

La disciplina y su niño(a)



(Discipline and Your Child)

Como padre o madre, su trabajo es enseñarle a su niño(a) la diferencia entre conductas aceptables e inaceptables. Pero hacer que su niño(a) se comporte de la manera que usted quiere no es tan difícil como usted piensa. Este folleto le ayudará a aprender las maneras efectivas de disciplinar a su niño(a).

Puesto que el aprendizaje toma su tiempo, especialmente en el caso de los niños pequeños, es posible que deba dedicar varias semanas a modificar una conducta hasta notar un cambio. Trate de no frustrarse si no ve los resultados de sus esfuerzos de inmediato.

Diciplina versus castigo

Muchos padres piensan que la disciplina y el castigo son la misma cosa. Sin embargo, son muy distintas. La disciplina es un sistema completo de enseñanza basado en una buena relación, elogios e instrucción para que el niño aprenda a controlar su propia conducta. El castigo es negativo; es una consecuencia desagradable por hacer o no hacer algo. El castigo debe ser sólo una pequeña parte de la disciplina.

La disciplina efectiva debe llevarse a cabo todo el tiempo, no solamente cuando los niños se portan mal. Es más probable que los niños cambien su comportamiento cuando se sientan alentados y valorados que cuando se sientan avergonzados y humillados. Es más probable que los niños escuchen y aprendan cuando tienen una buena autoestima y disfrutan la relación que tienen con sus padres.

Aliente las buenas conductas desde la infancia

Usted podrá comenzar a establecer la base para una buena conducta desde que su hijo(a) nazca. Cuando usted responda al llanto del bebé, le enseñará que usted está ahí y que podrá contar con usted y confiar en usted. Cuando su niño tenga aproximadamente dos meses de edad, comience por modificar su reacción y aliente al bebé a que establezca buenos patrones de sueño al dejar que se duerma por sí mismo. Al mantener un horario razonablemente fijo, podrá guiar a su bebé a que coma, duerma y juegue a las horas que son apropiadas para su familia. Eso fija las bases para un buen comportamiento más adelante.

Una vez que su bebé comience a gatear (entre los 6 y 9 meses de edad) y conforme aprenda a caminar (entre los 9 y 16 meses de edad), la seguridad será el problema de disciplina esencial. Lo mejor que puede hacer por su niño(a) a esta edad es darle la libertad de explorar ciertas cosas y poner límites a otras. Por ejemplo, ponga seguros a prueba de niños en algunos gabinetes, tales como en los que guarda platos pesados y ollas o sustancias tóxicas como detergentes. Deje otros gabinetes sin seguro. Llene los gabinetes sin seguro con recipientes de plástico o materiales suaves con los que su niño(a) pueda jugar. Eso le permitirá explorar y practicar, pero de un modo seguro y aceptable para usted.

Durante este período deberá proporcionarle una supervisión adicional. Si su niño(a) se acerca a un objeto peligroso, tal como la estufa caliente, simplemente cárguelo y dígame con firmeza “no, está caliente”. Ofrezcale algo para jugar en lugar de acercarse a la estufa. Al principio es posible que el bebé se ría mientras aprende a entender lo que usted le dice, pero, después de algunas semanas, aprenderá.

Los asuntos disciplinarios se vuelven más complejos aproximadamente a los 18 meses de edad. A esa edad, los niños quieren saber cuánto poder tienen y ponen a prueba el límite de ese poder una y otra vez. Es importante que los padres decidan—juntos—cuáles serán esos límites y establecerlos consistentemente. Los padres necesitan ser muy claros en cuanto a cuál es el comportamiento aceptable. Eso reducirá la confusión que pueda tener el niño(a) y su necesidad de poner a prueba los límites. Establecer guías consistentes para los niños pequeños también ayudará a establecer reglas importantes para el futuro.

Si usted y su pareja están en desacuerdo, coméntenlo cuando el niño no esté presente. No interfieran el uno con el otro en presencia del niño. Esto le causará molestia al niño o lo enseñará a enfrentar a los adultos, lo que puede crear aún más problemas.

