

# LA OETH TÚ MEJOR ALIADA EN LA FORMACION Y EDUCACION DE TUS HIJOS

## ¿QUÉ ES LA DISCIPLINA?

La palabra disciplina significa instrucción de una persona. De ella deriva la palabra discípulo que quiere decir aprendiz.

Disciplinar, es decir, enseñar y preparar, es una de las tareas de los padres. Esto se manifiesta en un hogar armonioso, con un ambiente de tranquilidad para todos los miembros de la familia y contribuye a la formación de la clase de adultos en que se convertirán los hijos.

La disciplina es un proceso permanente, inicia a edad temprana, sufre cambios a medida que los niños crecen y continúa hasta que se convierten en adultos. Un adulto que ha crecido en un ambiente disciplinario llega a ejercer la autodisciplina.

**Objetivos de la disciplina**

Estimular la conducta adecuada de los niños en todo tiempo y en cualquier lugar.

Desarrollar en los niños y niñas una personalidad consistente, de manera que no se vean afectados por los cambios naturales de la adolescencia.

Infundir en los hijos e hijas el sentido de autodisciplina que habrá de acompañarlos a lo largo de su vida.

**La disciplina en la educación de los hijos**

**Un ambiente disciplinario en el hogar propicia que los hijos:**

Mantengan una autoestima elevada. Todos necesitamos de atención y reconocimiento cuando observamos una conducta apropiada. Si ofrecemos esto a los hijos, ellos reforzarán su autoestima y se sentirán aceptados.

Aprendan a auto controlarse. Los niños y niñas experimentan sentimientos de enojo, celos, desamparo y miedo entre otros. Todo ello es natural, pero puede dar lugar a llanto, arranques temperamentales y peleas. Los padres deben ayudar a los niños a manejar estos sentimientos de manera constructiva, haciéndoles ver que casi todo puede remediarse si se conserva la calma.

Sean autosuficientes. Los niños y las niñas necesitan aprender a valerse por sí mismos. Hay que darles la oportunidad de realizar tareas apropiadas a su edad como vestirse, lavarse, levantar sus juguetes, disponer la mesa, etcétera. El dominio de estas destrezas le dará confianza en sí mismo y en sus habilidades y poco a poco podrá encomendárseles tareas más complejas.

Respeten los derechos de los demás. Todos los miembros de la familia tienen derecho a la privacidad, a ser tratados con cortesía y a que sean respetadas sus pertenencias. Los niños y las niñas deben aprender a pedir las cosas por favor y a decir gracias.

Sean ordenados. Propicie en los niños, el desarrollo del sentido del orden. No pase por alto los olvidos habituales, la pereza constante y el desaliño personal. Los buenos hábitos adquiridos en la infancia hacen niños exitosos en la escuela y cuando sean adultos lo serán en el trabajo.

Expresen sus emociones y sentimientos. Conversar con los niños y las niñas sobre sus emociones contribuye al conocimiento de los padres de la manera de pensar de sus hijos. Enseñarlos a expresar lo que sienten, a decir: te quiero, lo siento, no estoy contento, estoy feliz, ayudará a la formación de la esfera afectiva que es determinante en la vida humana.

## ¿POR QUÉ SE PORTAN MAL LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?

Decimos que los niños y las niñas se portan mal, cuando su conducta no es la que consideramos apropiada para determinado momento o lugar. La mayoría de las veces, los niños no entienden que lo que han hecho está equivocado y consideran natural su forma de reaccionar ante los estímulos del exterior.

A veces, se portan mal por causas físicas: cansancio, enfermedad, hambre, sed; o por causas que tienen relación con un mal manejo de sus emociones y sentimientos. Por ejemplo:

### CELOS:

La llegada de un nuevo hermanito, o los logros de un hermano mayor, pueden ocasionar estos sentimientos en los niños que se sienten inseguros o se encuentran en un periodo de baja autoestima.

El mal comportamiento, hacer lo que el niño sabe que molesta a mamá o papá, es una forma efectiva de llamar la atención para que los padres se ocupen de él.

### IRA:

La mayoría de los niños se enojan cuando no obtienen lo que desean. Si los padres les conceden lo que piden en el momento de enojo, ellos aprenderán que el enojo funciona y lo aplicarán frecuentemente. En estos casos, es conveniente dejar que pase el enojo y hablar con los niños para aclarar la situación y manejar correctamente el problema.

