

Cómo disciplinar a los niños con amor y límites

Cuando los padres de familia hablan sobre disciplinar a sus niños, a menudo se refieren a castigarlos. A lo que nos referimos aquí al hablar de disciplina es a enseñar a los niños lo correcto de lo incorrecto, de una manera respetuosa y efectiva. El método a utilizar dependerá de su propia experiencia y de la edad y conducta de sus niños. Los niños aprenderán a manejar sus emociones y resolver sus conflictos observándole a usted, así que mantenga la calma, y piense en lo que necesitan sus niños.

He aquí unas guías disciplinarias:

1. **Establezca normas y expectativas claras.** Comunique claramente lo que quiere decir, y no diga lo que no esté dispuesto a cumplir. Si es hora de irse del parque, no amenace a los niños a dejarlos allí. Anuncie la hora de partida con 5 minutos por anticipado, y llévese a los niños a la hora indicada, aún si se quejan.
2. **Sea firme:** En cuestiones realmente importantes, cuando existe una resistencia a la obediencia, nosotros necesitamos aplicar el límite con firmeza. Un límite firme dice a un niño que él debe parar con dicho comportamiento y obedecer a los padres inmediatamente.
3. **Acentúe lo positivo:** Los niños son más receptivos en "hacer" lo que les ordenan. En general, es mejor decir a un niño lo que debe hacer ("Habla bajo") antes de lo que no debe hacer ("No grite").
4. **Explica el porqué:** Cuando una persona entiende el motivo de una regla, como una forma de prevenir situaciones peligrosas para sí mismo y para otros, se sentirá más animado a obedecerla. De este modo, lo mejor cuando se aplica un límite, es explicar al niño por qué tiene que obedecer.
5. **Implemente consecuencias razonables por el mal comportamiento, y reconocimiento por el buen comportamiento de sus niños.** Cuando su hijo moleste a su hermanita, retírelo a otra habitación por un tiempo determinado. Cuando la trate bien, déjele saber lo mucho que aprecia esta conducta.
6. **Presente un frente unido con su pareja y otros encargados de sus niños.** Si le permite a sus niños una hora de ver TV diaria, asegúrese de que los demás adultos implementen esta norma. Si sus niños tienen berrinches a la hora de apagar la TV, considere eliminar el privilegio de ver TV el día siguiente.

7. **Controle sus emociones:** Los investigadores señalan que cuando los padres están muy enojados castigan más seriamente y son más propensos a ser verbalmente y/o físicamente abusivos a sus niños. No se puede enseñar con eficacia si usted es extremadamente emocional. Delante de un mal comportamiento, lo mejor es llevar un minuto de calma uno mismo, y después preguntar con calma, "¿que sucedió aquí?".

8. **Si el mal comportamiento de sus niños aumenta, escuche, observe, y reflexione sobre lo que puede estar sucediendo.** A veces la conducta de los niños es una manifestación de estrés, temor, u otras emociones. Comparta tiempos divertidos con sus niños, y provéales de un entorno seguro con rutinas, amor, y límites.

Jorge Rodríguez Martínez
Psicólogo Educacional
Departamento Psicoeducativo