

EdP / Escuela de Padres

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 11-12
(selección, presentación y montaje: J.L.Sierra)



Tema 42: El arte de corregir... sin herir

Por Paola Cairo (periodista)
Editores Ser Padres / junio 2010

La vida de los padres está llena de aprendizajes. Uno de los más importantes, creo yo, tiene que ver con el arte de guiar a un hijo; de enseñarle la diferencia entre conductas apropiadas y las que no lo son.

Como mamá de una niña de cinco años me doy cuenta de que casi no hay día que pase sin que yo necesite darle, a mi hija, pautas de conducta, guías para comportarse e interactuar con otros. Si quiere ver televisión pero es la hora de cenar, tengo que recordarle que en casa no se come de cara a una pantalla. Si viene a verla una amiguita y ella no quiere prestarle sus juguetes, debo hacerla entender que no se puede hacer amigos cuando una no es capaz de compartir. Si está enfadada y empieza a subir el tono de voz tengo que dejarle claro que a mamá (a nadie, vamos) no se le grita.

¿CÓMO ACTUAR?

IDEAS QUE PUEDEN AYUDARTE

Debido a la frecuencia con que los padres corregimos o guiamos las conductas de nuestros niños, **resulta crucial revisar** a menudo las técnicas que usamos con este fin.

Vale que nos preguntemos, por ejemplo: ¿Uso técnicas que promueven la comprensión de causas y consecuencias? ¿Uso el recurso del miedo para que mi niño me obedezca? ¿Mi lenguaje es respetuoso? ¿O, sin darme cuenta, tiendo a descalificar a mi niño?

El terreno de la disciplina (entendida como enseñanza y no como castigo) es uno de los más importantes y complejos. Aun cuando tenemos las mejores intenciones, los padres podemos perder la paciencia, podemos cometer errores y podemos actuar guiados por la desinformación, el estrés o el cansancio.

Por estas razones, para la buena relación con un hijo, es muy saludable que revisemos a menudo cómo reaccionamos cuando aquél se porta mal. Comparto contigo algunas ideas que trato de poner en práctica y que quizá pueden ayudarte:

a) Utilicemos un lenguaje que promueva el cambio y sea constructivo: frases del tipo “*qué niño tan malo eres*”, “*nunca obedeces*”, “*siempre te portas mal*”, “*¿eres inútil o qué?*” hieren y generan un ambiente de conflicto. **No le des al niño la sensación de que es un “problema sin solución.”**

b) Tratemos de **explicar las consecuencias** de un comportamiento que queremos eliminar: “*si ves televisión a la hora de la cena no podremos conversar; la cena es nuestra ocasión de pasar tiempo en familia.*”

c) Planteamientos como “*porque lo digo yo y basta*” no ayudan al niño a comprender qué es bueno y qué no; qué es aceptable en casa y qué no. **Sembrar valores es más importante que imponer reglas a la fuerza.**

d) Si cometemos un error (usar palabras que descalifican, por ejemplo) disculpémonos y **dejémosle claro al niño**, de alguna forma, **que nuestra intención es enseñar**. Evitemos el maltrato a toda costa.

e) **Elogiemos al niño cuando logra aprender** una buena conducta o cuando corrige un mal comportamiento. Elogia su esfuerzo y decisión cuando aprende a compartir juguetes; cuando ordena su habitación o cuando te ayuda en casa. Que de nuestra boca salgan no sólo “lecciones” sino palabras de aliento y aprecio cuando se comporta de modo apropiado.



Enséñales el valor de decir “gracias”

En los países hispanos no se tiene por costumbre, ni si quiera en los adultos, el escribir notas de agradecimiento. Sin embargo esta tradición se practica en Estados Unidos.

Puede ser un buen método para que tus hijos entiendan que los regalos le costaron esfuerzo, consideración y tiempo a quien los compró.

Escribir una nota de agradecimiento le da a los niños una visión clara de que quien les dio regalos con tanto cariño, merece recibir un “gracias” (un gesto sincero de agradecimiento).

Cuanto más jóvenes sean tus hijos la tradición de comenzar a escribir notas de agradecimiento, más se arraigará en ellos incluso cuando sean adultos. Además, escribir las notas de “gracias” les permite a los niños practicar sus habilidades de escritura, pensamiento e imaginación.

Según la especialista en “etiqueta y protocolo” (conjunto de conductas, reglas y normas sociales), Cynthia Hightowe-Jenkins “**escribir y enviar tarjetas de agradecimiento les enseña a los niños agradecimiento y etiqueta.**” Además produce satisfacción al autor del regalo.



Puedes hacer de éste un **divertido proyecto de artesanía** donde tus hijos hagan sus propias tarjetas con recortes, pintura y cartulinas de colores. Puedes comprar tarjetas ya hechas y dejar un espacio para simplemente escribir en ellas. **Lo importante es que les expliques que las personas que les dieron regalos les gustará saber que sus regalos son apreciados y convertirlo en un ritual divertido de gran enseñanza y no en una tarea monótona y aburrida.**

(Ed. Ser Padres/ junio 2007)

¿Qué hacer tras un mal comportamiento?