Consejos para evitar problemas

Una de las claves de una disciplina efectiva es evitar los juegos de poder, lo que puede ser todo un reto cuando se trata de niños pequeños. Es mejor enfrentar únicamente aquellos asuntos que son realmente importantes para usted. Los siguientes consejos podrían servirle:

- **Ofrezca opciones cuando sea posible.** Al ofrecerle opciones al niño, podrá establecer límites y aun así permitirle al pequeño cierta independencia. Por ejemplo, intente decir lo siguiente: “¿Quieres ponerte la camiseta roja o la azul?”.
- **Haga de la buena conducta un juego.** Es más probable que su niño(a) le obedezca si se lo pide de un modo divertido. Por ejemplo, usted podría decir: “Vamos a competir para ver quién se pone la chaqueta primero”.
- **Planee las cosas.** Si sabe que ciertas circunstancias siempre causan problemas, tales como salir de compras, hable con su niño(a) antes de salir para decirle cuáles conductas son aceptables y las consecuencias que habrá si no le obedece. Trate de planear las compras para cuando su niño(a) haya descansado y haya comido bien y lleve un libro o un juguete pequeño para que se divierta si se aburre.
- **Elogie la buena conducta.** Cada vez que su niño(a) se acuerde de seguir las reglas, alíentelo(a) y elógielo sobre lo bien que se ha portado. No necesita tener un sistema de recompensas sofisticado. Simplemente podría decirle: “Gracias por venir cuando te llamé” y abrace al niño. Los elogios por conductas aceptables deben ser frecuentes, especialmente si se trata de niños pequeños.

Estrategias que funcionan

Obviamente, no es posible impedir todo el tiempo que surjan problemas. Tarde o temprano su niño(a) lo pondrá a prueba. Es la manera de saber si puede confiar en usted y comprobar si usted hará realmente lo que dice que hará si no le obedece.

Cuando su niño(a) no le haga caso, utilice las siguientes técnicas. No sólo alentaré a su niño(a) a que coopere en el presente, sino que también le enseñaré a comportarse en el futuro.

Consecuencias naturales. Cuando un niño ve las consecuencias naturales de sus acciones, sufre los resultados directos de sus decisiones (pero asegúrese de que las consecuencias no lo pongan en peligro). Por ejemplo, si su niño(a) deja caer sus galletitas a propósito, ya no podrá comer galletitas. Si lanza un juguete al piso y lo rompe, no podrá jugar con éste. No pasará mucho tiempo antes de que su niño(a) aprenda a no dejar caer las galletitas y a tratar sus juguetes con cuidado.

Al usar este método, resista la tentación de sermonear al niño o de rescatarlo (al darle más galletitas, por ejemplo). Su niño aprende mejor cuando aprende por su cuenta y no lo culpará a usted por las consecuencias de sus actos.

Consecuencias lógicas. Las consecuencias naturales son las que mejor funcionan, pero no siempre son apropiadas. Por ejemplo, si su niño(a) no recoge sus juguetes, éstos podrían estorbar. Pero lo más probable es que esto no le inquiete tanto al niño como usted. Si se trata de niños mayorcitos, usted debe intervenir y crear una consecuencia que esté directamente relacionada con la acción. Podría decirle que si no recoge sus juguetes usted los guardará y que no podrá volver a jugar con ellos por todo un día. Los niños menores de seis años necesitan ayuda de los adultos para recoger sus cosas pero pueden participar en la tarea. Si su hijo(a) se niega a ayudarle, tómelo de la mano mientras usted termina el trabajo en silencio. Esta insistencia en que el niño participe, junto con su propio silencio, se convierten en una clara consecuencia para el niño.

Al usar este método, es importante que realmente usted cumpla lo que dice y que esté preparado(a) a cumplir lo que diga *inmediatamente*. Hágale saber al niño que usted habla en serio. No tiene que gritar para hacérselo entender. Puede decirle las cosas de manera tranquila y afirmativa.

