

Disciplina: Principios Básicos

El primer objetivo de la disciplina es proteger a su hijo del peligro. Otro objetivo muy importante es enseñarle a distinguir entre el bien y el mal. La buena disciplina gradualmente convierte a un niño egoísta en un adulto maduro que es considerado y respetuoso con los demás, seguros de sí mismo sin ser hostil, y en pleno control de sus impulsos. El establecimiento de límites razonables nos evita criar a un niño “mimado”. La palabra “disciplina” significa “enseñar”. No significa “castigar”.

Para enseñarle a su hijo a respetar los derechos de los demás, enséñele primero a respetar los derechos de los padres. Los hijos necesitan padres que “estén en control”. Tendrá que empezar a demostrar a su hijo que usted está a cargo alrededor de los 6 meses de edad. Los niños no empiezan a desarrollar el autocontrol hasta los 3 o 4 años de edad. Siguen necesitando que usted los ayude a controlar su conducta, cada vez menos, hasta el fin de la adolescencia.

Si su hijo tiene varios problemas de disciplina o está fuera de control, empiece a leer la Sección titulada: “Como iniciar un programa de disciplina”. Si usted quiere aprender más acerca de la disciplina normal, pase directamente a la Sección titulada: “Guías generales para el establecimiento de reglas”.

Como iniciar un programa de disciplina

1. Haga una lista de los problemas de conducta de su hijo.

¿Qué quiere cambiar? Durante los próximos 3 o 4 días observe y anote cuales son las características inapropiadas o molestas del comportamiento de su hijo.

2. Establezca prioridades para corregir los problemas de conducta.

En algunos casos el mal comportamiento requiere atención inmediata; por ejemplo, un comportamiento que pueda causar daño a su hijo o a otros. Hay ciertos comportamientos que son demasiado molestos o desagradables para ser ignorados (tal como no querer acostarse). Otros tipos de comportamiento fastidioso (tal como sea decir “no” siempre entre los 2 y 3 años de edad) son normales y deben ser tolerados. Algunas familias con un niño que esta fuera de control tienen demasiadas reglas, y es necesario que piensen cuales problemas de conducta pueden ser tolerados.

3. Formule las reglas de la casa con respecto a los tipos más importantes de mal comportamiento.

Vea la Sección titulada: “Guías generales para el establecimiento de reglas”.

4. Decida que castigo usted impondrá para cada tipo de mal comportamiento.

Todo comportamiento, bueno y malo, es afectado en gran parte (o dictado) por las consecuencias. Si la consecuencia es agradable (por ejemplo, una recompensa o premio) es más probable que el niño repita ese comportamiento. Si la consecuencia es desagradable (un castigo) es menos probable que el niño vuelva a hacer lo mismo.

Los niños pequeños generalmente no responden a los sermones o recordatorios. Los actos son más eficaces que las palabras. Los actos más eficaces son no hacer caso del mal comportamiento, indicarle al niño un comportamiento más apropiado o darle una suspensión temporal.

Para información adicional sobre las formas de castigo, vea la Sección titulada: “Técnicas disciplinarias”.

5. Suspenda temporalmente los castigos físicos.

Casi todos los niños que están fuera de control ya son demasiado agresivos. El castigo físico les enseña que esta bien ser agresivo (por ejemplo, golpear o lastimar a otra persona) para resolver los problemas.

6. Deje de gritar.

Levantar la voz y gritar le enseña a su hijo a contestar de la misma manera; al hacerlo, usted hace legítimas las competencias de gritos. Por sus gritos, su hijo percibirá que usted no se siente en control de la situación. A menudo, los gritos aumentan el desacuerdo y lo convierten en una batalla declarada. A la larga, su hijo responderá mejor a un tono de voz agradable y a las palabras diplomáticas.

