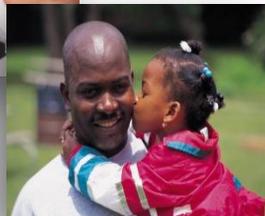


Disciplina: ideas para padres, madres, cuidadores y docentes



Presentación

D

Desde el nacimiento, los seres humanos necesitamos de pautas que puedan regir nuestra vida. La disciplina es un aspecto fundamental para el bienestar integral de todas las personas. Ésta comienza desde el nacimiento y durante todas las etapas del desarrollo, los niños y las niñas necesitan saber con anticipación lo que se espera de ellos y ellas, así como los comportamientos que las personas adultas consideran inaceptables o inconvenientes.

Este folleto presenta una serie de lineamientos que podrían resultar de utilidad para padres, madres o personas que se encargan del cuidado y educación de niños y niñas. La disciplina muchas veces se asocia con el castigo o maltrato, no obstante, existe una enorme diferencia entre lo que es disciplinar o maltratar y esto se ve en las secuelas que quedan del maltrato y los logros que se obtienen cuando se disciplina.

¿Qué es DISCIPLINA?

La palabra disciplina tiene el significado de “conocimiento” o “instrucción”.

Disciplinar es orientar, enseñar, apoyar, fomentar y preparar la conducta apropiada. Es un proyecto de enseñanza a largo plazo, es una expresión de amor y una responsabilidad, principalmente para padres y madres y docentes que son las personas que están mayor tiempo con los niños y las niñas.

También es un proceso continuo que:

- Inicia temprano en la vida de los niños y las niñas.
- Implica adaptación a medida que los y las niñas maduran.
- Permanece hasta que los y las niñas se convierten en personas adultas y luego prosigue como **autodisciplina**.

El fin de la disciplina no es que los niños y las niñas hagan lo que las personas adultas dicen o esperan. Tampoco es que cumplan las normas o reglas por amenazas, premios o castigos.

La disciplina debe enseñarles a los niños y niñas algunas pautas tales como:

- ☺ Respetarse a sí mismo y a los demás.
- ☺ Desarrollar amor propio.
- ☺ Desarrollar el control de sí mismo.
- ☺ Expresar sus emociones adecuadamente.

¿Quién debe disciplinar?



La disciplina debe ser impartida por los padres y las madres con igual nivel de responsabilidad. Por esta razón, es importante que existan acuerdos en cuanto a la corrección por alguna conducta inapropiada.

De igual forma, no conviene que se discuta la situación delante de los niños y las niñas. Si existen discrepancias, los niños y las niñas no distinguirán el modo adecuado para actuar. Además, aprenderán a manipular al adulto que más le convenga en cada ocasión.

Hay mucho que enseñar a los niños y niñas por ejemplo los valores, las creencias y las técnicas, para ello se requiere tiempo.

Para modelar la disciplina debemos tomar en cuenta que:

Los y las niñas no estarán siempre dispuestos (as) para aprender la lección. Se trata de esfuerzos constantes y consecuentes siendo, al mismo tiempo, eficaces y afectuosos con el niño.

En síntesis, el rol de padres y madres es ejercer un control externo mayor mientras que los y las niñas van creciendo, para luego ir trasladando paulatinamente un sentido de responsabilidad para la toma de decisiones y control de su conducta, es decir, un control interno.

Este sentido de responsabilidad se enseña:

- ⇒ Ofreciendo a niños y niñas opciones de acuerdo con su edad y respetando sus decisiones.
- ⇒ Ayudando para que analicen las distintas opciones y luego señalándoles las consecuencias de sus decisiones.
- ⇒ Aceptando su escogencia (siempre y cuando no sea peligrosa) y ayudando para que clarifiquen las consecuencias.
- ⇒ Descargando la disciplina de factores subjetivos como el estado de ánimo y el nivel de estrés.

¿CÓMO DISCIPLINAR CON EFICACIA? (8 sugerencias)

1. Brinde amor a sus hijos o hijas

Todos los niños y las niñas necesitan saber que son amados. Demuestre amor con caricias, abrazos, besos, sonrisas y alabanzas. Esto alentará para que sus niños y niñas repitan una conducta positiva.



