

La disciplina y sus hijos



(Discipline and Your Child)

Uno de sus trabajos como madre o padre es enseñarles a sus hijos a saber comportarse. Ésta es una tarea que toma su tiempo, así que procure no frustrarse cuando su hijo(a) se porte mal. En lugar de esto, aprenda modos efectivos de disciplinar al niño. La siguiente es una guía de la Academia Americana de Pediatría sobre cómo disciplinar a sus hijos.

Diciplina versus castigo

Muchos padres creen que la disciplina y el castigo son la misma cosa, pero en realidad son muy diferentes.

- **La disciplina** es una herramienta positiva de enseñanza basada en el cariño, el elogio y una serie de instrucciones sobre cómo tener un buen comportamiento.
- **El castigo** es algo negativo y desagradable que ocurre cuando se rompe una regla. El castigo debe ser una pequeña parte de la disciplina.

Comience pronto

Quizás no se dé cuenta, pero en realidad usted comienza a enseñarle a su hijo un buen comportamiento desde el momento en que nace. Por ejemplo, cuando usted responde al llanto de su bebé, le está enseñando que puede contar con su ayuda y confiar en usted.

Una vez que su bebé comienza a gatear y caminar, el tema más importante de la disciplina es la seguridad. Esto significa que ciertas cosas deben estar fuera de límite. Durante esta época es importante redoblar la supervisión. Por ejemplo, si su hijo intenta tocar la estufa, levántelo y dígame con firmeza: "No. Está caliente". Ofrezcale un juguete como alternativa. Es posible que al comienzo el pequeño no le entienda, pero luego de un par de semanas aprenderá la lección.

Hacia los 18 meses de edad, los niños comienzan a poner a prueba sus límites. Quieren ver hasta dónde pueden salirse con las suyas, especialmente si se trata de una nueva regla. Hasta pudiera parecer que el niño rompe las reglas a propósito. Así que decida cuáles son las reglas y manténgase firme. Explíquelo al niño las reglas de un modo que pueda entenderlas.

Consejos para evitar problemas

Con el fin de evitar las batallas de poder con su hijo, enfóquese en los asuntos que son importantes para usted. Los siguientes consejos pueden ser de utilidad:

- **Ofrézcale opciones cuando sea posible.** Esto le permitirá a usted establecer límites a la vez que le permitirá al niño cierta independencia. Por ejemplo, déle esta opción: "¿Quieres ponerte la camiseta roja o la camiseta azul?"
- **Haga de la buena conducta un juego.** Es más probable que su hijo le obedezca si hay diversión de por medio. Por ejemplo: "Hagamos una carrera para ver quién se pone el abrigo primero".

- **Planee con anticipación.** Si usted sabe que ciertas actividades o salidas tienden a causar problemas, hable con el niño con anticipación. Explíquelo cómo espera usted que se comporte y qué pasará si desobedece. Asegúrese de que el niño haya descansado y comido bien. Lleve un libro o un juguete pequeño para distraerlo en caso de que se aburra.
- **Elogie el buen comportamiento.** Cuando su hijo se porte bien, ¡dígaselo! No tiene que ser nada complicado. Diga algo tan sencillo como: "Gracias por venir apenas te llamé". Haga esto con frecuencia, especialmente mientras el niño sea pequeño.
- **Enfóquese en una conducta específica.** Las instrucciones y los elogios vagos (como "Ordena tu cuarto, por favor") no ayudan al niño a saber lo que debe hacer. En lugar de esto, señale una conducta *específica* (como "Recoge la ropa que hay en el suelo de tu cuarto y ponla en el cesto").
- **Utilice enunciados en lugar de preguntas.** El expresar una regla en tono de pregunta puede ser cortés (como "¿Quieres ayudarme a recoger tus juguetes?"), pero le permite al niño contestar con un "no". Es mejor expresar claramente lo que usted busca (como "Recoge tus juguetes, por favor") y mantenerse firme. El ofrecerle opciones (como "Pon los juguetes en la caja o en la bolsa") le permite al niño sentirse a cargo de la situación a la vez que hace lo que usted quiere que haga.
- **Acuerden las reglas.** Es importante que los padres y cuidadores del niño estén de acuerdo en las reglas y el método de disciplina. Si no están de acuerdo, hablen del tema cuando el niño no esté presente. Los niños se confunden cuando sus padres y otros adultos les imponen reglas diferentes.

Una disciplina efectiva

Como es obvio, no siempre se pueden evitar los problemas. Tarde o temprano su hijo pondrá a prueba su paciencia. Éste es el modo del niño de descubrir hasta dónde llegan sus límites.

