

### **Lectura 3. Autoridad Paterna**

#### *Disciplina, Límites y Planeación*

*¿Qué es la disciplina?*

*Disciplina es una característica que se refiere a ser constante en nuestras actividades, responsabilizarnos de los compromisos que tenemos, aceptar y cumplir las reglas en nuestra familia, trabajo y sociedad.*

*¿Por qué es importante la disciplina?*

*Cuando una persona es disciplinada:*

- Le es fácil cumplir con lo que se propone.*
- Es constante y tiene mayor probabilidad de lograr lo que desea.*
- Termina las cosas que empieza.*
- Puede organizar sus actividades hacia una meta.*
- No se da por vencido fácilmente.*
- Sabe que para lograr algo, es necesario esforzarse y trabajar con ello.*
- Es una persona con más posibilidades éxito y desarrollo personal.*

*¿Los (as) niños (as) disciplinados (as) son hijos (as) de padres y madres que castigan con frecuencia?*

*No. Ésta es una idea que se tiene, porque antes se educaba a los (as) hijos (as) usando principalmente los castigos para imponer lo que debía hacer. Son varios factores los que forman la disciplina de un (a) niño (a) y no sólo se establece por medio de castigos. Los (as) niños (as) disciplinados (as) son generalmente hijos (as) de madres y padres que señalan claramente los límites y exigen su cumplimiento, favorecen la autosuficiencia y promueven la creatividad y toma de decisiones.*

*¿Cómo se pueden resumir los puntos clave para enseñar a niños y niñas a ser disciplinados?*

*Debemos considerar los siguientes pasos:*

- Conocer al niño o la niña y saber qué podemos esperar de él (ella) a cada edad... y qué espera él (ella) de nosotros (as).*

*Ejemplo: Saber cómo reacciones ante ciertas situaciones, qué le gusta y qué no le gusta, qué lo entristece, qué lo hace enojar, cuánto se nos acerca y en qué momento, qué tanto nos dice como se siente.*

- *No esperar y exigir conductas que no correspondan a su edad y asignar sólo tareas que realmente pueda hacer a esa edad. Por ejemplo: No pedirle que haga algo sin explicarle poco a poco cómo lo puede hacer y confirmar que entendió: "¿Puedes explicarme ahora tú cómo lo vas a hacer?".*
- *Definir claramente las reglas familiares, o sea que padres y madres discutan lo que se permite o no en la casa y los valores que se consideren importantes en la familia. Comunicar claramente lo que se espera. Por ejemplo: "Cada quien hace su cama". "Nunca abras los cajones de las demás personas". Todos somos amigos y podemos platicar con confianza lo que pasa.*
- *Ser constantes en la formación de hábitos estableciendo rutinas que poco a poco el niño o niña realice sin supervisión. Disminuir gradualmente la ayuda que se le da para bañarse, vestirse o comer.*
- *Permitir que el (la) niño (a) experimente hasta donde sea posible (sin que se perjudique su salud o seguridad), las consecuencias de su conducta para sí mismo (a), en vez de castigar. Por ejemplo: dejarlo (a) que camine solo (a) aunque se caiga, que haga la tarea aunque no le salga perfecta.*
- *Comunicarle a la niña o al niño con claridad qué conductas son inadecuadas. Por ejemplo: "No le debes pegar a tu hermano". "No grites". Y cuáles adecuadas: "Di gracias". "Siéntate derecha".*
- *Establecer límites siendo firmes. Por ejemplo: "Sólo puedes ver un programa de televisión al día cuando hayas terminado la tarea".*
- *Ofrecer alternativas de conductas adecuadas. Por ejemplo: "No grites, cuando me quieras decir algo cuenta hasta diez y luego me lo dices".*
- *Elogiar el comportamiento positivo. Por ejemplo: "¡Qué bien ordenaste tu cajón!", "¡Qué bonita carta escribiste!".*
- *Promover una comunicación familiar clara y abierta. Por ejemplo: "Hoy en la noche cenamos juntos y platicamos sobre qué vamos a hacer el fin de semana", en vez de "Yo decido qué se hace el fin de semana"; "quiero decirte por qué me enojé contigo", en vez de "quítate, no te quiero ver".*

*¿Por qué se ha dejado de recomendar el método de premios y castigos para educar a niños y niñas?*

