



## EL DECÁLOGO DE LA DISCIPLINA

**Todos los hijos necesitan disciplina en un sentido positivo y restringido.** Si pretendemos que los niños/as aprendan capacidades productivas necesitan desarrollar una disciplina a fin de aprovechar al máximo sus talentos innatos. También deben encontrar una disciplina firme y coherente cada vez que ponen a prueba los límites de las normas sociales. Pero esta área de la disciplina es un área que muchos padres encuentran dificultades. **Aunque existen muchos libros sobre la manera de disciplinar mejor, ésta se reduce realmente a unos pocos principios y estrategias:**

1. **Elogie las conductas adecuadas** (por ejemplo: ¡qué bien lo estás haciendo!) pero sea preciso, sincero y evite la **adulación excesiva**.
2. **Establezca** reglas y límites claros y atégase a ellos. Si puede, escríbalos y fíjelos sobre la pared.
3. **Advierta a su hijo/a señales de cuándo comienza a comportarse mal.** Es la mejor manera de enseñarle autocontrol.
4. **Defina el comportamiento positivo reforzando la buena conducta con elogios y afecto**, e ignorando la conducta que sólo apunta a llamar la atención.
5. **Eduque a su hijo conforme a sus expectativas** (tenga una imagen objetiva y realista de las capacidades de su hijo). En general, los padres no emplean el tiempo suficiente para hablar con sus hijos acerca de los valores y las normas y por qué son importantes.
6. **Prevenga los problemas antes de que se produzcan.** Evitar situaciones que den lugar a malas conductas.
7. **Cuando se incumple una norma** o un límite claramente establecido de forma intencional aplique de inmediato un **castigo adecuado**. Sea coherente y haga exactamente lo que dijo que haría.
8. **Cuando un castigo es necesario, asegúrese de que guarde relación con la infracción a la regla** o la mala conducta. (que el castigo se ajuste a la “mala actuación”).
9. Tenga a mano este conjunto de **técnicas disciplinarias:**

- 9.1. **Las reprimendas:** Es lo primero que deben hacer los padres. Las haremos sin que desarrollen resentimiento hacia los padres ni autoimagen negativa para los propios hijos.
- 9.2. **Las consecuencias naturales:** Dejar que sus hijos experimenten las consecuencias lógicas de su mala conducta a fin de que perciban por qué una norma particular es importante. (Por ejemplo, si un niño pierde el tiempo cuando el padre lo está apurando para llegar al colegio, dejar que llegue tarde y explique él al profesor/a la causa del retraso).
- 9.3. **El rincón:** Ubicar a su hijo en el rincón de la calma un breve periodo de tiempo para que reflexionen.
- 9.4. **Quitar un privilegio:** Cuando los niños son demasiado grandes para ir al rincón, los padres les podemos quitar un privilegio (televisión, video, ordenador, salir con los amigos, teléfono móvil...).
- 9.5. **La sobre-corrección:** Se recomienda para conseguir un cambio rápido de conducta. Cuando su hijo no actúa correctamente, debe repetir la conducta por lo menos 2/4 veces. Por ejemplo, si cuando llegan del colegio no dan las buenas tardes, dejan la mochila por el suelo y el abrigo también.... obligarles a hacer bien varias veces la conducta deseada.
- 9.6. **Un sistema de puntaje:** Para problemas largos y prolongados, se recomienda un sistema de colección de puntos que los hijos tienen que ganar si quieren conseguir una recompensa que ambicionan (zapatillas de marca, teléfono móvil, ir al cine, excursiones, juguetes preferidos...).
- 9.7. Aboga por **reforzar la autoestima** de los hijos y su seguridad en sí mismos, y nos recuerda que el rol de los padres "ha de ser justamente el de ser padres y no amigos".
- 9.8. Muchas veces, sin darnos cuenta **educamos en el miedo**, porque anticipamos los problemas de la adolescencia antes incluso de que ocurran. Y del miedo pasamos a la sobreprotección, que deja a los adolescentes sin capacidad de autodisciplina ni autonomía.
- 9.9. Intente **educar en valores**, les ayuda a ser mejores personas, responsables, capaces de relacionarse y comportarse de manera correcta en cada momento.

- 9.10. Es importante que ambos progenitores vayan en la misma dirección y compartan las **mismas pautas** a la hora de educar a sus hijos. No que uno le diga una cosa y el otro, otra distinta.
- 9.11. **Eduque en el esfuerzo** utilizando el **refuerzo positivo** pues tiene múltiples beneficios: incrementa su motivación y promueve un ambiente bueno en casa. Los hijos que aprenden pronto el valor del esfuerzo, serán adolescentes motivados y adultos responsables y autorrealizados.
10. **Paciencia, dé tiempo a su hijo/a:** Recuerde que estas pautas le servirán de ayuda siempre que usted como adulto sea paciente, consecuente y constante en el proceso de educación de su hijo. Ni ustedes son unos padres desastre, ni su hijo es malo, SIMPLEMENTE es que las medidas que hemos tomado no han sido las adecuadas.

**Ana Belén Gallardo Rodrigo**

**Orientadora IES Virgen del Espino (Soria)**