Cuando su hijo no le haga caso, ensaye lo siguiente:

- **Consecuencias naturales.** Esto es dejar que el niño vea lo que pasa cuando no se porta bien (siempre y cuando el niño no corra ningún tipo de peligro). Por ejemplo, si el niño deja caer sus galletitas a propósito una y otra vez, muy pronto se quedará sin galletitas. Si bota al piso su juguete y lo rompe, ya no podrá jugar con el mismo. No pasará mucho tiempo hasta que el niño aprenda que no debe dejar caer sus galletitas y que debe ser cuidadoso con sus juguetes.
Cuando utilice este método, no se rinda ni vaya al rescate del niño (dándole más galletitas, por ejemplo). Un niño aprende mejor cuando lo hace por su cuenta.
- **Consecuencias lógicas.** Esto es cuando usted tiene que actuar y crear una consecuencia. Por ejemplo, dígame al niño que si no recoge sus juguetes, usted tendrá que quitárselos por el resto del día. Al usar este método, es importante que cumpla con lo que dice. Prepárese a poner en práctica la consecuencia, pero sin gritarle al niño. Sea firme y responda calmadamente.

- **Niéguete privilegios.** Esto es cuando usted le dice al niño que si no coopera, tendrá que renunciar a algo que le gusta. Los siguientes son algunos puntos para tener en cuenta al usar esta técnica.
 - Nunca le quite al niño algo que realmente necesita, como una de sus comidas.
 - Elija algo que el niño valore y que esté relacionado con su mal comportamiento.
 - En caso de que el niño sea menor de 6 ó 7 años, esta técnica es más efectiva cuando se realiza de inmediato. Por ejemplo, si el niño se porta mal en la mañana, no le diga que no podrá ver televisión en la noche. Hay demasiado tiempo de por medio y es probable que no relacione la conducta con las consecuencias.
 - Asegúrese de poder cumplir con su promesa.
- **Pausa obligada.** Esta técnica resulta muy efectiva cuando el niño ha desobedecido una regla específica. Es más adecuada para los niños de 2 a 5 años de edad, pero puede usarse durante toda la niñez. Siga estos pasos para hacer que la pausa obligada sea efectiva.
 1. **Establezca las reglas con anticipación.** Decida dos o tres conductas que serán motivo de una pausa obligada y explíquelas al niño. Es posible que tenga que repetir las reglas a menudo.
 2. **Elija un punto para la pausa obligada.** Éste debe ser un sitio aburridor y sin distracciones, como una silla. Recuerde: la meta principal es apartar al niño para que haga una pausa y se calme. (Tenga en cuenta que los baños pueden ser peligrosos y que las recámaras pueden convertirse en un buen sitio de juegos.)
 3. **Inicie la pausa obligada.** Hágale al niño una advertencia (a menos de que haya sido una agresión). Si la conducta se repite, envíelo de inmediato al punto de la pausa obligada. Dígame lo que hizo mal en pocas palabras y con la menor emoción posible. Si el niño se niega a ir al sitio de la pausa obligada por su cuenta, levántelo y llévelo allí. Si no se quiere quedar en su lugar, colóquese detrás de él y sosténgalo de manera suave pero firme. Después, y sin mirarlo a los ojos, dígame: “Tienes que quedarte aquí por un rato”. No lo discuta más. No responda a súplicas, promesas, preguntas, excusas o arrebatos del niño (tales como malas palabras). Un par de pausas obligadas serán suficientes para que el niño aprenda a cooperar y decida sentarse quieto por su cuenta en lugar de ser sostenido a la fuerza.
 4. **Establezca un límite de tiempo.** Una vez que su hijo se quede quieto en el sitio designado, coloque un cronómetro para que el niño sepa cuándo termina la pausa. Como regla general, se debe establecer un minuto por cada año del niño (por ejemplo, la pausa obligada para un niño de 4 años de edad debe ser de 4 minutos). Pero hasta 15 segundos a veces son suficientes. Si el niño comienza a ponerse inquieto, vuelva a colocar el cronómetro. Espere a que el niño esté quieto para volver a poner el cronómetro.
 5. **Reanude la actividad.** Cuando se acabe el tiempo, ayude al niño a reanudar sus juegos. El niño “ha cumplido” con su tiempo. No lo reprenda ni pida que se disculpe. Recuérdele que lo ama. Si necesita hablar de su comportamiento, guarde a hacerlo más tarde.

Consejos para que la disciplina sea más efectiva

Habrán días en que parece imposible hacer que el niño se porte bien. Pero hay modos de aliviar la frustración y evitar conflictos innecesarios con su hijo.