Suspensión de privilegios. En medio de la situación, no siempre podrá pensar en una consecuencia lógica. Es entonces cuando será recomendable que le diga a su niño(a) que si no coopera, tendrá que renunciar a algo que le guste. Éstas son unas cuantas cosas que se deben tener en cuenta al usar esta técnica:

- Nunca le quite al niño algo que realmente necesite, tal como una comida.
- Escoja algo que realmente le guste al niño y que esté relacionado con la mala conducta.
- Si el niño es menor de 6 ó 7 años, la suspensión de privilegios funciona mejor al hacerse inmediatamente después del problema de conducta. Por ejemplo, si el pequeño se porta mal en la mañana y usted no lo deja ver televisión en la tardcecita, el niño probablemente no relacionará el comportamiento con la consecuencia.
- Asegúrese de cumplir con lo que diga.

Pausa obligada. La pausa obligada debe ser el último recurso y sólo se debe usar cuando otras estrategias no funcionen. La pausa obligada funciona bien cuando la conducta que está tratando de castigar esté claramente definida y sepa cuándo ha ocurrido. La pausa obligada también puede ser de ayuda si usted necesita un rato para calmarse. Esta técnica se puede usar con niños de un año en adelante. Siga estos pasos para que la pausa obligada sea efectiva:

1. Seleccione un lugar específico para que el niño haga la pausa obligada. Deberá ser un lugar aburrido y sin distracciones, como una silla. Recuerde que la principal meta es separar al niño de la actividad y de las personas relacionadas con la mala conducta. El propósito es que el niño haga una pausa y se calme. (Tenga en cuenta que los baños son peligrosos y las recámaras podrían convertirse en lugares de juego). Decida cuáles serán las dos o tres conductas que castigará con pausas obligadas y explíquele eso a su niño(a).
2. Cuando su niño(a) haga algo que sabe que traerá como consecuencia una pausa obligada, puede advertirle una vez (a menos que se trate de una agresión). Si sucede de nuevo, mándelo a su lugar de pausa obligada *inmediatamente*. Dígale que lo que hizo está mal usando la menor cantidad de palabras posible. Por regla general, se fija un minuto de pausa obligada por cada año de vida del niño. (Por ejemplo, un niño de 4 años tendrá 4 minutos de pausa obligada). Pero incluso 15 segundos pueden ser efectivos. Si el niño se niega ir al lugar de la pausa por su cuenta, cárguelo y llévelo al lugar. Si no se queda en el lugar, párese detrás del niño y sujételo de los hombros de modo gentil pero firme o siéntelo en sus rodillas y dígale: “Te hago quedar aquí porque tienes que tomar una pausa”. No hable más del asunto. Sólo se necesitará un par de semanas para que aprenda a cooperar y preferirá sentarse por su cuenta tranquilamente para hacer la pausa obligada en lugar de que tengan que sostenerlo a la fuerza.
3. Una vez que su niño(a) sea capaz de sentarse tranquilamente, ponga un cronómetro para que sepa cuándo termina la pausa. Si vuelve a ponerse irritable, ponga a funcionar el cronómetro de nuevo. Espere hasta que su niño(a) deje de protestar antes de poner a funcionar el cronómetro.
4. Cuando se acabe el tiempo, ayude al niño a que escoja una actividad positiva. Ya ha “cumplido con su castigo”. No lo sermonee ni le pida que se disculpe. Si necesita hablar sobre su conducta, espere un tiempo para hacerlo.

Consejos para que la disciplina sea más efectiva

Habrán días en los que será imposible hacer que su niño(a) se comporte bien. Pero hay maneras de disminuir la frustración y evitar conflictos innecesarios con su niño(a).

- **Esté consciente de las habilidades y limitaciones de su niño(a).** Los niños se desarrollan a distintos ritmos y tienen diversas fortalezas y debilidades. Cuando su niño(a) se comporte mal, es posible que sencillamente no puede hacer o no puede entender lo que usted le pide.
- **Piense antes de hablar.** Una vez que establezca una regla o haga una promesa, deberá cumplirla. Trate de ser realista. Piense en si realmente es necesario decir “no”.
- **Recuerde que los niños hacen lo que les resulta efectivo.** Si su niño hace un berrinche en el supermercado y usted lo calma dándole un dulce, es probable que haga un berrinche la próxima vez que vayan al supermercado. Procure no reforzar las malas conductas, incluso si se trata simplemente de prestarle atención.
- **Procure ser consistente.** Nadie es consistente todo el tiempo. Pero trate de que sus objetivos, reglas y métodos de disciplina sean los mismos día tras día. Los niños se confunden cuando hay cambios frecuentes y podrían tratar de poner los límites a prueba simplemente para determinar cuáles son los límites.