*El método del premio y el castigo ha sido utilizado por muchos años para educar a niños y niñas. Tiene consecuencias negativas como:*

- *Los padres y madres se vuelven los responsables del comportamiento del (a) niños (a), dependiendo de lo bien que lo (a) premien o castiguen en lugar de que el niño o la niña sea el (la) responsable de sus actos.*
- *Las (os) niñas (os) no se hacen responsables de su conducta y no aprenden a tomar decisiones.*
- *Conduce a que el comportamiento adecuado sólo se dé en presencia de la autoridad.*
- *Los castigos provocan resentimiento y hostilidad del niño o niña hacia su padre o madre.*

*No es recomendable usar premios y castigos. Este sistema quita la posibilidad de que los (as) niños se hagan responsables de su conducta y le dan esta responsabilidad al que tiene el poder del castigo o el premio.*

*¿Cómo se establece la disciplina?*

*La disciplina se establece desde los primeros años de vida mediante:*

- *La formación de hábitos.*
- *El aprendizaje de las reglas de la familia y la sociedad.*
- *Asumiendo la responsabilidad de nuestras acciones.*

*¿Por qué es mejor que niños y niñas aprendan a ser disciplinados (as) con base en la experiencia?*

*Cuando utilizamos un método donde la niña o el niño aprende con base en su experiencia, la disciplina se puede establecer permitiendo que el (la) niño (a) elija la alternativa que desee. Por ejemplo: al (a) niño (a) que corre sin para al llegar a la tienda de autoservicio se le pueden dar dos alternativas: ó 1. Camina cerca de los padres, ó 2. Se sube al carrito de servicio. Si la niña o niño elige caminar cerca de los padres y no lo hace, se le sube al carrito sin decirle nada. Esta es una forma para que el (la) niño (a) aprenda las consecuencias lógicas de su conducta.*

*¿Cómo podemos fomentar la responsabilidad en las niñas y niños?*

*Fomentar la responsabilidad es una de las tareas más importantes en la educación. Para lograrlo se necesita cubrir varios aspectos como crear un clima de confianza, orientar, informar, permitir que el (la) niño (a) participe en la toma de decisiones, darle oportunidad de asumir el resultado de sus acciones, comprender los fracasos y limitaciones y elogiar sus logros. Todo esto, haciéndole saber que cuenta con el afecto y apoyo incondicional de su padre o madre.*

*Pase lo que pase siempre debemos mostrarle a los (as) hijos (as) que los queremos. Nunca podemos condicionar nuestro amor a otra cosa. NUNCA.*

*¿Se debe regañar a los niños y niñas?*

*Muchas veces es necesario manifestar al (a) niño (a) que su conducta fue inadecuada. Debemos ser claros (as) y concretos (as) para decirle qué fue exactamente lo que consideramos inadecuado, cómo nos sentimos por eso y cuál es el comportamiento que esperamos. Por ejemplo: "Creo que deberías haber preparado mejor tu examen. Me preocupa que bajes tus calificaciones. Espero que estudies más este mes", en vez de "eres una tonta".*

*Debemos evitar insultar a la niña o al niño poniéndole calificativos como: "Eres un (a) desobediente", "eres insoportable". Cuando deseemos regañar debemos desaprobamos la conducta del (a) niño (a), no al niño o a la niña en sí. Por ejemplo: "Me pareció muy mal que tiraras las galletas en el piso, todos debemos mantener la casa limpia. La próxima vez por favor pide un plato". En vez de: "¡Eres un (a) niño (a) muy sucio (a), no ves que ya había limpiado la casa!".*

*¿Cómo se recomienda actuar ante los berrinches?*

*Lo mejor es pararlos desde la primera vez que ocurren. Si ya se verificó que el niño o la niña tiene cubiertas sus necesidades básicas, no está enfermo (a) y sigue haciendo berrinche, se recomienda ignorarlo (a).*

*Sí, leyó bien: ante los berrinches, IGNORE A SU HIJO (A), no le haga caso aunque sienta que con sus gritos va a tirar la casa.*