Disciplina para niños, ¿cómo aplicarla?

(Covadonga Carrasco | Ed. Ser Padres/ marzo 2010)

Es el deber de todo padre **aplicar disciplina**. Así como eres pródigo en mimos, alabanzas para tu hijo, también debes hacer un espacio para la disciplina.

La disciplina –*entiéndase positiva*– sirve no solo para corregir la mala conducta sino como ejemplo. **Los niños aprenden** cómo comportarse y enfrentarse a determinadas situaciones **por imitación**. Por lo tanto, si no quieres que tu hijo se comporte de manera agresiva no dejes que te vea comportándose así.

Aplicar disciplina positiva significa **construir puentes de comunicación**, escuchar a tu hijo pero no temer tampoco establecer límites.

- Observa las situaciones en que tu hijo se porta bien y alábalo por ello.
- No hagas caso cuando hace travesuras menores.
- Reserva los enfrentamientos y prohibiciones cuando lo que hace tu hijo puede poner su vida en peligro.
- No esperes que te haga caso de inmediato, es normal que los niños reten a sus padres repitiendo sus malas acciones a pesar de las advertencias. De este modo los niños aprenden lo que es aceptado y cuáles son los límites.



**LOS NIÑOS
APRENDEN
POR
IMITACIÓN.**

1. **Los niños suelen hacer cosas que no nos gustan** y nos llegan a irritar tremendamente. Respecto a esto es necesario que los padres sepan y comprendan que esta "mala conducta" es en realidad signo de buen desarrollo.

Por ejemplo, cuando tu hijo juega con la comida y hasta la tira, es parte de aprender a cómo alimentarse a sí mismo.



Ahora, esto no significa dejar a tu hijo hacer lo que quiera. No, tu deber es aplicar disciplina positiva para enseñarle a tu hijo la conducta apropiada que debe tener en determinadas situaciones y esté preparado para socializar más adelante.

2. ¿Y cómo puedo aplicar la disciplina?

Establece rutinas. Las rutinas le dan al niño seguridad y disminuye las posibilidades de conflicto, y así sabe qué se espera de él. **Establece límites razonables.**

El niño pocas veces se siente seguro si le dejas hacer su gana. De hecho, puede ser que se porte mal solo por el hecho de **descubrir cuáles son los límites.**

Establece pocas reglas. Muchas reglas pueden abrumar a un niño, ¡ni que les vaya a memorizar todas! Menos es más...

Por último, **sé realista.** No puedes esperar que un niño pequeño se quede quieto todo el tiempo. Todos los niños necesitan explorar su mundo y eso que tú crees portarse mal es parte de este autodescubrimiento. No se lo limites, llévalo por el camino correcto.



3. Los resultados que alcanzaremos en un principio serán de mera diversión para nuestro hijo, aprendiendo mientras juegan y se divierten en lugar de mediante castigos y enfados. Sin embargo, **el resultado que lograremos más adelante será de gran importancia** para su educación.

4. Cuando son tan pequeños, los niños, que **aún no saben distinguir lo que está bien de lo que está mal,** son incapaces de escoger entre portarse bien y portarse mal; están creciendo y formándose como "personitas" por eso no hay que desesperarse.

5. Además, cuando menos te lo esperes, llegará el momento en que se darán cuenta del significado de todo lo que le has dicho hasta ese momento y entonces verá los resultados de sus acciones; comprenderá las sutilezas del lenguaje cotidiano y ese será el instante en el que reconocerá cuáles son tus sentimientos y tus derechos, que hasta entonces no había tenido en cuenta por mero desconocimiento.

LA DISCIPLINA

A los niños les cuesta mucho entender las normas, y son los padres los que deben enseñarlas.

La disciplina es muy necesaria tanto para obtener una correcta dinámica familiar, Si no existen unas normas coherentes. Los niños no saben qué camino tomar y tienen muchas más posibilidades de equivocarse, lo cual ocurrirá también en la edad adulta.

Recurre a estas técnicas para lograr una mejor disciplina en casa:

