



Técnicas básicas de la disciplina

"Para la mayoría de los padres disciplina equivale al castigo y eso no es cierto."

Pero, la palabra disciplina significa realmente formar o enseñar, y combina tanto técnicas positivas como negativas. Cuando se disciplina a los niños, se les enseña a comportarse. Se les dan instrucciones antes de pedirles que intenten poner algo en práctica. Usted se convierte en modelo de comportamiento para ellos. Les señala una y otra vez aquello que están haciendo correctamente. Y cuando es necesario, les indica lo que no hacen bien. La disciplina eficaz es señalar: «Eso está bien», cuando el niño le lanza una mirada en busca de aliento mientras titubea. Cuando el pequeño va a tocar un enchufe, es decir que no. Es ignorar cuando un niño intenta repetidas veces interrumpir una conversación telefónica, pero también prestarle atención en seguida, después de que haya esperado su turno pacientemente. Y es enseñar a un niño más mayor que, aunque sea difícil, hay que saber renunciar a una disputa. Y a veces se trata de permitir que se produzcan consecuencias negativas naturales de su conducta cuando ésta no es la que los padres quieren. Los «síes» son muchas veces más importantes que los «noes» porque con el sí el niño sabrá cuándo se está comportando tal como los padres desean.

El ser padre o madre no se completa en un día y la disciplina no es un esfuerzo intermitente. En ambos casos se trata de esfuerzos constantes y consecuentes siendo, al mismo tiempo, eficaces y afectuosos con el niño.

Hay mucho que enseñar a un niño -valores, creencias y técnicas- y se requiere tiempo. Además, el niño no estará siempre dispuesto a aprender la lección.

Por ello se sugiere que:

1. Los padres aprendan a relajarse, de ese modo podrán afrontar acontecimientos imprevistos y esfuerzos baldíos con más calma y más eficacia.
2. Hay que examinar metas y necesidades del niño para saber lo que se puede esperar.
3. Se debe hacer lo posible por ser constante y consecuente, diciendo lo que se piensa y pensando lo que se dice, y mantenerse firme en ello. Y finalmente,
4. Se debe mantener una actitud positiva ante el oficio de padre, reteniendo en la mente una imagen de cómo se quiere que el niño actúe y acordando indicarle los comportamientos que se consideran inaceptables.

Habrán ocasiones para señalar aquello que no guste, pero una actitud positiva reforzará la desaprobación del padre cuando ésta sea necesaria.

Las técnicas básicas para educar que se exponen detalladamente en este capítulo, y que se usan repetidamente en las soluciones que se dan a lo largo de los siguientes apartados son la base de Portarse bien. Se deben comprender a fondo antes de empezar a aplicarlas para llegar a ser un padre más seguro y eficiente y para que el niño tenga la buena conducta que el padre admira.

Cómo castigar

Todos los padres tienen firmes opiniones sobre el castigo y todos, lo admitan o no, usan el castigo como una forma para enseñar al niño la conducta adecuada. Si se manda al niño a su habitación, se le restringe el tiempo para ver televisión, se le retira un juguete que adora o se exclama con firmeza ¡No! cuando un niño que anda a gatas intenta encaramarse al fogón, se están empleando los principios del castigo para modificar conductas.

Sería maravilloso poder educar a los niños utilizando sólo técnicas positivas, pero no es posible. Para enseñarles patrones de conductas deseables, hay que hacer uso de las consecuencias positivas y negativas. El castigo no debe

considerarse necesariamente como bueno o malo. Los autores no están en contra de su aplicación. Están a favor del uso eficaz del castigo, con una buena técnica. Pero el castigo solo no produce los efectos deseados. Ello se debe a que es totalmente negativo. Enseña al niño lo que no debe hacer en lugar de lo que se debe hacer. Cuando se utiliza aislado, sin el equilibrio de refuerzos positivos para conductas adecuadas, no enseña al niño cómo reemplazar la mala conducta por otra más aceptable.

