

CÓMO EDUCAR CON DISCIPLINA POSITIVA A TU HIJO

Todo padre que ama a su hijo quiere lo mejor para él, lo quiere y quiere darle todo, sin embargo, nadie quiere que su hijo sea un malcriado. Tal vez al verlo tan pequeño y frágil, te hayas preguntado: ¿se debe poner disciplina desde ya?

En este punto es fundamental que entiendas que disciplina, bajo ningún concepto, es sinónimo de castigo, y que más bien define las medidas necesarias para la correcta formación de una persona. En el caso de un niño, esto significa enseñarle cuáles son sus límites, darle instrucción, educación y ejemplo. A medida que el niño se desarrolla podrás enseñarle nuevas cosas, y con la maduración de su capacidad de memoria y entendimiento, verás que puede aprender gradualmente lo que debe y no debe hacer.

La mejor base que puedes poner para la educación de tu hijo es establecer una relación de afecto con él desde un principio; si respondes a sus necesidades con ternura y paciencia, aprenderá que puede confiar en ti y le será más fácil aceptar tus límites. El niño tiene

que aprender a manejar sensaciones y sentimientos que hacen que necesite de tu afecto. Un niño que llora para que lo cojas no está siendo malcriado, ya que la necesidad de contacto físico es tan grande para su crecimiento como lo es, por ejemplo, la alimentación.

Los niños o las niñas no deciden obedecer o desobedecer intencionadamente. Algunos apenas están estructurando su comprensión y la capacidad para distinguir entre el bien y el mal, aunque esto no quiere decir que se les deba permitir hacer cosas que son peligrosas o no apropiadas para él. No olvides que la disciplina que necesitan es enseñanza y no castigo.

POR QUÉ NUNCA DEBES CASTIGAR A TU HIJO

Si la falta de sueño hace que estés irritable o que pierdas la paciencia, nunca descargues tus nervios con él, recuerda que no tienen la 'intención' de molestarte cuando lloran demasiado, no respeta horarios o no recoge sus juguetes. Es solo un niño y todavía está aprendiendo a manejar sus necesidades y sentimientos.

Castigar físicamente con fuerza a un bebé o a un niño que llora, no solo agravará el llanto, sino que implicará un serio riesgo: son tan frágiles que una sacudida violenta puede causarles daño cerebral permanente o, incluso, matarlo. Si le pegas, además del peligro

de causar daños serios, le estarás fijando un modelo nada deseable de educación: normalizaras la violencia como método de resolución de problemas y darás la idea de la obediencia solo por miedo al castigo; además aprende que pegar es aceptable y se puede reaccionar con violencia ante la frustración.

Si sientes que vas a perder la paciencia, no te avergüences de pedir ayuda a alguien de la familia, amigo/o o vecino/a. Tómate un descanso o camina unos minutos, pero bajo ningún punto de vista castigues físicamente. Si no tienes a nadie cerca, aléjate del niño unos minutos y trata de relajarte antes de volver a atenderlo. Si temes perder el control y hacerle daño, busca ayuda de inmediato.

Si pierdes el control y le gritas, sentirá tu ira, pero no entenderá el por qué y probablemente se asustará mucho.

NO DIGAS SIEMPRE ¡NO!

Repetir continuamente ¡NO!, no tiene el efecto esperado de detener una conducta; en realidad los niños no han interiorizado completamente su significado, por lo cual es como si no entendieran lo que se pretende con ello; es mejor intentar hablar desde la motivación sustrayendo del lenguaje de los adultos la palabra “NO” e invitando a la conducta deseada, por ejemplo, en vez de decir “si no recoges tus juguetes, no podrás ver televisión”, mejor digan

“recoge pronto tus juguetes para que puedas ver más televisión”.

DISCIPLINA POSITIVA

Un niño o niña aprende mucho mejor en un ambiente amoroso y tranquilo, por eso muchos pedagogos recomiendan lo que llaman disciplina positiva (premiar la conducta correcta), antes que la disciplina punitiva (castigar la conducta incorrecta).

En ese caso, siempre será mejor motivar antes que sancionar o castigar; si ha tomado algo que no debe, no le grites, no forcejees con él, tampoco le pegues en las manos. Ofrécele un juguete o algo que le llame la atención mientras le quitas lo que no quieres que tenga. Puedes decirle con suavidad por qué no debe tocar eso: ‘está sucio’, ‘se rompe y te puedes lastimar’... Recuerda que aún no establece la relación entre resultado y causalidad y es probable que vuelva a intentar hacerlo una y otra vez, pero no olvides que no lo hace a propósito, no te enfades con él.

El mejor premio para el niño es tu atención, una sonrisa, un abrazo y una caricia. Y es que el trata de lograr la atención de los adultos siempre, si solo prestas atención cuando rompe algo o toca lo que no debe, no será fácil evitar esa conducta. Felicítale con entusiasmo cuando te obedezca y así aprenderá que es más gratificante portarse bien que mal.

Otro recurso es ofrecer opciones, sacarle de un lugar peligroso y llevarle a otro en el que pueda moverse con libertad, o darle un juguete en lugar del adorno que cogió. A medida que tu hijo crece, observa sus reacciones y podrás prevenir situaciones que generen tensión.

Todos tenemos días malos. Si notas que algo que el bebé hace hoy te molesta más que de costumbre, trata de minimizar la molestia, por ejemplo: si a la hora de la comida se ensucia mucho, coloca un plástico bajo la silla de comer, mantén sus manos ocupadas con una cuchara de plástico y aleja el plato de él.

Si lo que te molesta es que hace mucho ruido golpeando cosas, sustituye (ese día) los juguetes sonoros por otros menos ruidosos.

¿QUÉ HACER CUANDO SE DESCONTROLA?

Algunos niños quieren hacer muchas cosas y no todas son posibles. En ocasiones la frustración se manifiesta en un berrinche o pataleta que parece descontrolada, y lo importante para superarlo es que no pierdas la calma. Nunca le pegues ni le grites, primero identifica la causa de la frustración. Si no alcanza un juguete o no sabe cómo bajarse de su asiento, ayúdale y enséñale a hacerlo.

Si el berrinche es porque no le permites tocar algo, las gafas del abuelo, por ejemplo, trata de distraerle con otra cosa repitiendo que las gafas no son para jugar. Trata de mantenerte calmado/a. Si no se conforma con nada, prueba a quedarte a su lado, pero sin hablarle, o llévalo a un lugar donde puedas vigilarlo y dile que cuando se calme lo cogerás en brazos... al ver que no obtiene respuesta, puede que se calme más rápido. Lo importante es que te vea firme y tranquilo como padre. El berrinche puede parecer interminable, es cierto, pero finalmente se calmará.

Una vez que se calme, cógelo en brazos y sé cariñoso, muchas veces el niño se asusta de su reacción y necesita que le reconforten.

Es fundamental que una vez que se pone una regla se mantenga, pues los niños se confunden si mamá no le deja hacer algo, pero papá si, o si cambias las reglas según tu humor.

Al hablarle no pierdas el control, recuerda que un bebé puede hacer algo que está mal, pero eso no quiere decir que sea 'malo'. No uses expresiones hirientes ni le grites y, por supuesto, no le pegues; enséñale que se puede estar disgustado sin lastimar a los demás.