2. Escuche a sus hijos o hijas

Escuche con atención, sin distracciones cuando sus niños y niñas le hablan.

Podrá darse cuenta de sus preocupaciones, necesidades y objetivos y ellos y ellas se sentirán complacidos por su interés, atención y podrán confiar en usted.

3. Establezca límites

Los límites son necesarios para la seguridad y para la felicidad familiar. Recuerde que éstos deben ser realistas de acuerdo con la edad de los niños y las niñas. Establecerlos requiere de persistencia y autodisciplina.

4. De recompensas

Con la finalidad de establecer la conducta deseada. Alabe cada vez que su hijo o hija responda adecuadamente.

5. Entienda a sus hijos o hijas

Las necesidades y deseos cambian en la medida que los niños y las niñas van creciendo. Escuchar y observar con atención le preparará para tratar estos cambios con eficacia.



6. Fomente la Independencia

Cuando niños y niñas entienden y consienten en ciertos límites, están aprendiendo a establecer los propios.

Para fomentar la independencia les damos algunos consejos:

Comience a disciplinar desde temprano, el aprendizaje comienza al nacer.

*Deje que sus hijos o hijas compartan las decisiones. A medida que él o ella vaya creciendo, dele responsabilidades.

*Brinde aliento cada vez que su hijo o hija experimenta un fracaso.



7. Comente las emociones

No deje que los sentimientos queden escondidos. Haga saber a sus niños y niñas que usted entiende que él o ella esté enojado o frustrado. Deje conocer sus sentimientos también, su hijo o hija aprenderá a hablar de sus sentimientos en sus propias palabras en lugar de comportarse mal.

8. Fomente la Responsabilidad

Asigne tareas para fomentar la responsabilidad en ellos y ellas y felicíteles por completar dichas tareas. Así estará desarrollando la confianza en sí mismos.



En el caso que el niño o la niña manifieste una conducta inapropiada qué puedo hacer? A continuación se brinda unas pautas a seguir en esta situación:

PAUTAS ANTE UNA
CONDUCTA
INAPROPIADA

Actúe con rapidez: con el fin de que su hijo o hija asocie la conducta inapropiada con las consecuencias.

Manifieste las razones: asegúrese que su hijo o hija entienda la razón del castigo. Sea claro y directo.

Ponga límite: comuníquese cuánto durará el castigo.

Controle sus emociones: puede que a veces esto se torne difícil, sobre todo cuando existe enojo, pero el esfuerzo vale la pena.

Piense dos veces el castigo que va a establecer: si se ponen castigos muy largos o fuertes luego serán más difíciles de cumplir, sea conciso y claro.

Evite las amenazas vacías: asegúrese de actuar cuando dice que lo hará. Los niños y niñas no le respetarán si usted no hace lo que dice.

Corrija en privado: nunca regañe a sus hijos o hijas delante de otras personas. Esto hará que se sientan avergonzados (as).

Recuerde que:

Disciplina
es

Orientar

Disciplina
es

Apoyar

Disciplina
es

Fomentar la
conducta
apropiada

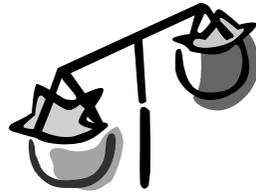
Disciplina
es

Enseñar

Maltrato vs. Disciplina

Si disciplina es orientar, apoyar, fomentar las conductas apropiadas y enseñar, cómo puedo saber cuando lo que hago como adulto puede convertirse en maltrato?

En este sentido, es importante analizar nuestras acciones a la luz de la información del siguiente recuadro:



- ♦ El maltrato da validez al temor, al dolor, a la intimidación y a la violencia.
- ♦ Crea sumisión y el niño o la niña siente miedo.
- ♦ Genera rebeldía, el niño o la niña siente rabia hacia la figura que ejerce el maltrato.
- ♦ Excluye la comunicación entre padres, madres y sus hijos o hijas.

EL MALTRATO



Son todas aquellas acciones que van en contra de un adecuado desarrollo físico, cognitivo y emocional en niños o niñas, cometidas por personas, instituciones o la propia sociedad.