Martita de tres años, se sube a una silla para coger un vaso. Su madre la baja de la silla y la riñe por haber subido. Heather se echa a llorar y dice «Ya no lo volveré a hacer, mamá». Esto es correcto de momento, pero ¿ha aprendido que hay tazas más abajo o que la próxima vez debe pedir ayuda? Aprendió lo que no debe hacer, pero no lo que debe hacer en el futuro. Además los efectos del castigo ocasional son buenos pero cuando se usa un castigo muy a menudo, pierde eficacia.

Este es el clásico efecto de la adaptación y es una de las razones por las que no recomendamos el pegar como una forma de castigo. Dado que el castigo es, a veces, una técnica necesaria, la cuestión que se plantea es cuándo y cómo usarlo. Se sugiere seguir los siguientes puntos básicos:

Elegir un castigo que reduzca la conducta no deseada El castigo es solamente eficaz si hace que disminuya la probabilidad de que una conducta inapropiada se repita. Esto es especialmente cierto si recibe pocos elogios por sus acciones positivas. Si con el bofetón, el sermón, la prohibición o la retirada de juguetes o permisos no se consiguen resultados, no puede hablarse de castigo.

Un ejemplo clásico es el de Enrique, de nueve años. Se le envió a su habitación por haber pegado a su hermana. En su habitación, jugó con los robots y con el ordenador. Cuando su madre fue a decirle que podía salir, estaba viendo a su héroe favorito en la televisión. No podía haberle importado menos que le enviaran a su habitación. Al salir, volvió a pegar a su hermana por crearle problemas.

El consejo de los autores es el de observar los efectos que tiene el castigo. Si la conducta indexada decrece, entonces la consecuencia debe ser el castigo. Si no es así, no vale la pena repetir la acción. Hay que probar otra Use el castigo con moderación Si se usa el castigo demasiado a menudo, el niño se habitúa y deja de ser eficaz. Cualquier acción - incluso si es eficaz- como la regañina, la prohibición de televisión y el azote, se verá debilitada con el abuso y no tendrá los efectos deseados cuando se necesite.

Usar el castigo combinado con técnicas positivas.

Cuando se escoge el castigo, asegúrese de que se está proporcionando también disciplina positiva. En sí mismo, el castigo no enseña al niño a portarse bien. Para animar al niño a actuar de la forma deseada, se deben definir, enseñar y recompensar las conductas positivas que se quieren establecer. Si se castiga a un niño por correr de un lado a otro de la calle, hay que enseñarle también a pararse, mirar y escuchar antes de cruzar la calle. Elógiele por quedarse en la acera o por mirar cuidadosamente antes de cruzar la calle. Esto hará que el castigo por comportamientos indexados sea más eficaz.

No retrase el castigo.

Si se va a castigar al niño, hágalo tan pronto como sea posible después de la mala conducta. Las conductas se controlan mediante consecuencias inmediatas, así que no hay que esperar «hasta que venga papá». No espere hasta la tarde, o hasta mañana, o la semana que viene. Todo castigo pierde su eficacia si se retrasa y el niño puede no relacionarlo con la mala conducta que lo causó. Explique siempre las consecuencias El niño debe saber qué conductas le desagradan y lo que va a ocurrir si continúa perseverando. Explíquele cuáles son las reglas y las consecuencias que seguirán si no las tiene en cuenta. Sea firme El castigo eficaz no es solamente repentino, sino que también es predecible. Debe darse siempre y en cada ocasión en que ocurra la mala conducta. Si se le ha dicho al niño que si tira un módulo de construcción lo perderá, se le debe quitar el módulo inmediatamente después de que lo haya tirado.

No amenace en vano.

