

Disciplina basada en el respeto

Los adultos (padres, madres, abuelos u otros adultos significativos) tienen la responsabilidad de poner normas y límites a los niños y niñas para protegerlos y ayudarlos a vivir en sociedad. Es importante que los adultos estén de acuerdo en las normas que ponen, sin desautorizarse frente a los niños o niñas, de modo que ellos los perciban como un frente común.

La autoridad ejercida con respeto y cariño entrega a los niños y niñas un marco que les produce seguridad y les permite actuar con confianza.

¿Qué es la disciplina?

La disciplina se refiere al establecimiento de normas y límites. Es educar con cariño, fijando límites adecuados, es parte importante de la formación de los niños y niñas, es enseñar y definir lo que es permitido y lo que no lo es.

Para tener una buena convivencia no es posible que cada uno haga lo que quiera, es necesario poner límites. Los límites se enseñan, son las "reglas del juego" que organizan la convivencia familiar.

Orientan acerca de lo que deben o no hacer los niños y niñas, lo que les está permitido y lo que no, de acuerdo a su desarrollo integral y al respeto de sus derechos. Los adultos son quienes ponen las reglas en la casa considerando el interés de los niños y niñas.

A veces los límites frustran a los niños pero son necesarios para un desarrollo saludable. Los límites pueden ser flexibles para adaptarse a situaciones especiales. También se van adecuando a la edad y nivel de desarrollo de la niña o el niño.

Junto con poner normas y límites es importante permitir que los niños vayan tomando decisiones acordes a su edad. Es primordial que tengan oportunidades de elegir, para ir favoreciendo su autonomía.

¿Qué situaciones son importantes donde poner límites?

- ✚ Las que conllevan riesgo.
- ✚ Aquellas en que se puede lastimar u ofender a otros.
- ✚ Situaciones en que se transgreden las normas o se desafía la autoridad de los adultos.

- ✚ Aquellas cuando el niño no obedece.
- ✚ Aquellas en que se necesita enseñar ciertos hábitos.

Para que sean efectivos, las normas y límites deben ser:

- Establecidos con cariño.
- Claros, pocos e importantes.
- Conocidos por el niño para poder respetarlos.
- El niño deben conocer las consecuencias si los transgreden.
- Razonables a la edad del niño.
- Flexibles, permitir excepciones en situaciones especiales.
- Siempre los mismos.
- Instados a cumplirse y respetarse siempre.
- Acordados entre madre, padre y/o adulto responsable. No ser desautorizados por alguno de los adultos a cargo.

La falta de límites produce que los niños hagan todo el tiempo lo que quieren, no puedan esperar y no toleren la frustración. Pueden sentirse no tomados en cuenta o no queridos.

El exceso de límites genera en los niños miedo, inhibiciones y rabia. El exceso de “no” y los “no” sin

explicaciones, pueden llevar a los niños a rebelarse contra los adultos en la adolescencia.

Estas son algunas ideas para que los adultos ejerzan la autoridad de manera efectiva y respetuosa:

- ✚ **Hablar claro**, dar una orden corta, precisa y directa para que el niño o niña entienda lo que se le pide y cuándo.
- ✚ **Evitar los gritos**, hablar tranquilo, mirando a los ojos.
- ✚ **Reconocerle las buenas conductas y felicitarlas** para motivarlos que las vuelva a tener.
- ✚ El **elogio y la alabanza** son herramientas muy poderosas para que los niños aprendan hábitos y conductas nuevas, así como para que mejoren su comportamiento.

¿Qué hacer cuando los niños no obedecen?

Cuando los niños no obedecen una norma puesta con claridad, lo primero que debe hacer el adulto es preguntarse o preguntarle al niño qué le está pasando.

Muchas veces no hacen caso porque están cansados, enojados, aburridos, preocupados; entonces, bastaría con tratar de solucionar

ese problema para que se sientan comprendidos.

Pero otras veces no hay razones atendibles y en esos casos hay que exigir que cumplan las normas.

Se recomienda que la familia realice las siguientes acciones para que el niño obedezca:

- ✚ **Comunicarle lo que uno siente** con su mala conducta.
- ✚ **Retirar privilegios**, no dejarlo hacer cosas que le gustan, no sirve advertir y luego no cumplir.
- ✚ **Dejar que pase lo que tiene que pasar** si hace una conducta indeseada, siempre que no implique un riesgo para el niño o la niña.
- ✚ **No prestar atención:** muchas veces los niños se portan mal para llamar la atención de los adultos, como ocurre con los berrinches; ignorar esa conducta es la mejor forma de conseguir que no se repita.

Converse sobre los siguientes puntos a considerar al corregir a los niños y niñas:

- ✚ **Dejar claro que se rechaza su conducta, no a él o ella como persona.**

- ✚ Después de que el niño haya cumplido su sanción u obedecido, se debe **perdonar y olvidar**. No tiene sentido recordarle mil veces lo que hizo.

- ✚ Las sanciones deben ser **proporcionales** a la conducta negativa y también de acuerdo a la edad del niño. Una conducta grave traerá consigo una consecuencia importante; una conducta más leve traerá una consecuencia más leve.

- ✚ En lo posible las sanciones deben ser relacionadas con la “mala conducta”.

- ✚ Las sanciones deben ser aplicadas cada vez que se transgreda una norma.

- ✚ Muchas veces el mal comportamiento de un niño está relacionado con necesidades básicas no satisfechas como sueño, hambre, aburrimiento, etc. A veces es bueno preguntarse ¿qué debe aprender el niño?, ¿aprende si le castigo sin salir por no hacer las tareas o aprende mejor si le permito salir cuando termine las tareas?

¿Por qué no hay que castigar físicamente ni agredir psicológicamente?

- ✚ Es una vulneración a los derechos de las personas.
- ✚ Es una falta de respeto grave a los niños.
- ✚ Sólo se consigue que obedezcan por miedo.
- ✚ Aprenderán a maltratar a otras personas, ya que los niños aprenden a través del ejemplo.
- ✚ No es una manera adecuada de expresar sentimientos y solucionar problemas.
- ✚ Se deteriora la relación entre padres e hijos.
- ✚ Como los niños no pueden defenderse, acumulan sentimientos de rabia y frustración.

Educar en el buen trato

Si el niño ve que los adultos que lo rodean resuelven sus conflictos de manera constructiva y pacífica, él o ella también desarrollarán ese tipo de estrategia para enfrentar sus problemas.

El ejemplo del adulto que grita a un niño para que el pequeño deje de

gritar, expone claramente la estrategia equivocada, ya que lo único que se logra es mostrarle al niño que el grito es un recurso válido para resolver problemas.

Cuando le sonreímos a un niño, cuando lo felicitamos porque hizo algo bien o le demostramos que lo queremos, hacemos una labor preventiva del maltrato. Gestos tan simples tienen un impacto muy positivo.