



El ABC de la disciplina

Los niños actúan por diferentes razones. Las más comunes son llamar la atención, querer vengarse, sentirse enojados, no sentirse amados, sentirse cansados o irritables o por una falta temporaria de razonamiento. El ABC de la Disciplina es una herramienta de gran ayuda para colaborar con los padres para manejar las conductas negativas de sus hijos.

Las A de la Disciplina:

1. Acertadamente defina sus metas como padre. Defina sus metas a largo plazo como padre. Para muchos padres la meta es guiar a sus hijos para que sean saludables, amorosos miembros de la sociedad.
2. Aceptar la responsabilidad de su parte en el desafío. Ser coherente. Por ejemplo, como padres, deben sostener sus acuerdos: cuando digan que no van a volver a recordarles a sus hijos que lleven su almuerzo a la escuela, hacerlo.
3. Abordar y denominar el problema. Describa la conducta problemática. Por ejemplo, “hoy te vi mirar televisión durante 2 horas mientras sólo usaste 5 minutos para tu tarea escolar y las de la casa”.

Las B de la Disciplina:

1. Bueno es considerar estos factores antes de disciplinar a sus hijos:
 - Muestre en usted las conductas que quiere que su hijo adopte. Por ejemplo, si quiere que sus hijos lo atiendan respetuosamente, ¿usted les presta atención cuando hablan? El principal aprendizaje de sus hijos proviene de usted. Mire cómo está cumpliendo con su dieta, si usa un lenguaje repetitivo, si se ejercita, si comparte sus sentimientos, antes de juzgar a sus hijos. Y recuerde recompensarlos siempre por mostrar las buenas conductas que esté tratando de que incorporen.
 - ¿Les proporciona elecciones apropiadas a su edad? Por ejemplo, a los niños pequeños puede preguntarles: “¿Quieres tu jugo en una copa verde o roja?”

- ¿Son adecuadas a sus edades las reglas de su casa? La hora de dormir debe variar de acuerdo con la edad de sus hijos. Cuando sea posible involucre a sus hijos mayores en establecer las reglas del hogar.
- Sea amorosamente firme. Sus hijos necesitan contar con usted.

Las Cs de la Disciplina:

1. Comunique con claridad:

- Estimule y felicite las conductas que quiera inculcar. Por ejemplo: “¡Sí! La lavavajilla está vacía. ¡Muchas gracias! Me encanta llegar a casa y encontrar la cocina limpia para empezar a cocinar.”
- Asegúrese de que las reglas de la casa y las expectativas sean claras y describibles.
- Reserve el “No” y el “Detente” para emergencias de manera que se los escuche y se les preste inmediata atención.
- Utilice herramientas efectivas de causa y efecto. Por ejemplo: “Sí, cuando hayas completado tu tarea escolar podrás mirar televisión.”

2. Cree consecuencias apropiadas y con sentido:

Enseñe a sus hijos que toda acción tiene una consecuencia. Esto los ayudará a sentirse seguros y respaldados. Mantener su palabra les dará a sus hijos una sensación de predicibilidad y opción. Les permitirá saber que usted vive cumpliendo hasta el fin con lo que acordó.

- ¿Analizar y planificar sus consecuencias de antemano? Esto permitirá a los niños elegir o no la conducta adecuada. Por ejemplo cuando te has puesto tu pijama y has cepillado tus dientes ya no tengo tiempo para leerte la historia para dormir completa.”
- ¿Utiliza las consecuencias que le permiten tomar acciones precisas como retirarle un servicio o privilegio? Los padres deben proveer alojamiento básico, alimento, vestimenta, orientación y amor. El resto, incluyendo teléfonos celulares, comer afuera, TV, juegos de video, transporte y jeans de diseño son opcionales. Los padres tienen una mayor influencia de lo que se dan cuenta.
- ¿Tiende a abusar de los Tiempos para Reflexionar? Frecuentemente es el padre quien se beneficia de este Tiempo para Reflexionar como un respiro ante la frustración.

Para mayor información sobre el ABC de la Disciplina o para descargar este artículo completo visite www.solutionsforresilience.com.