No hay que amenazar al niño con castigarle y luego no seguir adelante. No hay que darle una segunda, tercera , décima oportunidad antes de entrar en acción. Se debe decir lo que se va a hacer y hacer lo que se ha dicho en todas las ocasiones. La falta de consistencia y las amenazas vanas conducen a la mala conducta, que se convierte en más firme y más resistente al cambio. Dar una oportunidad para la buena conducta El efecto inmediato del castigo es enseñar al niño lo que es correcto, pero hay que darle la oportunidad de que demuestre lo que ha aprendido. Los castigos prolongados no permiten que se dé esto último. Por ejemplo, tomemos el caso de volver a casa. El niño llega tarde a casa cada noche o ha ignorado diversas llamadas para entrar en casa a cenar. Usted, en el enfado, le mantiene en casa durante un mes. Durante este mes, el niño no puede demostrar que ha aprendido a entrar en casa o a responder a las llamadas. Puede estar tan resentido por el castigo, que se escape o actúe como un animal enjaulado.

Si se le castiga teniendo que ir directamente de la escuela a casa durante dos días entonces tiene la oportunidad de demostrar que ha aprendido las reglas. A lo largo de un mes tiene muchas oportunidades para volver a ganarse la confianza de los padres.



Como principio general, no se recomienda el castigo físico, pero existen algunas excepciones aisladas. Si, por ejemplo un niño de dos años quiere introducir un objeto metálico dentro de una toma de corriente, se debe gritar ¡No!, coger el objeto metálico y darle al niño un golpe en las manos. Para los niños que todavía gatean, esto es mucho más eficaz que una conferencia sobre los peligros de la electricidad.

Una actitud alternativa, realmente más eficaz con algunos niños, es seguir sujetando la mano del niño al tiempo que se le dice ¡No! enfáticamente. La restricción momentánea funciona bien a menudo con niños pequeños. También es una buena alternativa cuando los padres están tan frustrados que se dan cuenta de que pueden perder los estribos y pegar al niño con demasiada fuerza.

Nunca se debe aplicar el castigo físico en un estado de ira.

Si se decide pegar al niño, hay que hacerlo como una elección consciente en vez de como una respuesta emocional del momento. La acción del padre debe ser breve, con propósito y controlada. Se cree que los límites del castigo físico deben ser un cachete en la mano o en el trasero con la mano abierta. Cualquier cosa que sobrepase ese límite podría llegar a ser peligrosa. Nunca se deben usar cinturones, varas, o cualquier otro objeto para pegar a un niño.

En su lugar, se deben intentar las técnicas de control no físico como son la de ponerle de cara a la pared, la sobrecorrección y otras formas de castigo como las restricciones y supresión de privilegios u objetos. Hay que recordar siempre que las mejores técnicas de disciplina incluyen consecuencias tanto positivas como negativas previstas como forma de cambiar una conducta.

Conclusiones

El ayudar al niño a comportarse de una manera aceptable es una parte esencial de su crianza. La disciplina varía con la edad. No hay una manera correcta de criar a los niños, pero los psiquiatras de niños y adolescentes recomiendan las siguientes reglas:

Generalmente, los niños quieren complacer a sus padres. Los padres, si son sabios, integran este deseo de complacer a sus actividades disciplinarias.

Cuando los padres demuestran su alegría y aprobación por el comportamiento que les agrada, esto refuerza el buen comportamiento del niño. Cuando los padres demuestran su desaprobación al comportamiento peligroso o desagradable del niño pequeño, tienen mayor posibilidad de éxito cuando el niño sea mayor.

La forma en la que el padre corrige el mal comportamiento del niño o adolescente tiene que hacerle sentido al hijo. El padre no puede ser tan estricto, que el niño o el adolescente no sienta más adelante el amor y la buena intención del padre.

Los niños y adolescentes pueden hacer que sus padres se enojen. Los padres deben tener control de sí mismos cuando están enojados. Aunque un grito de "no" puede atraer la atención de un niño pequeño que está por cruzar la calle, puede conseguir intranquilizar al bebé que está llorando. Los niños mayores deben de saber lo que se espera de ellos. Los padres deben de ponerse de acuerdo y deben de explicarle claramente las reglas al niño o al adolescente.

En nuestra sociedad heterogénea, donde existen tantas culturas y maneras de criar los niños, cada familia espera un comportamiento diferente de sus hijos.

