

## Disciplina y castigo

### Disciplina

Se basa en la idea de que los niños se portarán mejor si se sienten mejor.

La disciplina ayuda a los niños a:

- Calmarse
- Aprender a solucionar problemas y conflictos
- Aprender a controlar su enfado
- Controlar sus emociones
- Saber qué comportamientos se espera de ellos

### Castigo

Se basa en la idea que los niños necesitan sentirse peor, sentir dolor, humillación y vergüenza para aprender cómo comportarse.

- Controla el comportamiento por medio del miedo y del poder.
- Enseña a los niños a esconderse o a mentir cuando cometen errores o se portan mal.
- Se orienta hacia los comportamientos negativos.
- Hace que los niños sean rencorosos y agresivos.

### Disciplina positiva a cada edad

Los métodos de disciplina deben variar según la edad y etapa de desarrollo del niño.

#### Del nacimiento a los 3 años

- Supervise siempre a sus hijos.
- Detenga el comportamiento negativo con voz clara y firme.
- Distraiga a su hijo con otras cosas.

#### De 3 a 8 años

- Explique repetidas veces sus reglas y los comportamientos esperados.
- Dé una orden cada vez de forma clara y corta.
- Ignore los comportamientos que no son peligrosos.
- Distraiga al niño con cosas diferentes.
- Use las palabras "cuando" y "entonces" como recordatorio y no como amenaza.
- Use tiempo de reflexión para calmar a los niños: Use 1 minuto para cada año.
- No haga caso del niño durante su tiempo de reflexión.
- Use consecuencias lógicas y naturales para enseñar sobre consecuencias. - Úselas inmediatamente después del comportamiento negativo. Ejemplos: a) Un niño rompe un juguete y no se le da otro. b) Un niño pinta la pared, consecuentemente tendrá que limpiarla.

#### De 9 a 12 años

- Preste atención a las conductas positiva
- Refuerce los buenos comportamientos
- Utilice un lenguaje positivo
- Explique las normas y pacte las consecuencias de no cumplirlas con su hijo/a

- Ponga límites claros
- Explíqueme las consecuencias de cumplir las normas. Ej. Si acabas los deberes, podrás jugar al ordenador...
- No sermonee o juzgue, aplique las consecuencias que había pactado

Retirar privilegios de acuerdo con la edad del niño. Por ejemplo:

**A los 3 años:** Si pelea repetidamente en el parque, pierde el privilegio de ir al parque.

**A los 4 años:** Si tira la muñeca de su hermanita en la basura, no puede jugar con los juguetes de la hermana.

**A los 5 años:** Si le pega a su hermano mayor, no se le lee un cuento antes de acostarse.

**A los 6 años:** Si destroza el rompecabezas de su hermano, se queda en casa mientras el hermano va al jardín.

**A los 7 años:** Si contesta los padres con falta de respeto, no ve su programa de televisión favorito.

1. Sea realista y espere que los niños se comporten como niños.
2. Elija unas pocas reglas sencillas, pero importantes y explíquelas a su hijo con regularidad.
3. Explíqueme al niño como debe comportarse usando pocas palabras y de manera firme y clara.
4. Demuestre con su ejemplo cómo controlar el enfado.
5. Utilice palabras – no la violencia – para disciplinar sus hijos.
6. Utilice métodos positivos de disciplina para enseñar comportamientos buenos y positivos a sus hijos.
7. No haga que su hijo se sienta mal cuando no se porta bien.

 AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

## Alternativas al castigo

- Retirada de privilegios. Si pegan o insultan se queda sin TV, Messenger, ordenador, etc. durante un día.
- Reparar el daño. Si tira un plato al suelo, tiene que limpiar lo que ha ensuciado; si pinta la pared tiene que limpiarla, etc.
- Consecuencias naturales. Si se niega a vestirse por la mañana, se le avisa a qué hora saldrá, si es necesario, en pijama. Si un adolescente no se levanta por la mañana, se le deja que llegue tarde al colegio; si no pone la ropa para lavar, no se le lava, etc.

### Bases para la aplicación

- Establecer las reglas del juego advirtiéndome al niño.
- Aplicarlo de la misma manera y ante la misma conducta.
- Evitar quitar privilegios que son necesarios para la buena evolución del niño.
- Evitar “castigar” en exceso, el niño se habitúa y pierde el efecto.
- Ha de ser inmediato, corto e intenso.