*Si ya lleva algún tiempo haciendo berrinches y nosotros (as) respondiendo a éstos, nos va a tomar más tiempo lograr que los controle, pero si somos consistentes, lo vamos a lograr. En este caso además de ignorar al (a) niño( a) cuando esté tratando de lograr algo a través de un berrinche, debemos hablar con él (ella) explicándole que las cosas ya nos la va a conseguir a través de hacer berrinches, sino a través de pedir las de buena forma. Tardaremos algún tiempo para lograr este objetivo, pero si somos constantes triunfaremos.*

*¿Qué hacemos si ya tratamos varias veces de lograr algo con nuestro (a) hijo o hija y no resulta?*

*Seguir tratando. Cualquiera de las estrategias que se plantean en este libro requieren constancia. Si tratamos de mejorar la comunicación, la disciplina, poner límites, enseñar a tomar decisiones, a planear el tiempo, etc., un par*

*de veces y luego dejamos de hacerlo y volvemos a empezar, no vamos a lograr nada. Lograrlo es cuestión de paciencia y constancia.*

*¿Qué podemos hacer si nos molestan ciertas conductas del (a) niño (a)?*

*Es común que nos disgusten y nos molesten ciertas conductas de nuestras (os) hijas (os). Las quejas generales son estas: es un (a) desobediente, es un (a) desordenado (a), va muy mal en la escuela, es tremendo (a), etc. El primer paso para solucionar estos problemas es tratar de dar una descripción clara de lo que significa para nosotros (as) "ser desobediente", que puede ser la siguiente: "Es necesario decirle varias veces las cosas para que las haga" o "hacer lo que le pido hasta que ella (él) quiere" o "le digo que haga una cosa y hace otra", etc.*

*Ya que tenemos definido lo que nos molesta, podremos comunicárselo claramente al (a) niño (a). Es más fácil para un (a) niño (a) entender lo que le pedimos: "Por favor deja de brincar un momento", que decirle: "Eres un (a) niño (a) muy latoso (a) y desobediente" (en donde no le decimos nada concreto que le ayude a cambiar su conducta).*

*Entre más temprano les enseñamos disciplina y límites a las (os) niñas (os), más fácil va a ser que las respeten y adopten.*

*¿Qué podemos hacer para que una niña o niño aprenda a ser disciplinado?*

*La disciplina se empieza a formar desde los primeros días de vida, cuando las madres y los padres atienden y respetan las necesidades de sueño, alimentación y aseo del niño (a), las cuales poco a poco se van convirtiendo en rutinas. Si un día los (as) padres (madres) responden a sus necesidades y otro no, el (la) menor no podrá saber nunca qué sucederá y le será difícil formar rutinas y hábitos.*

*¿A qué edad se puede pedir al (a) niño (a) que coopere en actividades dentro de la casa?*

*Alrededor de los cuatro años, y aun antes, la niña o el niño ya tiene muchas habilidades que le permiten cooperar en actividades tanto de la casa como de autocuidado. Por ejemplo:*

- Mantener ordenados sus juguetes.*
- Poner su ropa sucia en el lugar indicado.*
- Guardar parte de su ropa en su lugar.*
- Lavarse las manos antes de comer.*
- Lavarse los dientes después de comer.*
- Vestirse solo (a), etc.*

*La manera de lograrlo es mediante la constancia, es decir todos los días (incluyendo los fines de semana) debemos recordarles sus actividades, reconocerles y agradecerles su cooperación. Por ejemplo: "Me da mucho gusto ver que siempre te sientas a comer con las manos limpias, esto ayuda a que no te enfermes", "Gracias por llevar tu ropa sucia al bote, ahora tenemos más tiempo para jugar juntos".*

*Recuerde: La disciplina y la constancia no se van de vacaciones... se necesitan siempre.*

*¿Cómo podemos lograr la cooperación de niños (as) dentro de la casa?*

*Recordarle de manera creativa sus obligaciones. Recordarle al niño o a la niña lo que debe hacer no quiere decir repetirle muchas veces "Guarda tu ropa, guarda tu ropa, ¿ya guardaste tu ropa?". Una opción es hacerle un plan de actividades, por ejemplo: a la hora del desayuno "¿Qué les parece si al terminar de desayunar todos nos vamos a lavar los dientes, después guardamos nuestra ropa en su lugar y estamos listos para ir al parque?".*