Se le puede permitir a un niño ir y venir cuando quiera, mientras que a otro se le pueden imponer horas fijas de regresar a la casa. Cuando los padres y los niños no están de acuerdo sobre las reglas, ambos deben de tener un intercambio de ideas que los ayude a conocerse. Sin embargo, los padres son los responsables de establecer las reglas y los valores de la familia.

Evitar que el comportamiento indeseable comience es más fácil que ponerle fin luego.

Es mejor colocar los objetos frágiles o valiosos fuera del alcance de los niños pequeños que el castigarlos por romperlos. Los padres deben estimular la curiosidad dirigiéndola hacia actividades tales como hacer rompecabezas, aprender a pintar o leer.

El cambiar el comportamiento apropiado del niño puede ayudarlo a obtener el dominio de sí mismo que necesita para que sea responsable y considerado con otros.

El dominio de sí mismo o auto-control no ocurre automáticamente o de repente. Los niños pequeños necesitan que sus padres los guíen y apoyen para que comiencen el proceso de aprender a controlarse. El auto-control corrientemente comienza a los seis años. Cuando los padres guían el proceso, el auto-control aumenta durante los años escolares. Los adolescentes pueden todavía experimentar y rebelarse, pero la mayor parte de ellos pasa por este período y llega a ser un adulto responsable, especialmente si desde temprana edad han experimentado un buen entrenamiento.

Las familias transmiten sus métodos de disciplina y sus expectativas a los niños de generación en generación.

Cuando los intentos de disciplinar al niño no tienen éxito, puede ser beneficioso consultar con alguien fuera de la familia para que nos ofrezca sugerencias sobre la crianza del niño. Los profesionales especializados en el desarrollo y el comportamiento infantil pueden darle información acerca de la manera de pensar y de desarrollarse el niño. También pueden sugerir métodos para modificar el comportamiento; con la paciencia de los padres y la ayuda de los profesionales cuando sea necesaria, puede allanarse el camino para que los niños aprendan lo que la sociedad espera de ellos y lo que ellos pueden esperar de sí mismos.

Pautas para una buena disciplina en casa



Para esos días de verano en que los niños tienen mucho tiempo libre y podría ser difícil para los padres gestionarlos, sobre todo para los padres que trabajan, os dejamos algunos consejos de [Joseph A. Kline](#), que creemos que son muy útiles para resumir (si es posible) las técnicas para una buena disciplina en casa, que no sea prohibitiva pero que tampoco deje a los niños demasiado libres de creer que pueden hacer y obtener todo sin problemas.

Aquí van :

ADMINÍSTRELA PERSONALMENTE

La disciplina no debe ser transferida de un progenitor a otro. Cuando una madre dice al niño: “¡Ya verás cuando venga tu padre!”, es lo mismo que si estuviera diciendo: “Yo no sé disciplinarte. Soy incapaz de administrar el castigo que te mereces”. Esto engendra falta de respeto por la madre, crea la imagen de un padre prepotente y fomenta una desgraciada situación familiar.

NO INTERFIERA CON SU CÓNYUGE

El niño no debe sentir que todo el mundo está confabulado en contra de él. El progenitor

que comienza el procedimiento disciplinario debiera completarlo sin interferencias. El padre o la madre que interfiere le permite al niño oponer a sus progenitores el uno contra el otro para salirse con la suya.

SEA PERSEVERANTE Y CONSECUENTE

Presente normas de conducta sencillas y realistas y atégase a ellas. Los niños se sienten más seguros si saben que hay un límite para la conducta incorrecta. Cuando un niño comienza a importunar o a llorar para conseguir lo que quiere, existe la tentación de dejar que se salga con la suya para vernos libre de la molestia. Si esto sucede, el pequeño aprende que su padre (o su madre) es fácil de vencer, y se aprovechará de la situación.

