

Disciplina. Conceptos Básicos

Los padres siempre tienen muchas preguntas acerca de la disciplina. La disciplina efectiva se funda en una relación positiva y de apoyo entre los padres y sus hijos. Las estrategias basadas en retirar o quitar privilegios son en general mejores que las basadas en castigos. Para niños pequeños, los períodos cortos de aislamiento (*time-out*) pueden ser útiles. La mayoría de los pediatras no recomiendan pegarles a los niños, ya que hay otras modalidades mejores.

¿Cómo debo disciplinar a mi hijo?

No hay una manera absolutamente correcta de administrar disciplina: cada familia debe encontrar una manera que funcione para ella. Sin embargo, hay conceptos básicos que pueden ayudarlo a desarrollar una disciplina que les enseñe a los niños a portarse de manera apropiada.

Tales conceptos deben ser aplicados a los niños en la familia, con límites establecidos para todos y cada uno de ellos. Tanto los padres como otras personas a cargo del cuidado de los niños deben mantener coherencia al aplicar tales medidas.

Es importante el considerar el desarrollo del niño al establecer lo que se espera de él en cada caso, y saber cómo se va a responder cuando se presenten problemas de conducta. Por ejemplo, es normal que un niño de un año de edad juegue con su equipo de sonido e incluso lo dañe. La manera apropiada de actuar en tal situación será poner el equipo fuera de su alcance.

La atmósfera familiar debe ser segura, llena de amor y cuidado hacia su niño. Es igualmente importante que los padres sean un buen ejemplo. Usted debe observar el tipo de conducta que desea para su hijo: ¡los niños aprenden de los padres!

¿Cuáles son los principios de la disciplina?

“Reafirmación positiva” significa el elogiar y premiar una conducta deseada, lo cual es más efectivo que la “reafirmación negativa”, es decir, gritar o castigar por conductas indeseadas.

Cuando un castigo es necesario, el aislamiento por corto tiempo (*time-out*) puede ser útil en niños pequeños. A los cinco años, los niños tienen ya suficiente edad para entender las consecuencias de una mala conducta. Las estrategias basadas en quitar privilegios son recomendadas para niños de esa edad.

- *Aislamiento por corto tiempo* (*time-out*). Para los niños pequeños y en edad preescolar, la idea de aislarlos por corto tiempo es que se retira al niño de su juego u otra

actividad preferida como una consecuencia directa de un comportamiento no deseable.

- Dígame a su hijo que lo va a dejar solo por un tiempo, durante el cual debe permanecer aislado, sin poder jugar o hacer otras cosas.
- Especialmente si el niño es pequeño, tal acción debe ser tomada inmediatamente después de que haya alterado su conducta. Un niño de dos años no puede hacer la conexión entre algo malo que hizo hace varias horas y el castigo que está sufriendo ahora.
- Los períodos de aislamiento no deben ser largos; un minuto por cada año de edad es una buena regla. Mantenga la calma, no pelee o haga tratos o negocie con el niño.
- Sea consecuente en sus actos. Las primeras veces, el niño puede tener una pataleta o rabieta. *Si esto ocurre, procure ignorarlo, pero debe retirar al niño de la situación si lo considera necesario.* No se deje conmovir por su reacción, ya que eso sólo lo estimulará al niño a hacerlo repetidamente. Los padres que se mantienen firmes y son coherentes, descubren que la conducta de su hijo eventualmente comienza a mejorar.
- *Quitando privilegios.* Después de los cuatro o cinco años, los niños tienen suficiente edad para entender por qué están siendo disciplinados.
- El quitarle al niño algún privilegio o actividad que desea realizar le hace entender las consecuencias de su mala conducta. En el caso de los niños pequeños, el prohibirles ver televisión o jugar con juegos de video puede ser efectivo. Los niños más grandes pueden ser disciplinados al prohibírseles salir a jugar con amigos. Con los adolescentes, el quitarles temporalmente el derecho de manejar puede servir.
- Sea claro, directo y consecuente cada vez que una conducta indeseada se presente. Mantenga la calma mientras esté discutiendo el problema. Si está muy alterado, es mejor dejar la discusión para más tarde.

¿Qué medidas disciplinarias son menos efectivas?

- Si son usados raramente, ciertos *comentarios negativos* pueden ayudar a corregir la mala conducta. Sin embargo, si son usados muy frecuentemente, serán cada vez menos efectivos: pueden convertirse en una manera de darle atención al niño. Los comentarios negativos deben referirse a la conducta (“Lo que hiciste estuvo mal hecho, porque...”) y no al carácter del niño (“Eres una mala persona”).
- En cuanto a los golpes, aunque una *palmada* en las nalgas, brazos o piernas, sin causar daño físico, no es necesariamente mala, la mayoría de los pediatras creen que

12 ■ Disciplina. Conceptos Básicos

otras medidas disciplinarias son más efectivas. Los padres que recibieron ese tipo de castigo cuando eran niños tienden a administrarlo a sus hijos.

- Cualquier otro tipo de castigo físico (golpearlo fuertemente con el puño u otro objeto, darle patadas o maltratarlo en tal forma que los golpes dejen marcas en la piel, jalarle el pelo, torcerle los brazos o sacudirlo violentamente) puede causar daño al niño. Asimismo, el niño aprende que este tipo de agresividad es una manera correcta de resolver problemas.



Si usted está tan furioso que cree que puede perder el control y maltratar a su hijo, váyase del lugar donde se encuentre y trate de calmarse. Llame a su esposa/esposo o a un amigo.



¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si:

- Los métodos de disciplina que está usando no parecen ser efectivos.
- Se está frustrando con su hijo y cree que puede llegar a causarle daño físico.