- **Sea consciente de lo que su hijo puede y no puede hacer.** Cada niño se desarrolla a un ritmo diferente. Tiene sus propias fortalezas y debilidades. Cuando un niño se porta mal, es posible que simplemente no pueda hacer o que no entienda lo que usted le pide.
- **Piense antes de hablar.** Una vez que establece una regla o hace una promesa, sea firme. Así que sea realista con sus expectativas. Piense si algo es realmente necesario antes de decir no.
- **No ceda.** Si su hijo tiene una rabieta porque no le da un caramelo y usted cede para que deje de llorar, el pequeño aprenderá que éste es el modo de conseguir lo que quiere. No fomente la mala conducta cediendo a las exigencias del niño.
- **Procure ser consistente.** Trate de que sus reglas sean iguales todos los días. Los cambios suelen causar confusión en los niños, quienes podrían tratar de poner a prueba los límites tan sólo con el fin de saber hasta dónde pueden llegar.
- **Tenga en cuenta los sentimientos del niño.** Dígame, por ejemplo: “Yo sé que estás triste porque tu amigo se fue, pero de todos modos tienes que recoger tus juguetes”. Fíjese si la mala conducta sigue un patrón, como cuando el niño está celoso. Hable con el niño sobre estos sentimientos en lugar de limitarse a imponerle las consecuencias.
- **Aprenda de los errores —incluyendo los suyos propios.** Si usted no supo manejar la situación la primera vez, no se inquiete demasiado. Piense en qué pudo haber hecho diferente y trate de hacerlo la próxima vez. Si siente que cometió un error en un momento de enojo, espere a calmarse, pídale disculpas al niño y explíquele cómo manejarán la situación en el futuro. Cumpla con sus promesas. Esto le dará al niño un buen ejemplo de cómo enmendar los errores.

Dé un buen ejemplo

El decirle al niño cómo debe comportarse es una parte importante de la disciplina, pero el **demostrárselo** es aún más efectivo. Los niños aprenden mucho acerca de cómo controlar su temperamento al ver a los padres y otros adultos. Si ven que los adultos son amables entre sí, aprenderán que así es como hay que tratarse. Éste es el modo en que los niños aprenden a actuar respetuosamente.

Incluso si el comportamiento y los valores de sus hijos parecen ir por el buen camino, habrá momentos en que lo desafíen. Esto hace parte natural del crecimiento. Los niños aprenden constantemente cuáles son sus límites y necesitan que sus padres les ayuden a entender cuáles son esos límites. Al hacerlo, los padres pueden ayudar a sus hijos a sentirse capaces y queridos, a distinguir entre el bien y el mal, a desarrollar una buena conducta, a tener una actitud positiva hacia la vida y a convertirse en ciudadanos buenos y productivos.

Por qué las palizas no son la mejor opción

La Academia Americana de Pediatría no recomienda que se les den palizas o golpes a los niños. A pesar de que muchos adultos que viven en los Estados Unidos recibieron palizas durante su niñez, sabemos que esto trae importantes efectos secundarios.

- Aunque pareciera que una paliza inicialmente “surte efecto”, ésta pierde su impacto después de un tiempo.
- Puesto que la mayoría de los padres no quieren dar palizas, esta técnica no suele ser consistente.
- Las palizas fomentan la agresión y la furia, en lugar de enseñar responsabilidad.
- Aunque los padres traten de mantenerse bajo control, a menudo no pueden hacerlo y terminan por lamentar sus acciones.
- Las palizas pueden conducir a batallas físicas, e incluso llegar al punto de lastimar al niño.

Es cierto que muchos adultos que recibieron palizas de niños son personas equilibradas y cariñosas hoy en día. Sin embargo, las investigaciones demuestran que, comparados con los niños que no recibieron palizas, los niños que reciben palizas tienen una mayor tendencia a ser adultos que sufren de depresión, usan alcohol, tienen más arranques de enojo, golpean a sus propios niños, golpean a sus cónyuges y participan en actos criminales y violentos. Estos resultados tienen sentido, ya que las palizas le enseñan a un niño que es correcto ocasionarle dolor a otra persona cuando está frustrado o quiere mantener el control, incluso si se trata de un ser querido. Es muy probable que un niño no distinga entre recibir una paliza de sus padres y golpear a un hermano o a otro niño cuando no obtiene lo que quiere.

Su médico puede ayudarle

Si usted tiene preguntas o inquietudes acerca del comportamiento de su hijo, anótelas y lleve la lista a la próxima consulta médica. Sin embargo, no espere hasta el siguiente chequeo para hablar con su pediatra si siente que tiene un problema grande.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 2009
Academia Americana de Pediatría
Todos los derechos reservados.