

“COMO DISCIPLINAR A TUS HIJOS”

¡A todos los Padres les Sucede algo Parecido!

Todos los niños(as) deben saber lo que es la disciplina. Deben aprender a someterse a las costumbres de su medio, comportarse como los demás de manera adecuada, conocer los límites de su libertad y a entender lo que es prudente y lo que no es. Debe aprender a aceptar un No y comprender que no puede hacer las cosas a su manera. Aprender a respetar la propiedad de los demás y que las personas tienen tanta importancia como él (ella). Tiene que aprender a ser obediente.

En la medida que crecen, *deben de desarrollar su independencia y expresión.* Debe permitírsele que cometan errores para que aprendan de ellos y no vivan sobreprotegidos. No se debe impedir al niño que empiece a caminar que explore, excepto cuando sus exploraciones puedan ponerlo en peligro.

Los Padres con autoridad firme, bondadosa, razonable y consistente, le proporciona al niño seguridad que es esencial para su desarrollo emocional. *Necesita disciplina para enseñarse a disciplinarse.*

La carencia en disciplina lesiona al niño y lo “echa a perder”. El resultado de esto es un niño problema e inseguro, el niño que todos consideran insoportable menos sus padres, el niño con quien otros padres no quisieran que sus hijos se mezclen, por las tretas que les enseñan..

El niño indisciplinado sabe que consigue lo que quiere cuando exige o hace un berrinche. Un niño que no se puede llevar de visita, porque se va a portar mal cuando esté con otros niños. Destroza todo lo que esta a su paso, da un mal ejemplo, es agresivo y puede lastimar a otros niños.

Los caprichos alimentarios y la propensión a los accidentes son comunes. Los accidentes pueden ocurrir en cualquier momento, pero con una disciplina razonable rara vez se presentan. La carencia de disciplina durante los primeros años de vida es uno de los factores más importantes que conducen a la delincuencia juvenil e

incidencia de accidentes. La mayor propensión a los accidentes se encuentra asociada a una disciplina exagerada.

La disciplina exagerada es menos dañina para el niño. Es excesiva cuando no concuerda con el grado de desarrollo neurológico del niño.

No es disciplina si no se ejerce para beneficio del niño, sino como un desahogo del sentido de dignidad ofendida de los padres. Algunos padres insisten en obtener obediencia sobre cuestiones sin importancia porque temen perder su imagen, y lo único que están haciendo es revelar lo defectuoso de su propio carácter. Algunos padres son sumamente sensibles sobre lo que la gente piense de sus hijos, creen que van a criticar el comportamiento de sus hijos.

Los padres que todo el tiempo les hablan a sus hijos con negativas, "No, no hagas esto, no toques aquello", generan hijos rebeldes, berrinchudos e inseguros de sí mismos. *La obediencia basada en la represión nunca es permanente.* Los padres que son muy rígidos para forzar a sus hijos a obedecer, son los padres que tienen más problemas con sus hijos.

Los castigos frecuentes lesionan la relación entre padres e hijos. Algunos niños criados bajo este hábito crecen indebidamente sumisos y tímidos. La mayoría reacciona de manera contraria a la que se espera de ellos. Se les hace haraganes y se hacen deliberadamente desobedientes, agresivos, negativos, berrinchudos, tímidos e inseguros, y con mala conducta en el colegio.

La disciplina debe acompañarse de cariño o no sirve de nada. Las correcciones y disciplina excesivas que el niño no puede entender salen a flote cuando los padres están cansados, agobiados o con prisas, porque están propensos a irritarse por cuestiones sin importancia.

Las reglas deben ser pocas, pero deben obedecerse. Deben tener una razón de ser y el niño las debe conocer cuando esté en edad de comprenderla.

