PLAIN TALK FOR PARENTS

Acerca de la disciplina infantil

About Child Discipline

¡Wack!

"Juan! Te he dicho cientos de veces que no molestes a tu hermanita. ¡Tal vez ahora te detendrás!"
Juan se adelantó raudamente a su mamá y al cochecito que ella empujaba. Alcanzó a su papá y le dijo: "Eso es algo que odio de las personas. Te golpean".
"Solamente cuando uno hace algo que está mal".
Excepto que usted sea un caso excepcional, seguramente ha sido parte de una escena como ésta. Por supuesto, todos sabemos que los padres de Juan querían enseñarle: a no molestar a su hermana, y a obedecer a sus padres.

En cambio, esto es lo que aprendió:
- Que tiene motivos para odiar a las personas: Le harán daño.
- Que debe tener cuidado de no ser lastimado por las personas más cercanas a él, los que lo quieren.
- Qué las "personas grandes" pueden lastimar a las "personas pequeñas".
- Que si una persona "grande" lo lastima, es una señal de que él ha hecho algo mal.

Está claro que los padres de Juan no le enseñaron lo que le querían enseñar. En cambio, pueden estar fomentando el resentimiento, la ira, la culpa, y la violencia en su hijo. Si esta es la manera normal en que lo tratan, es posible que se convierta en un niño retraído, sospechoso e incapaz de dar o recibir amor. Puede convertirse en el bravucón del vecindario o en un delincuente juvenil. Su coraza exterior solamente escondería la vergüenza y agravios que sintió cuando era un niño. Esta historia es triste y muy típica. Afortunadamente, hay una mejor forma de disciplinar a nuestros hijos.

¿Por qué disciplinar a los hijos?

Hay dos razones para disciplinar a los niños. La primera es obvia: hay que mantener el comportamiento dentro de ciertos límites que nosotros, como padres, fijamos para evitar acciones destructivas o violentas. Uno no puede permitir que un niño pequeño corra a la calle, que un niño de dos años juegue con el jarrón de la abuela, que un niño de cinco años patee durante un berrinche o que un adolescente compre cosas que la familia no puede pagar.

Es importante fijar dichos limites con sabiduría.

De lo contrario, defenderemos reglas en las cuales no creemos o no haremos cumplir las reglas porque creemos que son irrazonables. Entonces, el niño se da cuenta que no creemos en lo que decimos y que no nos tienen que obedecer.

La segunda razón para disciplinar a un niño tiene que ver con una meta a largo plazo, lo cual es más difícil de lograr. Esa meta es la de enseñarle a los niños a establecer sus pro¬pios límites y reglas que fluyen de la conciencia y el corazón, después de que nosotros ya no estemos con ellos. En otras palabras, los padres tienen la respon-sabilidad de enseñarles a sus hijos autodisciplina.

La disciplina que proviene del interior cultiva buenos sentimientos: orden interior, tranquilidad, un sentimiento de seguridad y dirección.

Nos permite acomodar las partes de nuestras vidas en un estilo de vida armonioso. Nos ayuda a equilibrar nuestras propias necesidades, derechos y deseos con los de los demás. ¡Qué aptitud tan maravillosa para enseñarle a un niño!

Con estas dos metas en mente, mantener el comportamiento dentro de límites y enseñar autodisciplina, volvamos a observar a los padres de Juan nuevamente. ¿Cumplieron con la primera meta?, que era que Juan dejar de molestar a su hermana. Tal vez. Pero es muy posible que solamente reciban cooperación temporal. Es posible que no moleste a su hermana mientras la mamá y el papá están presentes, pero qué sucede cuando no están ahí, esa es otra historia.

¿Y qué pasa con las metas a largo plazo?, enseñarle a querer a su hermana, a preocuparse por sus sentimientos y seguridad y a respetar sus derechos. En cambio, el golpe en las nalgas le puede haber enseñado resentimiento, odio, miedo y evitación.

Con frecuencia, disciplinar a un niño se convierte en una experiencia confusa y emocional.

Por eso, es beneficioso mantener las dos metas de disciplina en mente. Nos ayudan a diferenciar entre la necesidad de guiar el comportamiento de nuestro hijo y la necesidad de desahogarnos.

A continuación ofrecemos algunas sugerencias para ayudarle a disciplinar a sus hijos eficazmente.

1. Reconozca la tentación de recurrir a la violencia (una tentación que todos los padres enfrentan) como señal de que usted se está sin- tiendo débil e impotente con respecto a su hijo. Ya está perdiendo la paciencia y no sabe qué hacer. Aléjese, cálmese, e intente otra cosa. La violencia solamente lastima. A veces, hace un daño físico. Y recuerde que cada golpe que recibe un niño destruye su dignidad, autorespeto, confianza y valentía. Contribuye a un sentimiento eterno de brutalidad y odio con el cual el niño tendrá que lidiar por el resto de su vida.

2. Recuerde por qué un niño se comporta bien: para sentirse bien. Los niños de todas las edades tienen buenos sentimientos cuando los padres reconocen y premian el buen comportamiento. Los niños con la edad suficiente para haber desarrollado una conciencia, tal vez alrededor de siete, ocho o nueve años, se comportarán "bien" porque han aprendido que gustan más de sí mismos cuando se comportan bien. Por lo tanto, usted puede quejarse con Juan cuando no ayuda o puede castigarlo o retirar sus privilegios. Pero, si cuando ayuda, usted implementa un patrón de elogios, será más eficaz en el largo plazo.