Sentimientos heridos. Los cambios de conducta en los niños pueden ser indicio de una decepción o desilusión que puede arrastrarse durante mucho tiempo y el mal comportamiento es una forma de venganza contra aquellas personas que siente que lo han desilusionado.

Temor. Los niños y las niñas pueden desarrollar temores: a la oscuridad, a quedarse solos, a los ruidos extraños, a nuevas personas, a perder a sus padres, etcétera. Sus reacciones pueden confundirse con acciones deliberadas de mala conducta.

Antes de perder la paciencia ante las acciones consideradas como mala conducta, los padres deben esforzarse por entender las causas de las reacciones de sus hijos.

Así podrán elegir la forma más adecuada para encauzar estas formas de conducta y evitar que se repitan y se fijen en la personalidad de los niños.

## DISCIPLINE EFECTIVAMENTE

En la infancia, las formas de conducta se aprenden por imitación. Así, los padres están obligados a dar ejemplos de conducta que puedan ser reproducidos por sus hijos.

Si se quiere que los niños mantengan su habitación ordenada, la suya deberá estar ordenada.

Si se desea que los hijos sean puntuales, usted deberá ser puntual.

Si usted desea que los niños hablen sin levantar la voz. No hable nunca a gritos.

Si se desean hijos gentiles y corteses, diga usted por favor, gracias, y sea amable con ellos y con las personas que le rodean.

Aunque no existen recetas infalibles para disciplinar a los hijos, porque en la mayoría de los casos debe actuarse tomando en cuenta las diferencias individuales de los mismos, ciertas actitudes básicas pueden coadyuvar a cumplir con éxito esta compleja tarea.

**El amor como estrategia.** Los seres humanos necesitamos sentirnos amados. Los niños más, especialmente los pequeños para quienes el contacto físico y las caricias de los padres son imprescindibles. Los hijos necesitan sentir la seguridad del amor de sus padres, el reconocimiento a sus logros y el apoyo en sus fallos.

**Saber escuchar.** ¿A usted le agrada que le presten atención a lo que dice? A sus hijos también. Escúchelos con atención, esto les beneficiará a ellos tanto como a usted porque ésta es una buena manera de enterarse de lo que piensan y sienten sus niños.

**Crezca con sus hijos.** A medida que los hijos crecen, sus deseos y necesidades cambian. Los niños pequeños requieren la cercanía de sus padres, los adolescentes demandan cierta independencia y la compañía de amigos y amigas de su edad. La comprensión y aceptación de estos cambios le permitirá una relación cordial con sus hijos e hijas.

**Marque límites.** Si bien es cierto que la libertad es uno de los dones más preciados, también lo es que no puede darse libertad absoluta para la actuación de los hijos. Los límites son necesarios y pueden variar de una familia a otra. Para evitar el autoritarismo, el señalamiento de límites requiere: Explicación de las razones por las que es necesaria la determinación de límites; discusión para llegar a acuerdos sobre la necesidad de los límites, hasta asegurar que son entendidos por los niños; recordatorios de los límites fijados hasta que los niños desarrollen autodisciplina.

Los límites indispensables se refieren a:

**Tiempo** (establecimiento de horarios para alimentación, sueño, diversión) con cierta flexibilidad de acuerdo a circunstancias especiales.

**Fronteras** (señalar con claridad hasta dónde y con quién se puede ir).

**Conducta** (lo que se puede y no se puede hacer).

Todos estos límites deberán fijarse de común acuerdo entre los integrantes de la familia con objeto de que no se tomen como imposición sino como normas de conducta negociadas en el seno familiar.

**Estimule los logros.** Reconozca los avances y premie las conductas apropiadas. A los niños y niñas pequeños les basta con una sonrisa, un abrazo o un beso. Los mayores responden a los elogios y a la concesión de algún privilegio especial. Las recompensas materiales no son las más recomendables.

**Forme hijos independientes.** Permita que sus hijos compartan y opinen sobre las decisiones importantes. Conforme vayan creciendo y en la medida de sus capacidades confíeles responsabilidades mayores de manera que se sientan capaces y satisfechos de realizarlas.