El maltrato violenta los derechos fundamentales de niños y niñas, por lo que debe evitarse bajo toda circunstancia.

EXISTEN VARIAS FORMAS DE MALTRATO

Abuso sexual

Maltrato físico

Negligencia

Maltrato psicológico

Maltrato físico: es toda forma de castigo corporal e incluye también el encierro o la privación intencional de cuidados y alimentos.

Abuso sexual: consiste en obligar o persuadir a un niño o niña para que participe en actividades sexuales adultas, frente a las que no puede dar un consentimiento.

Negligencia: se expresa en desprotección, descuido y/o abandono.

Maltrato Psicológico: puede acompañar a todas las otras formas de maltrato, además puede ejercerse independientemente. Por ejemplo, mediante amenazas aterradoras, descalificaciones, desvalorizaciones y/o ausencia de expresiones cariñosas.

El maltrato y el abuso no siempre dejan huellas físicas visibles, pero siempre dejan su marca en la conducta.

Por lo tanto...

La observación sensible, la actitud receptiva y la escucha atenta son los mejores recursos para identificar si un niño o niña es maltratado.

INDICADORES DEL MALTRATO

El comportamiento de los niños y las niñas que sufren maltrato presenta indicadores que delata su situación: A nivel conductual o a nivel físico.

CONDUCTA

- Depresión constante y/o la presencia de conductas autoagresivas o ideas suicidas.
- Docilidad excesiva y actitud evasiva y/o defensiva frente a los adultos.
- Ausencias reiteradas a clases y bajo rendimiento escolar.

FÍSICOS

- Alteración normal de crecimiento y desarrollo.
- Persistente falta de higiene y cuidado personal.
- Marcas de castigos corporales.
- "Accidentes" frecuentes.

CONCLUSIÓN

Esperamos que las pautas mencionadas en este folleto sean de utilidad para usted.

La disciplina es un tema de gran importancia ya que la efectiva aplicación de la misma nos puede proporcionar muchos beneficios no solo a quien la aplica sino también a la sociedad en general.

Si lo tomamos la disciplina como un proceso y no solo como una estrategia para hacer obedecer, lograremos ver crecer personas con conciencia crítica de las cosas, autosuficientes, capaces de resolver sus propios problemas, reconocer sus errores y aprender de ellos. Así lograremos que personas con objetivos bien definidos y capaces de llevarlos a cabo.

En contraposición, el maltrato atenta en contra el desarrollo integral de niños y niñas, coartando la posibilidad de vivir una vida llena de esperanzas, logros.

Referencias Bibliográficas:

Sin autor. (1987). Cómo disciplinar a sus hijos. USA: Channing L. Bete CO.

León, A. (1998). El maestro y los niños. La humanización en el aula. Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

El castigo. en línea: <http://www.padresehijos.org/noviembre2006/>

La violencia contra los niños, en línea: <http://www.vidahumana.org/vidafam/violence/ninos.html/> noviembre 2006/

Los niños aprenden lo que viven....

- Si un niñ@ vive siendo criticado, aprende a condenar.
- Si un niñ@ vive con hostilidad, aprende a pelear.
- Si un niñ@ vive siendo ridiculizado, aprende a ser tímido.
- Si un niñ@ vive siendo avergonzado, aprende a sentirse culpable.
- Si un niñ@ vive con tolerancia, aprende a ser paciente.
- Si un niñ@ vive con estímulo, aprende a confiar en sí mismo.
- Si un niñ@ vive con equidad, aprende a ser justo.
- Si un niñ@ vive con seguridad, aprende a tener fe.
- Si un niñ@ vive con aprobación, aprende a quererse.
- Si un niñ@ vive con aceptación y amistad, aprende a encontrar amor en el mundo.

Instituto de Estudios Interdisciplinarios de la Niñez
y la Adolescencia
UNA, CIDE

Licda. Rita M. Porras Valverde
MSc. J. Consuelo Vargas Otárola
MSc. Marianella Castro Pérez
2009

Prohibida la reproducción de este material
sin previa autorización.