3. Recuerde por qué un niño se comporta mal: para reaccionar contra heridas pasadas o presentes. Un niño con una herida emocional, al igual que un niño con una herida física, se convierte en un niño con una "hinchazón e inflamación", de ira y miedo. Tenga en cuenta esa herida, para ser un maestro compasivo y afectuoso al disciplinar a su hijo.

4. Aliente a su hijo a hablar de y expresar sus sentimientos, tanto placenteros como desagradables. No los niegue o minimice, como en: "¡Ho, Juan, un niño grande como tú no le teme a la oscuridad!" Y hágale saber a Anna que está bien si le cuenta lo enfadada que está, dentro de los límites razonables. Por ejemplo, no debe usar la violencia física o los insultos. Si le ayuda a su hijo a descubrir las formas aceptables de expresar la ira, ambos encontrarán sentimientos de amor que surgirán cuando los de ira hayan pasado.

5. Demuestre que comprende y respeta los sentimientos detrás del mal comportamiento de su hijo. "Puedo ver lo enfadado que estás, pero no te puedo permitir que me patees". "Sé que te gusta ese jarrón, pero no te puede dejar jugar con él". "Sé que quieres una nueva chaqueta para esquiar, pero no te puede permitir que la compres si la vieja todavía te queda bien y necesitamos otras cosas con mayor urgencia".

6. Fije límites claros que está dispuesto a hacerlos cumplir. Asegúrese de que su hijo comprende los límites por anticipado. Puede cambiarlos, por ejemplo, cuando usted piense que Anna tiene la coordinación y juicio necesarios para andar en bicicleta en la calle, o cuando se le han dado a Juan privilegios que no puede manejar. Entonces, permanezca fiel a su decisión.

7. Nunca retire el amor como una forma de castigo. Los niños necesitan el amor de los padres, al igual que necesitan alimentarse y un hogar. Su amor es la base del crecimiento emocional, el sentido de seguridad y autoestima del niño. Hágales saber que los ama en todo momento, aún cuando usted está enfadada. Usted los puede amar sin amar su comportamiento.

8. Elija métodos disciplinarios que le demuestren a su hijo que cada acción tiene una consecuencia. Supongamos que Anna siempre llega tarde a la cena. Puede enseñarle la consecuencia lógica que tendrá si llega tarde, si le dice que o bien se quedará sin cenar o tendrá que preparar su propia cena. Cuando los niños comprenden que pueden crear consecuencias "buenas" o "malas" para sí mismos, son más responsables con sus acciones.

9. Nunca menosprecie a su hijo o utilice la vergüenza o la culpa. Esas técnicas negativas solamente perjudicarán la autoestima de su hijo, el pilar de todo comportamiento positivo futuro.

10. No espere la perfección. Espere diferentes comportamientos en las diferentes etapas del desarrollo del niño. Es posible que Anna llore mucho a los tres meses de edad. A los dos años dirá que "no" a todo. A los ocho años, será una copia de su mejor amiga, y a los catorce, permanecerá en su dormitorio durante horas. El doctor le puede sugerir algunos libros para leer para que usted comprenda mejor esas etapas. Recuerde que, las expectativas irrazonables hacen que los niños sientan que no son lo suficientemente buenos, lo cual puede conllevar a la frustración, la ira o hasta el abuso.

La ayuda no está lejos.

No dude en pedir ayuda si se encuentra en una situación que piensa que no puede manejar. Tal vez necesita hablar con su pareja, un amigo o un vecino.

Para consultar los grupos de educación de padres y grupos de apoyo, sírvase llamar al representante del programa: **Family Living del condado** www.uwex.edu/ces/cty o **Prevent Child Abuse Wisconsin** www.Preventchildabusewi.org

608-256-3374 o ***1-800-CHILDREN***

Para asistencia puede llamar a la línea de ayuda para padres:

Milwaukee: 414-671-0566
Madison: 608-241-2221

Si desea obtener asesoramiento profesional, llame a una agencia social local o al departamento de servicios sociales/servicios humanos del condado. Si la agencia a la que llama no ofrece el tipo de servicio que está buscando, solicite ser remitido a algún otro lado.

Content for this publication was developed by the State of Minnesota Department of Public Welfare. It may be reproduced without permission. A credit line would be appreciated.
Adapted from a publication by the U.S. Department of Health, Education and Welfare. Material drawn from "The Aggressive Child" by Fritz Redl and David Wineman.

Para ordenar copias adicionales comuniquese con el Child Care Information Center - 1.800.362.7353 o visite www.ccic.wi.gov

Wisconsin Department of Children and Families
Division of Early Care and Education
PO Box 8916 Madison WI 53708-8916

El Department of Children and Families es un empleador y proveedor de servicios que ofrece igualdad de oportunidades. Si tiene alguna discapacidad y necesita acceder a servicios, recibir información en un formato alternativo o necesita que le traduzcan la información a otro idioma, comuníquese con el Division of Early Care and Education (Sección del cuidado y educación temprana) al 608-422-6002. Las personas sordas, con dificultades auditivas, sordo-ciegas o con discapacidad del habla pueden utilizar el Wisconsin Relay Service (WRS) – llame al 711 para comunicarse con el departamento.
DCF-P-11788-S (R.08/2019) (T.08/2019)