Mientras más sensatamente trate usted a su hijo, hay menos necesidad de castigarlo; y mientras menos

frecuentes sean los castigos, menos necesidad habrá de que sean severos para que surtan efecto. El regaño más leve, la simple entonación de la voz, es más eficaz para que se porte bien en un niño a quien rara vez castigan que el más severo de los castigos físicos para uno acostumbrado a ser castigado. *Mientras más frecuentes son los castigos, más severos deben ser para surtir efecto.*

La consistencia es importante para enseñar la disciplina. El niño se confunde cuando se le permite hacer una cosa en determinado momento y al poco tiempo se lo prohíben; o si lo castigan por algo que siempre ha hecho sin que lo sancionen. También se confunden cuando uno de los padres le permite hacer algo que el otro no admite, o si sus abuelos le permiten hacer cosas que sus padres no lo dejan hacer. Los padres deben estar de acuerdo sobre los castigos; el niño no se toma mucho tiempo en descubrir que lo que un padre desaprueba, el otro lo perdona. La disciplina debe ser consistente, aunque los padres deben hacerse los desentendidos cuando las infracciones son menores. Las amenazas continuas y los castigos ocasionales también producen confusión, ya que los niños no saben qué tan cierto es lo que le están diciendo. Lo mismo se puede decir de las restricciones exageradas y el castigo, alternados con periodos de indulgencia y tolerancia excesivas. Los padres se sienten incómodos después de castigar a su hijo y se van al extremo de dejarlo hacer lo que se le dé la gana.

Debe existir consistencia en el castigo, casi siempre se impone el castigo tomando más en cuenta el resultado que la naturaleza de la travesura, como cuando no se le castiga cuando empuja levemente una mesita, pero sí cuando al empujarla tira una pieza cara de cristal cortado. Para el niño es difícil entender la razón de esa actitud diferente y se siente confundido.

No es adecuado que ambos padres se unan para disciplinar a su hijo.

El niño que crece con disciplina firme, pero humana y que se siente querido y seguro desde que nació, se portará mejor en sus años posteriores que el niño criado bajo una

disciplina estricta y sin amor. El niño no aprende con regaños, ridiculizaciones, amenazas ni miedo al castigo, sino con amor, respeto y ejemplo. *Las bases del buen comportamiento son el elogio y el amor y no la culpa y el castigo.* Aprenderá más si es estimulado por recompensas sensatas, que por regaños y golpes. No debe ser sobornado para hacer lo que tiene que hacer, sino que debe recibir un premio inesperado, como un dulce, o una frase de elogio por obedecer alguna orden no muy de su agrado.

Siempre debe dársele la oportunidad de explicar lo que ha hecho, para explicar que lo que hizo no fue intencional sino accidental.

Es necesario que el niño sepa que si desobedece tendrá alguna consecuencia desagradable. Es muy frecuente escuchar a algunos padres amonestando de manera constante a sus hijos, mientras que ellos no hacen caso porque han aprendido que es muy poco probable que les pase algo indeseable si desobedecen. Nunca se debe amenazar con castigos que no se van a llevar a cabo o con castigos que son imposibles de imponer. Así como es un error amenazar con mandarlo a su cama, ya que implica que su cama la vea como un lugar indeseable y le puede ocasionar problemas del sueño.

El castigo, cuando se aplica, debe ser inmediato, de tal modo que la causa se relacione con el efecto. Entre más tiempo pase entre la iniciación de la travesura y el castigo, menos efectivo será éste. El castigo aplicado por una persona amada es más eficaz que el que aplica un pariente al que el niño no quiere. Cuando el niño recibe agresión física, le está enseñando lo que es la agresividad en la conducta.

La disciplina se debe enseñar al niño cuando tiene edad suficiente para comprender lo que se espera de él. No se puede enseñar disciplina al año de edad, pero sí a los tres años. Entre estas dos edades, los padres deben enseñarle lo que es la disciplina, no depende de su edad real sino su edad mental.

Antes de decidir un castigo, es importante tratar de comprender los motivos del niño y las razones subyacentes de su conducta. Es incorrecto intentar eliminar el hábito de golpear a otros pequeños, dándole palmadas al agresor; se debe buscar la causa de esa agresión, la cual en éste caso es probable que se deba a que es víctima de golpes o inseguridad.