1. Las normas de convivencia han de establecerse desde el mismo momento en que nuestro hijo llega al hogar. Es importante que ambos padres estén de acuerdo en dichas normas, pues han de establecerse de forma conjunta y consensuada, si no el niño recibirá mensajes ambiguos y no sabrá qué hacer.
2. Cuando impongas disciplina no menoscabes la autoestima de tus hijos, no recurras a métodos antiguos como el castigo físico, la imposición de la autoridad y el no dar explicaciones.
3. En primer lugar es conveniente explicarle las normas al niño, él debe entender que las cosas no se le piden porque sí, que siempre hay una razón. El mensaje que des debe ser siempre muy claro y concreto. Por ejemplo, es preferible no decir "pórtate bien", sino "sé educado y amable".
4. Si tu hijo se porta mal o se resiste a obedecer, evita las amenazas, los gritos y las descalificaciones. No le critiques a él como persona ("eres malo"), sino a la acción ("lo que has hecho está mal") y explícale el porqué.
5. Uno de los mejores castigos es quitarle algo que le guste como ver la televisión, jugar a la consola, darle un capricho en la comida (chocolate...). si pierde el control, envíale a su cuarto de cinco a diez minutos, según su edad.
6. No te involucres en luchas de poder de las que es probable que nadie salga victorioso y acabéis todos gritando.
7. Di cosas agradables a tus hijos de vez en cuando, sobre todo si no se lo esperan, esto les fortalece su confianza y autoestima y ayuda a crear un clima agradable entre padres e hijos.
8. Aprende a pedir disculpas cuando te equivoques, tus hijos han de saber que eres humano, y que puedes tener fallos y sumirlos, al igual que ellos. Aprender a responsabilizarse de los propios errores y corregirlos es una de las mejores lecciones que puedes enseñar.

(carta abierta)
**NORMAS Y RUTINAS PARA
NUESTROS HIJOS:
¡FUNCIONAN!**



Hola a todos. Con el tiempo y las situaciones que he vivido con mi hija de 8 años.(...) Si os sirve de consuelo os cuento lo que hice y ¡¡funcionaaa!!

En primer lugar, mi hija llegó a un momento que era insoportable, cualquier excusa era válida para montar un títere donde estuviera, en un supermercado, por no comprarle lo que ella quería, en el médico, porque se aburría y así la lista no acababa...

En casa no lo soportábamos más, estábamos todos nerviosos y llego un momento en que hablábamos todos a gritos. ¡insoportable!...

Hice una reunión con los tres: mi marido, mi hija y yo, y les planteé que esa situación era insostenible y que es muy triste para todos y que había que hacer algo para solucionarlo.

Estuvimos todos de acuerdo en que todos teníamos que participar y que no había marcha atrás. Lo principal era serenarse, tranquilizarse y paciencia (en un día y en una semana no se arregla). Tiempo y paciencia... y funciona de verdad.

A mi hija le puse unas rutinas en casa, por la mañana y por la tarde. Tareas para que ella se sintiera participe y mantenerla ocupada: Prepararse la ropa para el cole, desayuno, cepillarse dientes y la encargada de que no nos dejáramos ninguna luz encendida, eso por la mañana, y por la tarde después del cole, su merienda y deberes, también habían tareas para hacer, como hacer a lo largo de la semana diferentes actividades, un día tele (1hora), otro día libros,(cuentos), otro día pintar (acuarelas, temperas, rotuladores), otro día juegos con los papas etc. Después de eso, era la encargada de poner la mesa para cenar y recogerla. Tengo toda la semana con un horario estricto y se lo imprimí y lo tiene puesto pegado en su armario. Y funciona.

Al principio no estaba de acuerdo con las normas pero negociamos: si ella cumplía toda la semana el fin de semana había recompensa (salir con sus amigas, ir al cine, a un parque especial...). En cuestión de un mes todo iba como la seda.

Sí, hay días que se enfada y que no quiere hacer alguna cosa, pero sabe que si no cumple con las tareas no hay recompensa y claro, la primera semana le da igual pero la segunda ya no, y cumple.

Espero que os sirva la idea buena. A mí, me funcionó, y me va muy bien. Un saludo y ánimo.



Conciencia del bien y del mal

5. Cuando llegue esa época, tu hijo ya será capaz de ser “bueno” o “malo” de manera intencionada. Las decisiones que tome y las opciones que escoja



dependerán en gran medida de la forma en la que se sienta con respecto a los adultos que le son más cercanos y que tienen poder sobre él.

Si al llegar a la siguiente etapa de desarrollo percibiendo que tú primordialmente lo quieres, estás de acuerdo con su conducta y estás de su parte, aspirará (la mayoría del tiempo) a complacerte y se portará (con algún que otro desliz) como tú deseas.

Quiérole y deja que te quiera

6. Sin embargo, si alcanza esa etapa sintiendo que tú eres dominante, no le comprendes y estás en su contra, es probable que decida no molestarse en intentar complacerte ya que nunca consigue hacerlo del todo; tal vez no le importe en qué momento estás enfadada ya que sueles estarlo bastante a menudo; y puede que tampoco quiera mostrar la profundidad de sus sentimientos por ti, ya que siente que tú no siempre parece corresponderte.

Puede llegar el momento en el que te preguntes si estás siendo demasiado blanda y tolerante con tu hijo, o si alguien te sugiere que ha llegado el momento de ponerte más dura, siempre mira hacia adelante.



7. Si tu hijo alcanza la edad preescolar y ya no busca tu aprobación constante, no quiere ayudar, no se siente seguro de que le quieran y de mostrar él también cariño, habrás perdido la base para la “disciplina” sencilla y práctica a través de la niñez y puede que también durante la adolescencia