respecto a lo que está aprendiendo. Hágale saber que usted cree en él y que sabe que puede tener éxito.
- » **Decirle a su niño que usted y la maestra son un equipo.** Que las dos quieren lo mejor para él. Que juntas, podrán ayudarlo a hacer algunos cambios a su comportamiento.
- » **Conseguir una copia de la política de la escuela y de la clase** respecto a la disciplina y las reglas de conducta. Revise las reglas con su niño. Asegúrese que entienda lo que se espera de él—y cuáles son las consecuencias por infringir las reglas. Hablen de cuán perjudicial es el mal comportamiento no sólo para su maestra, sino para sus compañeros de clase también.
- » **Pedir reportes semanales** de la maestra. Elogie a su niño cuando mejore. Considere una recompensa, tal como un desayuno especial el sábado.



Mi alumna de cuarto grado me mintió respecto a su calificación en un examen de matemáticas. Me dijo que había sacado una B, cuando en realidad había reprobado. No tengo idea de porqué mentiría y no sé qué hacer. ¿Cómo puedo asegurarme que esto no vuelva a suceder?



Cuando los niños mienten, es generalmente porque están preocupados de que algo malo vaya a suceder. Esto es especialmente el caso cuando se trata de calificaciones. Su niña tal vez quiera evitar su crítica y desagrado. Así es que un primer paso podría ser reflexionar un poco.



Pregúntese usted misma:

- » **¿Son muy estrictas mis reglas?**
¿Son muy duros mis castigos?
- » **¿Espero más** de lo que mi hija puede hacer?
- » **¿Enfatizo demasiado las calificaciones** y en el logro?
- » **¿Soy muy rápida para culpar** y criticar?

Ahora es tiempo de hablar con su hija. Es importante para ella entender sus valores familiares. Hágale saber que la honestidad es de gran importancia. Pero tenga cuidado. Usted no quiere reprimir a su hija respecto a esto porque hacerlo así puede ser contraproducente. Usted quiere que esté *más* dispuesta a decirle la verdad, no *menos*.

Para fomentar la honestidad:

- » **Modele el comportamiento** que usted quiere. No hable de honestidad y luego jactarse de que hizo trampas con sus impuestos. Si su niña le sorprende diciendo mentiras, probablemente no le escuchará cuando hable con ella sobre la importancia de la verdad.



- » **Tenga calma, pero sea clara.** Diga, “Sé que decir la verdad puede ser difícil. Pero mentir es inaceptable. Me pongo triste cuando mientes porque eso me hace sentir que no puedo confiar en ti.”
- » **Nunca tilde a su niña de mentirosa.** Su hija necesita de su aliento para motivarla a mejorar. Insultar a su niña la hará sentir que usted ha decidido que es un caso perdido.
- » **Vaya al fondo del problema.** Pregúntele a su hija por qué piensa que reprobó el examen. ¿No estaba preparada? ¿Está pasando apuros con el material? Programe una cita con su maestra si piensa que necesita ayuda adicional.
- » **Establezca consecuencias.** Hable con su hija sobre qué sucederá la próxima vez que sea sorprendida diciendo una mentira. Tal vez será castigada o perderá otro privilegio.

Hágale saber a su niña que usted aprecia el hecho que diga la verdad y admita un error. Recompense su honestidad con elogios, privilegios nuevos—y con su confianza.

Tengo una niña impertinente. Siempre tiene que intervenir para tener la última palabra. Me da miedo pensar que pueda hacer esto con su maestra, también. ¿Cómo puedo poner fin a su impertinencia, y enseñarle la importancia del respeto?



La impertinencia es frustrante y es grosera. Como con muchos problemas de disciplina, la clave para ponerle fin al comportamiento irrespetuoso es ser constante respecto a no tolerarlo. Insista en el comportamiento respetuoso tanto en la casa como en la escuela.

Para ponerle fin a la insolencia de su niña:

- » **Córtela.** Cuando comience, dígale, “Lo siento, no puedo hablar de esto hasta que hables de manera respetuosa.” No diga nada más.
- » **No se involucre en una discusión.** Es tentador reaccionar, pero repita lo que dijo anteriormente o no responda nada. Haga esto *cada vez*.
- » **Asegúrese de elogiarla** cuando esté siendo cortés. Préstele la atención que merece por ser respetuosa.
- » **Haga que se cumpla una consecuencia** si el problema no se acaba. Asegúrese que sea un castigo justo y apropiado y que ella sepa de antemano lo que le espera si es irrespetuosa.

Demuestre respeto

Para enseñar respeto a su niña, usted también debe *demostrarlo* siendo:

- » **Cortés.** Dígale *por favor*, *gracias* y *perdón* a su niña. Escuche sin interrumpir. No entre a su cuarto sin llamar. Toque.
- » **Amable.** No insulte o rebaje a su niña. Jamás la avergüence o diga chistes a costa de ella.
- » **Justa.** No juzgue a su niña antes de enterarse de los hechos. Muestre respeto oyendo su versión de la historia.
- » **Provedora de apoyo de la escuela.** Regrese siempre las llamadas de los maestros. Hable de la importancia de las reglas de la escuela con su niña.



Recuerde: Usted es el padre y está a cargo de su niño. Solamente usted puede decidir cómo se realiza la disciplina en su propia casa. Pero, no importa lo que haga, los expertos dicen que el secreto para lograr éxito es ser firme, justo y constante—y decir “Te quiero” todos los días.

“Preguntas que hacen los padres sobre la disciplina” es uno de seis títulos en la serie, El consejero de educación, que publica The Parent Institute®

P. O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474, (800) 756-5525.

Ilustraciones: Joe Mignella, Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Fotografías: Getty Images: Cubierta, portada interior, páginas 3 y 5

iStockphoto: páginas 7, 8 y 13

Jupiter Images: página 10

English Stock # 373A, Spanish Stock # 473A

© 2009 The Parent Institute © una división de NIS, Inc., www.parent-institute.com

Editor: John H. Wherry, Ed.D. Principal Oficial de Operaciones: Phillip S. Wherry.

Directora Editorial: Patricia Hodgdon. Redactores: Erika Beasley, Jennifer

McGovern & Rebecca Miyares. Asistente de redacción: Pat Carter. Gerente de

traducciones: Michelle Beal-García. Directora de mercadotecnia: Laura Bono.

Asistentes de mercadotecnia: Joyce M. Ghen & Andrea Ibach. Gerente de servicio

al cliente: Peggy Costello. Asociadas para servicio al cliente: Louise Lawrence y

Cynthia Lees. Gerente comercial: Sally Bert. Asistente comercial: Donna Ross.

Asociada comercial: Cristina Wilcox. Asociada para circulación: Diane Perry.