SEA FIRME Y DECIDIDO

Los niños prefieren a los maestros que son justos y firmes, y sienten la fortaleza de los padres firmes. Pero la firmeza no implica golpes y bofetadas, puesto que el castigo corporal continuo llega a ser inútil. Use otros medios para las faltas más comunes. El tacto y la diplomacia son más efectivos.

EL CASTIGO DEBE SER PROPORCIONAL A LA FALTA

Por castigo entendemos la imposición de una penalidad. Puede ser suave o rigurosa, según la falta cometida. Un castigo apropiado podría ser privar al niño de alguna actividad favorita. Castíguese a un niño que persiste en regresar a casa más tarde de lo convenido, quitándole el privilegio de salir, y no privándolo, por ejemplo, de su entretenimiento favorito. Además, asígnese una duración razonable al castigo.

AMOR, MUCHO AMOR

El niño capta rápidamente los sentimientos de sus padres. Los niños necesitan mucho amor y afecto, y el deseo de agradar es uno de los más poderosos incentivos para conducirse bien. Muéstrole el desagrado causado por su mala conducta, pero no le diga: "Si haces eso, no te voy a querer más". El niño debe aprender que no puede obtener todo aquello que desea.

SEA VERAZ Y MANTENGA LAS PROMESAS

Los niños que mienten pueden estar imitando a sus padres. Advierten con facilidad la falta de veracidad en el trato de sus progenitores con ellos y con otros. Cuando haga una promesa, cúmplala. Evite posteriores retractaciones, diciendo "vamos a ver", cuando no quiera comprometerse. Si usted forma el hábito del soborno, creará un problema de disciplina.

CONTROLE EL VOLUMEN DE SU VOZ

No grite. Esto es bastante difícil, especialmente en el trato con adolescentes. Si usted levanta la voz, y el niño le contesta en el mismo tono, terminarán jugando a quién grita más fuerte. Decir algo a gritos, no le agrega convicción. Mantenga la calma; es bueno para sus nervios. Fomente su sentido del humor.

NO EXAGERE LA IMPORTANCIA DE LAS PEQUEÑECES

Hay cosas que hacen los niños que son parte de su proceso de crecimiento y desarrollo. El niño no puede tener una conducta ejemplar todo el tiempo. No debe dársele a las pequeñas transgresiones la importancia de un crimen. Una vez pasado el incidente, olvídelo. No haga referencias innecesarias al mismo. Si usted se acostumbra a regañar,

el niño se acostumbrará a no prestar atención. Sosiéguese, y disfrute del placer de la presencia de su hijo.

HAGA LAS PACES CON UN BESO

Después de administrar el castigo, debe restablecerse la cordialidad mediante una, manifestación de afecto. Cuídese, sin embargo, de no llegar a los extremos. Si el castigo ha sido justo, no es necesario realizar luego una escena dramática de reconciliación. Después de un riguroso castigo, que el niño sabe que tiene merecido, evítese una emotividad teatral. Quizá ello satisfaría una necesidad que siente el padre (o la madre), pero hay niños que se portan mal a propósito a fin de recibir esta clase de atención de los adultos.

ACENTÚESE LO POSITIVO

Délele al niño una buena imagen de sí mismo, y tratará de conservarla. Destáquense los puntos favorables del pequeño y edifíquese sobre ese fundamento. Una palabra de encomio o de ánimo puede ser el punto de partida para el mejoramiento de la conducta. Nunca diga: “No puedo con él”. Si asume esa actitud, llegará a ser así. Recalque lo positivo, y réstele importancia a toda conducta negativa no comentándola. Aunque parezca mentira, ¡da resultado!

HAGA SENTIR AL NIÑO QUE SE CONFÍA EN ÉL

Trátese a la familia como una unidad, y recuérdese que el niño debe sentir que también forma parte de ella. Responderá del mismo modo si los padres le demuestran confianza, compartiendo con él inquietudes y problemas, y dándole también la sensación de seguridad que necesita. Esto no quiere decir que haya que comentar con él cosas que no están al alcance de su edad, sino sólo las que le conciernan. Pero en todo momento debe sentir que es un miembro digno de la familia.