

17.16. Disciplina en la educación

La **educación** nos enseña a vivir y a ser más felices. Las normas permiten ayudar a adaptarse a la sociedad y relacionarse con el entorno y los límites dan pautas adecuadas de conducta, aportándonos seguridad y protección. Es importante enseñar a aplazar nuestros deseos. Las normas se aprenden fundamentalmente en casa y requiere por parte de los padres tiempo, constancia, claridad y serenidad.

La **disciplina** para los niños y niñas es importante para el desarrollo de habilidades sociales y para protegerles de posibles daños. Requiere del necesario equilibrio entre recompensas y llamadas de atención o castigos. La manifestación física a través de un cachete o de gritos nunca es una forma adecuada de corrección. Los hijos e hijas pueden entender que la violencia sirve para algo, que está bien lastimar a quien se quiere, y pueda hacer que sean más agresivos o asustadizos y que no se sientan queridos.

¿Qué puedo hacer?

- En casa se debe procurar crear un **ambiente** de cariño y respeto. Las rutinas y los horarios diarios ayudan a mejorar el comportamiento de los hijos e hijas.
- Los progenitores deben:
 - Establecer **expectativas** claras.
 - Ser **pacientes** y actuar con sentido común y humor, a pesar del cansancio.
 - Ser **coherentes** y honestos. Ambos progenitores deben consensuar las normas.
 - Realizar una pausa para calmarse cuando pierda el control y **disculpase**.
 - Ser **objetivos**. Pocas normas, específicas, claras y adaptadas a la edad de su hijo o hija.
 - Explicar el porqué de las normas. Ser **firme** en la formulación de los límites, que deben ser claros y coherentes.
 - Desaprobar el comportamiento, nunca a su hija o hijo; el objetivo es enseñar. Indíquele una alternativa aceptable, será menos negativo y lo aceptará mejor. Evite gritar.
 - **Felicitarle** siempre que se lo merezca. Ayudará a desarrollar su confianza y aumentar su autoestima.
 - Dejar que las consecuencias de un acto enseñen al niño. Si el niño rompe un juguete, ya no dispondrá de él para sus juegos.
- **Comuníquese** con su hija o hijo: a solas, con calma, respeto y en voz baja. Cuide la comunicación no verbal. Respete los turnos. Expresé siempre sus sentimientos y hágalo de forma adecuada. Practique la escucha activa y aborde los problemas de uno en uno. Pregunte. Infórmese. No prejuzgue. No se ponga como ejemplo.



- Si su hijo o hija se merece un **castigo**, este debe ser proporcional a la falta. Debe ser inmediato, después de la conducta que se pretende corregir. Razone con él o ella sobre el motivo y sea contundente en los aspectos que no admiten réplica. Su hijo debe «reflexionar» sobre cómo debe comportarse y tener claro lo que se espera de él.
- Ayude a su hijo con las **rabietas**. Deje que exprese sus sentimientos y ofrézcale alternativas al comportamiento violento para enfrentarse a la ira y la frustración. Debe saber que no hay excusas para la agresión. Ante un comportamiento inaceptable, indíquele que si no pone fin al mismo se le dejará un tiempo de espera que debe ser breve; eligiendo un lugar que no sea aterrador, pero tampoco cómodo.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si observa dificultades en la adaptación al entorno social o familiar y en su comportamiento.
- Si ha intentado muchas técnicas y no han funcionado.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Paginas/disciplining-your-child.aspx>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002211.htm>
- <https://www.cdc.gov/parents/spanish/essentials/communication/index.html>
- <https://es.familydoctor.org/lo-que-puede-hacer-para-cambiar-la-conducta-de-su-hijo/>
- <https://www.familiaysalud.es/palabras-clave/disciplina>