- **Tenga en cuenta los sentimientos de su niño(a).** Si descubre por qué su niño(a) se está comportando mal, habrá dado un paso para resolver el problema. Si le dice saber al niño que usted lo comprende, será más amable y lo estimulará a que coopere. Por ejemplo: “Se que estás triste por que tu amigo(a) se va, pero de todos modos tienes que recoger tus juguetes”. Fíjese en los patrones que indiquen que la mala conducta del niño tiene un significado especial, como por ejemplo que está celoso. Hable con su niño(a) de esto en lugar de limitarse a ponerle consecuencias a sus actos.
- **Aprenda a ver los errores—incluso los suyos—como oportunidades para aprender.** Si no controla bien una situación la primera vez, no se desespere. Piense en qué podría haber hecho de manera distinta y hágalo la próxima vez. Si siente que ha cometido un error de manera impulsiva, espere a calmarse, discúlpese con su niño(a) y explíquele cómo controlará la situación en el futuro. Recuerde cumplir con su promesa. Esto le da al niño un buen ejemplo de cómo solucionar los errores.

Dé el ejemplo a seguir

Decirle a su niño(a) cómo comportarse es parte importante de la disciplina, pero *mostrarle* cómo comportarse es aún más significativo. Los niños aprenden mucho sobre el temperamento y el autocontrol al ver la interacción entre sus padres y otros adultos. Si ven que los adultos interactúan de manera positiva, aprenderán que ésa es la manera de tratar a los demás. De ese modo los niños aprenden a actuar respetuosamente.

Aunque la conducta y valores de sus niños parezcan ir por buen camino, de todos modos tratarán de desafiarlo ya que esto es algo natural de su desarrollo. Los niños aprenden sus límites constantemente y necesitan que sus padres les ayuden a comprender esos límites. De este modo, los padres ayudarán a sus niños a sentirse capaces y queridos, a saber distinguir entre el bien y el mal, adquirir una buena conducta, asumir la vida de modo positivo y llegar a ser buenos y productivos ciudadanos.

Por qué los golpes no son la mejor opción

La Academia Americana de Pediatría recomienda que, en caso de que haya que castigar a un(a) niño(a), se usen alternativas distintas a las palmadas o golpes.

Aunque las mayoría de estadounidenses recibieron palmadas o golpes de castigo durante su infancia, en la actualidad sabemos que esto tiene varios efectos adversos importantes:

- Parecen funcionar en el momento, pero no son más efectivos para cambiar la conducta que el método de la pausa obligada.
- Los golpes aumentan la agresión y el enojo del niño en lugar de enseñarle responsabilidad.
- Los padres tratan de permanecer calmados, pero muchas veces no lo logran y pueden arrepentirse de sus acciones más adelante.
- Debido a que la mayoría de los padres no quieren golpear a sus hijos, es menos probable que sean consistentes con sus acciones.
- Los golpes hacen que otras consecuencias sean menos efectivas, tales como las consecuencias usadas en las guarderías o en la escuela. Al paso del tiempo, incluso los golpes pierden su efectividad.
- Los golpes pueden conducir a enfrentamientos físicos e incluso pueden aumentar, al grado de lesionar al niño.
- Los niños que reciben castigos físicos tienden más a estar deprimidos, a consumir bebidas alcohólicas, a estar más enojados, a golpear a sus propios hijos, a golpear a sus cónyuges sin arrepentimiento y a participar en actividades criminales y violentas cuando son adultos.
- Los resultados anteriores tienen razón de ser, ya que el castigo físico le enseña a los niños que causarle dolor a otras personas es un modo justificable para controlarlas, incluso a las personas que aman.

Si tiene problemas para disciplinar a su niño(a) o si necesita más información sobre las alternativas al castigo físico, hable con el pediatra.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar, según hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
Sitio electrónico en la red Internet: www.aap.org

Derechos de autor © 1998
Academia Americana de Pediatría,
Actualizado en 1/02