Tienes que poner mucha Atención a este Artículo ya que estas a tiempo de remediar estos errores con lo más Valioso que tienes en tu Vida, ya que después ya nada es igual, busca Ayuda Psicológica.

Es sencillo castigar al niño por hacer una travesura de acuerdo con los estándares del adulto, sin tomar en cuenta que la experiencia limitada y la conciencia tan precoz del niño no le permiten ver que está actuando mal; en esos casos es suficiente explicarle y advertirle que no deberá presentarse nuevamente esa falla.

La razón de un comportamiento incorrecto puede ser el aburrimiento, los celos o la inseguridad. El ser destructivo y tirar objetos puede deberse a falta de libertad y desahogo de sus energías. Es un error castigarlo por hacer algo mal, sin erradicar la causa de su mal comportamiento.

Lo pueden castigar por pintar en las paredes, pero también deben darle papel y lápiz o un pizarrón para que satisfaga su deseo de garabatear.

Las maneras de castigar varían de acuerdo con las circunstancias y con el grado de desarrollo del niño. Lo desagradable de las consecuencias debe ser mayor que el placer del acto.

En el primer año de vida, el castigo nunca es justificable. En el segundo año, la simple expresión firme de desagrado o la privación de ciertos privilegios, es suficiente, mientras que el niño crece un poco para que pueda entender. Quizá se haga acreedor a una palmadita sobre su mano si hizo

algo particularmente peligroso y se cree que pueda entender el significado del castigo. Lo mas seguro es que no entienda y que el castigo no sirva de nada. Cerca de los dos años de edad, puede causar risa que el niño no haga caso del "no, no" y haga lo que le estamos prohibiendo, mientras él se ríe estrepitosamente, De modo inevitable, repetirá el acto que causó risa. Esta característica, junto con el negativismo y el deseo de recibir atención, tan peculiares a esa edad, harán que la disciplina sea más difícil de imponer,

Al tercer año de edad, el retirarle algunas cosas que le gustan (quitársele libros que le gustan o dejarlo dentro de la casa cuando quiera salir a jugar), y la expresión de desagrado, son suficientes, la mayor parte de las veces. La manera de castigarlo debe de tener una lógica con lo que ha hecho, de tal modo que pueda relacionar sus malos actos con el castigo. Si avienta los cubiertos o la comida sobre la mesa durante la comida, se puede retirar de inmediato el alimento o mandarlo a comer a la cocina a que termine solo. Si a pesar de habérselo advertido, continua tirando papelitos en el piso, debe hacérsele que los recoja y decirle que no puede hacer lo que le gusta hasta que no termine de levantarlos, aún cuando alguien pueda ayudarle a recogerlos.

Puede ser aislado o voltearlo hacia un rincón si hizo un berrinche o una maldad a propósito. Si tira libros o los maltrata, se les debe recoger. En caso que un niño de cuatro años no acuda a comer cuando se le llama porque está jugando, no debe pegársele por eso ni llevarlo a rastras hasta la mesa, sino que debe ser prevenido que la próxima vez que no acuda cuando se le llame ya no tendrá derecho a comer, si vuelve a fallar, se le aplica el castigo. Muy pronto aprenderá que las amenazas no sólo son eso.

Nadie se hace mejor mediante el castigo corporal, los efectos de éste solo son negativos; desde luego, ninguna represión debe lastimar. La vara es el anacronismo de la incivilización.

Algunos padres han aprendido que el castigo corporal es indeseable y utilizan un método mucho pero para tratar de corregir al niño; ridiculizarlo, los regaños constantes y el avergonzarlo. Es un error hacer que el niño se sienta culpable y avergonzado, menospreciado e incompetente. También lo es burlarse de él y peor aún, hacerlo sentir que ya no es amado. Algunos padres le aplican *la "ley del hielo"* y se niegan a hablar con él durante todo un día. Tampoco es adecuado utilizar la venganza utilizando la ley de *"ojo por ojo y diente por diente"* .