7. No lleve a su hijo a lugares públicos hasta que su comportamiento en casa este bajo control.

En general, los niños que se portan mal son más difíciles de controlar en un centro comercial o un supermercado que en casa. Cuando tenga que ir a estos lugares, deje a su hijo con una niñera (babysitter) o con su esposo.

8. Tome descansos diarios en la supervisión de su hijo.

Pídale a su esposo que se encargue de la supervisión y disciplina de su hijo por unas cuantas horas. Si esto es imposible, contrate a una adolescente varias veces por semana para que cuide a su hijo mientras usted sale. Haga también una “cita” para salir una noche a la semana con su esposo o alguna amiga.

9. Confirme y recompensa el progreso de su hijo.

Los niños responden mejor a la disciplina si esta proviene de personas que los aman y a quienes ellos desean complacer. Todos los niños necesitan diariamente recompensas, sonrisas y abrazos. Proporciónale a su hijo esta mayor atención cuando no la está pidiendo, especialmente si se está portando bien. Esfuércese especialmente para notar las ocasiones en que su hijo se está portando bien. Si cada día su hijo recibe más comentarios negativos y críticas que respuestas positivas, usted tendrá que restablecer el equilibrio emocional sano disminuyendo el número de reglas, criticando menos a su hijo y dándole más premios y afecto. Muchos expertos consideran que se necesitan varios contactos positivos para contrarrestar un contacto negativo. (Para obtener información adicional, vea la Sección titulada: “Guías generales para el esfuerzo positivo”).)

10. Ayúdele a su hijo tener una imagen positiva de sí mismo.

La imagen que su hijo tiene de sí mismo es más importante que su grado de disciplina. No hable en presencia de su hijo sobre sus problemas de disciplina y sobre lo preocupada que usted está por ese motivo. Corríjalo con bondad. A veces, empiece su corrección diciendo: “Lo siento, pero no puedo dejar que tu...” No designe a su hija o hijo como una “niña mala” o un “niño malo”. Después de que termine el castigo, dele la bienvenida otra vez en el círculo familiar, diciéndole que todo está perdonado.

Guías generales para el establecimiento de reglas

1. **Inicie la disciplina aproximadamente a los 6 meses de edad.**

Los recién nacidos no necesitan ninguna disciplina. Sin embargo, a partir de los 6 meses, los padres pueden empezar a aclarar sus propios derechos. Si el niño le dificulta el cambio del pañal porque patalea y se mueve mucho, usted puede decirle firmemente: “No, ayúdame a cambiarte el pañal”. Para los 8 meses de edad, los niños necesitan reglas para su propia seguridad.

2. **Expresé cada mal comportamiento mediante una regla clara y concreta.**

Su hijo puede no entender descripciones vagas de mal comportamiento, tales como “hiperactivo”, “irresponsable”, o “malicioso”. Cuanto más pequeño sea el niño, tanto más concreta debe ser la regla. Algunos ejemplos de reglas claras son: “No empujes a tu hermano” y “No me interrumpas cuando hablo por teléfono”.

3. **Expresé también el comportamiento que usted considera aceptable, deseado, adaptable y apropiado.**

Su hijo debe saber lo que usted espera de él. Algunos ejemplos son: “Juega con tu hermano”, “Mira algún libro mientras yo estoy hablando por teléfono” o “Camina, no corras”. Haga que sus premios del buen comportamiento sean específicos; por ejemplo, “Gracias por estar quieto”.

4. **No haga caso del mal comportamiento de poca importancia o consecuencia.**

Cuantas más reglas tenga, tanto menos probable es que su hijo las obedezca. Por lo general, la crítica constante no da buenos resultados. Comportamientos tales como hacer oscilar las piernas, tener malos modales en la mesa o tener la costumbre de contestar negativamente no tienen importancia durante los primeros años.

