

# ESTRATEGIAS DE DISCIPLINA PARA PADRES

Abril 2021, Perla Cerna, Terapeuta familiar y matrimonial (MFT) asociada registrada, modelo clínico de consulta conductual (BCM)

Probablemente esté familiarizado con sentirse irritado después de que su hijo(a) hizo algo que se suponía que no debía hacer. Por ejemplo, su hijo(a) dejó caer su tazón de cereal por toda la alfombra nueva o los escuchas pelear con su hermano(a) por el control remoto. Reciben llamadas de la escuela de su hijo que se han metido en problemas nuevamente o que no estuvieron presentes en la escuela. Estás luchando con tu hijo(a) para que termine su tarea, o siempre en su teléfono o sin querer irse a dormir. Si alguna vez sentiste frustración, enojo, agotamiento, ¡no están solos! Es realmente difícil disciplinar a nuestros hijos. Sin embargo, usted acaba de dar un primer paso como cuidador al leer esto para mantenerse a sí mismo y a su hijo. Ahora comencemos a repensar nuestras ideas de disciplina y comencemos a disciplinar a nuestros hijos de una manera que los nutra, llenos de respeto y, al mismo tiempo, mantenga límites claros y consistentes. Este guía no es la solución mágica que funcionará en todo momento, pero es un comienzo.

## RECLAMANDO LA PALABRA "DISCIPLINA"

Toma un momento para pensar, ¿cuál es el objetivo de la disciplina? ¿Qué quieren lograr cuando su hijo(a) se porta mal? ¿El objetivo es castigar a su hijo(a)? Probablemente no. Sin embargo, cuando estamos enojados, irritados, impacientes, frustrados o inseguros, puede hacernos sentir de esa manera. Entonces, ¿cuál es realmente el objetivo de la disciplina? Definamos lo que significa la palabra disciplina. La definición formal "disciplina" deriva de la palabra latina *disciplina* que se usó en el siglo XI con el significado de enseñar, aprender e impartir instrucción.

Volviendo a la pregunta de cuál es el objetivo de la disciplina, no es castigar ni dar consecuencias, sino enseñar. Un castigo puede detener el comportamiento por un corto período de tiempo, pero la enseñanza puede ofrecerle a su hijo habilidades a largo plazo. El objetivo es replantearnos a partir de la idea de que la disciplina es un castigo, pero repensar la disciplina como un enfoque que enseña y desarrolla habilidades para nuestros hijos de la manera más amorosa y enriquecedora.

La disciplina también se trata de conocer a su hijo en el nivel de desarrollo que se encuentra. Es importante considerar siempre la capacidad de desarrollo, el temperamento, el estilo emocional y el contexto situacional de su hijo.

## METAS A CORTO Y LARGO PLAZO

Hay dos objetivos principales para una disciplina efectiva.

- Meta a corto plazo: Cooperación
  - Queremos que nuestro hijo(a) coopere y, como padres, los ayudemos a comportarse de manera aceptable y evitar comportamientos que no lo son.
- Meta a largo plazo: desarrollo de habilidades
  - Ayudar a su hijo(a) a desarrollar un sentido de regulación emocional, autocontrol y una brújula moral para ser reflexivo y concienzudo incluso cuando las figuras de autoridad no están presentes.

## AYUDANDO A SU HIJO(A) A SENTIRSE SENTIDO

- **Comunicar consuelo:** poniéndose a su nivel, dándoles un toque amoroso a propósito, asintiendo con la cabeza o una mirada empática.
- **Validar:** reconocer su comportamiento y sentimientos incluso si no le gusta el comportamiento
- **Deje de hablar y escuche:** no trate de explicar, sermonear o ignorar los sentimientos de su hijo. Solo escuche, busque el significado y las emociones que su hijo está tratando de comunicar.
- **Refleja lo que escuchas:** una vez que escuches, repite y refleja lo que escuchaste para que tus hijos sepan que lo escuchaste.

## OCHO PRINCIPIOS DE DISCIPLINA

La disciplina no es una solución única para todos. Cada niño es único y ningún enfoque funcionará para cada situación. Aquí hay ocho principios básicos de disciplina derivados del libro, *Disciplina sin lágrimas: Una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo* (Siegel & Bryson, 2015)

1. La disciplina es fundamental.
  - Establecer límites claros y consistentes
2. La disciplina efectiva depende de una relación afectuosa y respetuosa entre el adulto y el niño.
  - La disciplina nunca debe incluir dolor físico, amenazas, humillación o miedo, ni hacer que los niños se sientan que el adulto es un enemigo.
  - Debe sentirse seguro y cariñoso.
3. El objetivo de la disciplina es enseñar.
  - Fomentar la cooperación y ayudar a nuestros niños a pensar en sus acciones siendo creativos y juguetones.
  - Establecer límites y tener una conversación para desarrollar la conciencia.
4. Preste atención a las emociones de los niños
  - Preste atención a las emociones detrás del comportamiento de un niño.
  - Los niños generalmente se portan mal como resultado de no manejar los "grandes" sentimientos y no tener las habilidades para manejarlos.
5. Cuando los niños están molestos, alterados o tienen una pataleta, es cuando más nos necesitan.
  - Mostrar a nuestros hijos que estamos allí para ellos en su peor momento es cómo construimos un sentido de confianza y seguridad.
6. Espere hasta que nuestros hijos estén listos para aprender.
  - El peor momento para enseñar disciplina a un niño es cuando está molesto o fuera de control.
  - El primer paso es ayudarlos a calmarse y recuperar el control de sí mismos.
7. Conéctese con ellos para ayudarlos a estar listos para aprender.
  - Si tranquilizamos a nuestros hijos cuando están físicamente heridos, también cuando están emocionalmente alterados, valide sus sentimientos y bríndele empatía y consuelo.
8. Después de conectarnos, redirigimos.
  - Una vez que se sientan más conectados con nosotros, estarán más preparados para aprender, redirigirlos y hablar sobre su comportamiento.
  - Establecer la reorientación y el establecimiento de límites permite que los niños adquieran una visión de sí mismos, empatía por los demás y la capacidad de identificar los errores que cometen y corregir las cosas.

Fuente:

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2015). *Disciplina sin lágrimas: Una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo*. (S. J. Chic, Trans.). B DE BOOKS.