Eso es enseñarle a su hijo a desquitarse más adelante, y en el matrimonio sería un desastre. No quiere decir que no se le deba enseñar a defenderse de otros niños cuando lo molesten.

Si el niño confiesa que ha cometido una travesura atroz, su castigo no debe ser tan intenso, porque si lo es, ya no habrá más confesiones en el futuro. El castigo intenso es un error por otras razones; puede causar represión, inseguridad, un sentimiento de hostilidad y surgir otros problemas del comportamiento.

El castigo no debe acompañarse de mucho alboroto, porque si lo hay, se produce ansiedad, el niño puede repetir la travesura como una forma para llamar la atención. Después que el niño ha sido castigado, no es prudente pedirle que se arrepienta, porque su estado de ánimo no es adecuado para hacerlo, a menos que se lo imponga por temor. La desaprobación a un acto determinado, no debe prolongarse, como sucede frecuentemente. Una vez que el niño ha sido castigado, debe tratarsele como si nada hubiera sucedido y el tema no debe comentarlo nadie en su presencia.

La mayor parte de los castigos impuestos son un error. *"castigar es herir"*.

Casi todos los castigos se aplican cuando se pierden los estribos. Los padres pierden su sentido del humor y su tolerancia cuando están cansados, apurados, preocupados, o no se sienten bien. Cuando los padres están enojados, tratan de provocar y encontrar fallas en sus hijos.

Las tendencias punitivas de los progenitores están relacionadas con el trato que recibieron cuando niños. Si al padre lo castigaron en exceso cuando era chico, no puede evitar hacer lo mismo. Libera las represiones de su niñez castigando a su hijo. Racionaliza su comportamiento con la idea que *"perdonar es echar a perder al niño"*, pero no se da cuenta que la vara lo transformó en la clase de padre, que desea usar la vara con su hijo. Los castigos frecuentes resultan de la infelicidad de los padres y de conflictos. Existe un factor de sadismo en el castigo.

Generalmente, el castigo es irracional. Muchos niños son castigados por actos que no lo ameritan. Como pegarle al niño que se chupa el dedo o se toca los genitales o masturbarse. A los niños se les castiga muchas veces por actos que están fuera de su control como el orinarse en la cama durante el sueño, o por tener mala letra sin saber que su hijo tiene signos neurológicos anormales que se traducen en torpeza motora. Otros por tener tics, por no sentarse derechos, por ser muy latosos, cuando en realidad hay factores prenatales que son los causantes. También son castigados por su mal carácter, que es heredado de sus padres, ya que los actos de un niño son resultado de sus emociones y sus urgencias inconscientes, mismas que no puede reprimir, siendo injusto el castigo y como tal se recordará. El niño se comporta mal porque se siente inseguro y el castigo no le sirve para convencerse que en realidad ha perdido el amor de sus padres.

Muchos de los castigos se imponen, no porque es travieso, sino porque representa una molestia para los adultos. Lo pueden castigar porque se pelea con su hermano, siendo que tiene la agresividad normal a su edad. Aprende algo que el hijo único no puede aprender en casa, que no puede obtener todo a su manera. El hijo único lo aprenderá de una manera más dolorosa, en la escuela.

Los padres, a menudo se olvidan que también sus hijos son sensibles y pueden ponerse de mal humor cuando están cansados, aburridos, hambrientos o temerosos. Es habitual castigar a un niño que viene de mal humor de la escuela

porque su glucemia (azúcar en la sangre) está baja casi siempre en esos momentos. Mucho de los castigos están dirigidos a los síntomas y no a la causa y por eso no da buenos resultados.

El castigo es irracional, los niños aprenden mejor mediante estímulos, recompensas y alabanzas, que con castigos, regaños y culpas.

Es mejor que pongas la debida atención a este articulo y estas a tiempo de corregir lo que haz hecho mal como padre o madre, para que después no te lamentes y te quedes en el hubiera hecho, tal o cual cosa ya que el hubiera NO existe.

Busca Ayuda Psicológica para que no echas a perder lo más valioso que tienes en la vida. Tus "hijos"