5. **Adopte reglas que sean justas y que su hijo pueda respetar.**

Las reglas deben adaptarse a la edad de su hijo. Un niño no debe ser castigado por torpeza cuando está aprendiendo a caminar, ni por mala pronunciación cuando está aprendiendo a hablar. Además, no debe castigarse a un niño por el comportamiento que es parte del desarrollo de sus padres y los accidentes en el aprendizaje de la higiene personal.

6. **Concéntrese inicialmente en dos o tres reglas.**

Asigne máxima prioridad a las cuestiones de seguridad, tales como salir a la calle corriendo, y a evitar los daños a otras personas. Luego, siguen en importancia el comportamiento que podría causar daños materiales. Después vienen todos los comportamientos molestos que a usted le exasperan.

7. **Evite tratar de modificar con castigos un comportamiento “imposible de corregir”.**

El “comportamiento imposible de corregir” es el comportamiento que generalmente no puede ser controlado por el padre o madre si el hijo decide continuarlo. Algunos ejemplos son orinarse, jalarse el cabello, chuparse el dedo, hacer agitar el cuerpo, masturbarse, no comer lo suficiente, no irse a dormir y no querer hacer las tareas escolares. El primer paso para resolver este tipo de conflicto es retirarse del mismo y dejar de castigar a su hijo por el mal comportamiento. Luego, cuando su hijo se porta como usted quiere, proporcione refuerzo positivo, tal como un premio. (Vea la Sección titulada: “Guías generales para el refuerzo positivo”.)

8. Aplique las reglas en forma firme y regular.

Una vez que los padres se ponen de acuerdo sobre las reglas, puede ser útil escribirlas y colocarlas en un lugar bien visible en la casa.

Técnicas disciplinarias (incluyendo métodos de castigo)

1. Resumen de las técnicas que deben emplearse a diferentes edades

Las técnicas mencionadas aquí se describen más ampliamente después de esta lista.

- Del nacimiento a los 6 meses: la disciplina no es necesaria
- De los 6 meses a los 3 años de edad: estructuración del ambiente doméstico, distracción, pasar por alto, desaprobación verbal y no verbal, dirección manual y suspensión temporal.
- De los 3 a los 5 años de edad: las técnicas anteriores (especialmente la suspensión temporal), más las consecuencias naturales, restricción de los lugares donde el niño puede portarse mal y consecuencias lógicas.
- De los 5 años a la adolescencia: las técnicas anteriores más el retardo de un privilegio, mensajes de “yo”, negociación y conferencias familiares. Puede discontinuarse la estructuración del ambiente y la distracción.
- Adolescencia: consecuencias lógicas, mensajes de “yo”, y conferencias familiares sobre las reglas de la casa. Para cuando su hijo se convierta en adolescente, deberá dejar de usar la dirección física y las técnicas de suspensión temporal.

2. Estructuración del ambiente domestico

Usted puede modificar el ambiente que rodea a su hijo a fin de eliminar objetos o situaciones que podrían causar problemas. Algunos ejemplos son: poner fuera de su alcance los objetos rompibles, cercar el patio, colocar barreras protectoras, poner cerraduras en un escritorio especial o cerrar con llave ciertas habitaciones.

3. Distracción de su hijo cuando se esté portando mal

Distraer de la tentación a un niño pequeño llamando su atención hacia alguna otra cosa resulta especialmente útil cuando el niño está en una casa ajena, en el consultorio de un médico o en una tienda. En esos lugares sería difícil emplear otras opciones disciplinarias (tal como la suspensión temporal). También conviene que le dé a su hijo algo para distraerlo y evitar que cause problemas si usted va a estar ocupada en casa con invitados, hablando por teléfono o alimentando a su bebé. La mayoría de los niños pueden ser distraídos con juguetes o algún alimento. Para capturar la atención de los niños en edad escolar pueden necesitarse libros, juegos u otras actividades. La distracción también se llama “desviación de la atención” o “cambio de dirección”.