**Hable con ellos sobre sus emociones.** A menudo, los acontecimientos conflictivos en la vida del niño no se olvidan ni se perdonan fácilmente, las peleas con compañeros, las ofensas recibidas, las frustraciones, entre otras, se guardan y provocan sentimientos que se traducen en actos de mala conducta.

Para esto, no hay nada mejor que la verbalización. Propicie que los niños conversen acerca de lo que les molesta, hágalos saber que eso que sienten es normal, que a usted también le ha sucedido y dé ejemplos. Poco a poco los niños aprenderán a hablar sobre sus emociones y a ser tolerantes con los demás.

**Forme hijos responsables.** Asigne tareas para realizar en casa, además de las normales de la escuela. Todos pueden colaborar, hasta los más pequeños.

-Enumere todas las tareas que deben hacerse cotidianamente. Los niños pueden seleccionar la que más les agrada. También puede hacerlas rotativas para que todos aprendan a hacer las labores del hogar.

- Dé un tiempo razonable para la conclusión de las tareas.

- Vigile y compruebe que se han llevado a cabo.

- Estimule a los niños por su trabajo. Esto ayuda a desarrollar la confianza en sí mismos.

## ¿QUÉ HACER CUANDO LOS HIJOS SE PORTAN MAL?

Tranquilícese antes de actuar. Un padre o madre enojados empeoran los problemas. Cuando tome una determinación sea firme y consistente.

Actúe de inmediato de esta manera su hijo o hija asociará las consecuencias con su mala conducta.

En ocasiones los problemas de conducta escapan a la capacidad de los padres. En estos casos es necesario buscar ayuda profesional. El psicólogo infantil, el asesor familiar o los trabajadores sociales pueden dar soluciones aceptables para la superación de estos conflictos que afectan la vida familiar.

Algunas medidas que son empleadas para revertir los efectos de conductas inapropiadas de los hijos son:

**Castigos físicos.** Deben evitarse. Golpear produce un efecto contrario al deseado y puede contribuir a agravar un problema que podría haberse resuelto de otra manera. En la mayoría de los casos, una presión firme de la mano sobre el hombro basta para que el niño sepa que la conducta que está observando no es la correcta. Primero asegúrese de que el niño o la niña entienden por qué se toma esta medida. Puede incluir las salidas con amigos, ver televisión, ir al cine, o alguna actividad que sea del agrado de sus hijos. La suspensión puede durar varios días.

**Convenios.** La realización de contratos o convenios, por la seriedad que revisten, y por el compromiso manifiesto en ellos, suele dar buenos resultados. acuerde con su hijo la conducta que espera de él, seleccione el estímulo que obtendrá si la observa y las consecuencias del mal comportamiento. Marque el comportamiento deseado en una gráfica y comente los resultados con el niño.

**Aislamiento.** Enviar a un niño molesto a su cuarto, puede propiciar un periodo de reflexión que le permitirá tranquilizarse. Señale el tiempo que estará recluido. Asegúrese que no hay riesgos dentro de la habitación. Hable con su hijo una vez que esté calmado y haya concluido el plazo prefijado.

**Regaños.** Si los padres caen en la práctica indiscriminada del regaño, llega un momento en que los niños se evaden y no escuchan más. Los regaños funcionan mejor sin gritos, empleando sólo las palabras necesarias para detener la mala conducta. No amenace si sabe que no va a cumplir. Regañe en privado, nunca frente a sus amigos. Si está en un lugar público, salga para hablar con el niño o la niña.

**Compensaciones.** Si los niños dañan o destruyen un objeto haga que lo reparen o lo paguen con sus propios recursos. Enséñelos a admitir sus acciones y a disculparse con los afectados.

Haga de la disciplina en el hogar un proceso positivo. Actúe siempre en acuerdo con su pareja, si el niño o la niña observa discrepancias las aprovechará en su beneficio.

La disciplina entendida como un proceso es permanente y debe irse adaptando a las necesidades, circunstancias y desarrollo de los hijos. La tarea de los padres es compleja, pero de ella depende que cada día se vayan construyendo las bases de una personalidad independiente, equilibrada física y emocionalmente en los niños que son nuestra responsabilidad.

Luis Carlos Tenorio Herrera

PRESIDENTE OETH.

VERITAS DEL MARTES 07 DE MAYO DE 2.014