4. Pasar por alto el mal comportamiento

No hacer caso ayuda a interrumpir el comportamiento inaceptable pero inofensivo (tal como las rabietas, el mal humor, los lloriqueos, los altercados y las interrupciones). La forma apropiada de pasar por alto este comportamiento es alejarse del niño, darle la espalda, evitar el contacto visual e interrumpir cualquier conversación con su hijo. No haga caso a las protestas o excusas. Algunas veces tendrá que alejarse del lugar donde su hijo se está portando mal. La técnica de pasar por alto un comportamiento también recibe el nombre de extinción.

5. Desaprobación verbal y no verbal

A menudo, todo lo que se requiere para interrumpir el mal comportamiento de un niño pequeño es una leve desaprobación. Acérquese a su hijo, establezca contacto visual, adopte un aspecto decidido y serio, y dele una orden breve y directa, tal como “No” o “¡Basta!” Ya que está cerca del niño, usted puede hablar en un tono de desaprobación, pero suave. Muéstrelle al niño lo que usted quiere que haga. Si quiere, puede subrayar que está hablando en serio, sacudiendo su dedo o apuntando con el mismo. El error más común que cometen los padres cuando emplean esta técnica es sonreír o reír.

6. Dirección manual (sacarlo o moverlo físicamente)

“Dirección manual” significa que usted lleva al niño de un lugar a otro contra su voluntad. Algunas veces, los niños deben ser llevados físicamente desde un lugar donde están causando problemas hasta una silla, para una suspensión temporal. Otras veces deben ser llevados a la cama, al baño o al automóvil, si se niegan a hacerlo por sí mismos. Lleve a su hijo de la mano o tomándolo del antebrazo. Si se niega a ser conducido, levántelo en peso tomándolo por detrás y llévelo.

7. Suspensión temporal o aislamiento social

La suspensión temporal saca al niño de la escena del comportamiento inaceptable hacia un lugar aburrido (por ejemplo, un corralito, un rincón, o la recámara). La suspensión temporal es la técnica disciplinaria más eficaz de que disponen los padres para disciplinar a los bebés y niños pequeños que se portan mal. Las suspensiones temporales deben durar aproximadamente un minuto por cada año de edad, y nunca deben durar más de 5 minutos.

8. Consecuencias naturales

AL experimentar las consecuencias naturales de sus propias acciones, debidas a las leyes naturales del mundo físico, su hijo aprende a portarse bien. Por ejemplo: llegar tarde a la cena significa que la comida estará fría; no vestirse en forma apropiada de acuerdo al tiempo que haya significa que su hijo tendrá frío o se mojará; no ponerse los guantes para ir a jugar en la nieve significa que tendrá las manos frías; correr sobre el hielo puede causarle una caída; ponerse arena en la boca produce un sabor desagradable; romper un juguete significa que ya no será divertido jugar con él; y acostarse tarde significa estar con sueño por la mañana. Aunque es muy útil que los niños aprendan de sus errores, es importante que no se les permita hacer alguna cosa que pueda lastimarlos a ellos o a otras personas, como por ejemplo, jugar con luces o correr en la calle.

9. Restricción de los lugares donde el niño puede portarse mal

Esta técnica es especialmente útil para los problemas de la conducta que no pueden ser eliminados. Permitir un mal comportamiento como meterse el dedo en la nariz y masturbarse en su cuarto evita un conflicto innecesario. Los juegos tumultuosos o bruscos pueden ser permitidos solo fuera de la casa. Durante el invierno, usted puede permitir que su hijo ande en triciclo únicamente en el sótano.

10. Consecuencias lógicas

Las consecuencias lógicas son las que usted le impone a su hijo como resultando de su mal comportamiento. Estas consecuencias deben estar relacionadas lógicamente con el mal comportamiento, haciendo al niño responsable de sus problemas y decisiones. Muchas consecuencias lógicas son simplemente la privación temporal de alguna posesión o de algún privilegio. Algunos ejemplos son: quitarle los juguetes o lápices de color si el niño los usa incorrectamente, no reemplazar un juguete perdido, no reparar un juguete roto, enviar a su

hijo a la escuela vestido parcialmente si no quiere vestirse solo, hacerle limpiar la leche que derramo o el piso que ensucio con lodo, hacerle lavar la ropa interior que ensucio y apagar la televisión si los niños se están peleando a causa de ver televisión, usar el teléfono, ir de compras, andar en bicicleta y usar el automóvil si abusa de ellos. En la escuela, el maestro proporcionara consecuencias lógicas apropiadas si su hijo no completa sus tareas escolares.

No castigue a sus hijos privándolos de cosas básicas indispensables, tales como una comida; de actividades organizadas con grupos tales como un equipo deportivo o una tropa de niños exploradores; o de algún evento que su hijo ha estado esperando por mucho tiempo, como por ejemplo, ir al circo.

11. Retardo de un privilegio

Esta técnica consiste en pedirle a su hijo que termine una actividad que le gusta menos antes de que pueda hacer otra que le gusta más (“primero el trabajo y luego la diversión”). Algunos ejemplos son: “Después de limpiar tu cuarto, puedes salir a jugar”; “Cuándo termines la tarea, puedes ver la televisión”; y “Cuando hayas probado toda la comida, puedes comer el postre”.

12. Mensajes de “yo”

Cuando su hijo se porta mal, explíquele cómo se siente usted. Dígale: “Estoy enojada” o “Me molesta cuando haces tal y tal cosa”. Es más probablemente que su hijo la escuche y responda positivamente si usa este enfoque y no si todo lo que le dice con “tu”. Los mensajes de “tu” generalmente desencadenan una reacción defensiva.

13. Negociación y conferencias familiares

A medida que los niños crecen, necesitan más comunicación y conversaciones con sus padres acerca de los problemas. Uno de los padres puede iniciar tal conversación diciendo: “Necesitamos cambiar estas cosas. ¿Por dónde quieres empezar?” También es útil tener conversaciones en las que participa toda la familia (conferencias familiares).

Guías generales para aplicar los castigos

1. No sea ambivalente

Cuando diga algo, hágalo con convicción y cúmplalo. Sea severo y autoritario. Hágase cargo.

2. Corrija con amor

Háblele a su hijo en la forma en que usted quiere que otras personas le hablen a usted. Evite recurrir a los gritos o emplear un tono de voz irrespetuoso. Por ejemplo, dígale suavemente: “Lamento que hayas salido del patio. Ahora debes quedarte en la casa”.

3. Dele una advertencia o aviso recordatorio antes de castigarlo

Si usted está segura de que su hijo comprende la regla, esta advertencia es innecesaria y usted puede castigarlo sin advertencia previa. No se limite a seguir repitiendo amenazas de castigo si su hijo no deja de hacer lo que está haciendo.

4. Castigue a su hijo si es claro que tiene intención agresiva

Trate de parar a su hijo antes de que alguien se lastime o se haga algún daño. Un ejemplo sería si usted ve que su hijo levanta un juguete para golpear a un compañero de juegos.

5. Aplique el castigo inmediatamente

Los castigos diferidos son menos eficaces porque los niños pequeños olvidan la razón por la que se les está castigando. El castigo debe tener lugar muy pronto después del mal comportamiento y debe ser aplicado por el adulto que lo presencio. Una excepción para los niños mayores de 4 o 5 años es cuando se portan mal fuera de casa, donde no puede hacer que pasen un tiempo a solas. Puede poner marcas en la mano de su hijo con un marcador o bolígrafo para indicar el número de castigos que recibirá cuando lleguen a casa. Los castigos pueden ser 30 minutos descontados del tiempo para ver la televisión, por cada marca.

6. Cuando castiga a su hijo, haga un comentario de una sola frase acerca de la regla

Evite un discurso largo.

7. No haga caso de los argumentos de su hijo mientras lo está corrigiendo

Esto es algo que los niños utilizan para retardar el castigo. Especialmente cuando tienen menos de 3 años de edad, los niños entienden principalmente las acciones, no las palabras.

8. Haga que el castigo sea breve

Retire los juguetes de la circulación durante 1 o 2 días como máximo. Las suspensiones temporales no deben durar más de 1 minuto por cada año de la edad del niño.

9. Haga que el castigo sea proporcionado al mal comportamiento

Trate también de hacer que el castigo esté relacionado con el mal comportamiento.

10. Después del castigo, exprese cariño y confianza

Dele otra vez la bienvenida a su hijo en el círculo familiar y no haga comentarios acerca del mal comportamiento previo ni exija una disculpa por el mismo.

11. Dirija el castigo contra el mal comportamiento, no contra la persona

Evite los comentarios degradantes, tales como: "Tu nunca haces nada bien".

12. Espere que la conducta empeorara antes de mejorar

Los niños que están fuera de control al principio tratan de poner a prueba la determinación de los padres antes de aceptar el nuevo sistema. Este periodo de prueba generalmente dura 2 o 3 días.

Guías generales para el refuerzo positivo del comportamiento deseado

La mayoría de los padres no proporcionan suficiente refuerzo positivo, especialmente caricias y abrazos. No cuente con el buen comportamiento de su hijo como un hecho. Cuando nota que su hijo se comporta como usted quiere, prémielo diciéndole algo como "Me gusta la forma en que...", o "Aprecio..." Al decir esto, acérquese a su hijo, mírelo, sonría y sea afectuosa. La recompensa favorita de casi todos los niños es el afecto y la atención de los padres.

Hay dos clases de refuerzos positivos: sociales, y materiales. Los refuerzos positivos sociales, tales como el premio, deben ser utilizados cuando su hijo se comporta en una forma deseada. Premie el comportamiento, no premie a la persona. Algunos ejemplos son: compartir los juguetes, tener buenos modales, llevar a cabo las tareas, jugar con otros en buena armonía, tratar amablemente al bebé, acariciar suavemente al perro o gato, ser tolerante en los tratos con los demás, limpiar el cuarto o leer un libro. Su hijo también puede ser premiado por tratar de hacer cosas, como por ejemplo tratar de usar el baño durante el aprendizaje de la higiene personal o intentar algo difícil

como armar un rompecabezas. Los premios harán que su hijo quiera portarse bien más a menudo. Trate de “sorprender” a su hijo cuando se está portando bien, y haga comentarios al respecto tres o más veces por cada vez que tenga que disciplinarlo o criticarlo.

Los refuerzos positivos materiales generalmente son dulces, galletas de animalitos, dinero o tiempo para video-juegos. Utilice los refuerzos materiales como incentivos para aumentar la frecuencia de la conducta responsable. Estos refuerzos pueden ser útiles para vencer la resistencia cuando los niños se obstinan en su comportamiento conflictivo (por ejemplo, mojarse o ensuciarse los pantalones). Los refuerzos materiales solo deben ser utilizados para un problema de comportamiento por vez, y cuando el premio no haya dado buenos resultados por sí solo. Los refuerzos materiales deben ser eliminados gradualmente y reemplazados cuanto antes con refuerzos naturales (sociales).

¿Cuándo debo llamar al médico de mi hijo?

Llame a su médico durante horas de consulta si:

- El mal comportamiento de su hijo es peligroso
- Los casos de mal comportamiento son demasiado numerosos
- Su hijo también está teniendo problemas de conducta en la escuela
- Su hijo no parece tener muchas buenas cualidades
- Su hijo parece estar deprimido
- Los padres no pueden ponerse de acuerdo sobre la disciplina
- Usted no puede abandonar el castigo físico (Llame de inmediato si teme lastimar a su hijo)
- El mal comportamiento no mejora después de 1 mes de adoptar este enfoque