*Las situaciones donde se muestra que hay cooperación entre todos los miembros de la familia entusiasman a las (os) niñas (os) para realizar sus actividades y evitar conflictos. Por ejemplo: "¿Yo por qué tengo que hacer todo esto si mi hermano (a) no lo hace?". Además dar el ejemplo, haciendo nosotros (as) también lo que pedimos al (a) niño (a). Esto le motiva a imitar y aprender las reglas de la familia.*

*¿Qué son las reglas de la familia?*

*Las reglas de la familia son las normas y costumbres que se desean conservar y que ayudan a lograr una mejor convivencia de las personas que pertenecen a la familia.*

*Algunos ejemplos de las reglas familiares son:*

- Cada miembro de la familia ordena sus objetos personales.*
- Los (as) niños (as) duermen en una habitación y los padres en otra.*
- La mamá distribuye el dinero para los alimentos.*
- El papá prepara el desayuno los fines de semana.*

*¿Todas las familias tienen las mismas reglas?*

*Cada familia tiene sus propias reglas, las cuales se establecen por medio de acuerdos entre los miembros que la forman hasta para las cosas más simples como si se duerme con las ventanas abiertas o cerradas, a qué hora se come y con quién se pasan los fines de semana. Existen reglas y estilos diferentes en cada familia.*

*Es conveniente decirle al (a) niño (a) que en otras casas se tienen otras reglas, costumbres y horarios. Lo importante es que todos los miembros de la familia estén de acuerdo con aquellas que se establecen en cada casa.*

*¿Cómo aprenden la niña y el niño las reglas de la familia?*

*Las madres y padres van moldeando la conducta del (a) niño (a) comunicándole "lo que se debe hacer" y "lo que no se debe hacer" de acuerdo con sus costumbres, valores e ideas respecto a la educación de las (os) niñas (os). Las reglas que se aprenden con mayor facilidad son las que se transmiten con firmeza y claridad (no con agresión). Es importante que haya acuerdo entre las personas con las que el niño (a) convive como: "Los (as) niños (as) no deben encender cerillos" o "las (os) niñas (os) pequeñas (os) no salen solas (os) a la calle". Algunas de estas reglas son importantes para la protección y seguridad del (a) niño (a). Otras son reglas que son importantes para la convivencia en una sociedad, como "debemos vestirnos para salir a la calle" o "sólo los mayores conducen automóviles".*

*Las reglas más difíciles de entender para las niñas y los niños son las que no son claras o varían de persona a persona dentro de la misma familia, como por ejemplo: la mamá dice que no se deben comer golosinas entre comidas, pero los abuelitos sí dejan que los (as) niños (as) coman toda clase de golosinas entre comidas, o el papá no permite que las (os) manejen la televisión y la mamá les permite que lo hagan. También sucede que una misma persona a veces permita una conducta y otras no, por ejemplo: la mamá a veces reprende a los (as) niños (as) cuando deja sus juguetes fuera de su lugar y otras veces decide guardarlos ella sin ningún comentario. Es importante analizar estas contradicciones y tratar de evitarlas.*

*¿Tiene alguna repercusión en las niñas y los niños el que las reglas no sean claras dentro de la familia?*

*Sí. En general causan confusión en los (as) niños (as). En niños (as) pequeños (as) es común que se presenten berrinches cuando el niño o la niña se da cuenta de que tiene la oportunidad de obtener lo que desea dado que las reglas son poco claras o cambiantes.*

*Los niños y las niñas aprenden a comportarse de diferentes maneras según la situación en la que se encuentran: con la mamá, con los abuelitos o con ambos padres. La única forma en la que podrán tener claro lo que es conveniente consiste en hablar con ellos (as), para discutir los diferentes puntos de vista e invitarlos (as) a opinar al respecto.*

*Las discusiones acerca de cómo comportarse y qué es lo importante , contribuye a que el (la) niño (a) empiece a formar su propia escala de valores.*

*¿Qué es un hábito?*

*Un hábito es una conducta que repetimos muchas veces hasta que forma parte de nuestras actividades diarias. Los hábitos son actividades que realizamos de manera un tanto mecánica, es decir, aunque no las pensamos detenidamente nos podemos sentir incómodos (as) si no las realizamos. Por ejemplo: peinarnos antes de salir o lavarnos los dientes antes de dormir.*

*¿Cómo se forman los hábitos en niños y niñas?*

*Para que un (a) niño (a) aprenda un hábito se necesita que:*

- 1. Observe la conducta en otras personas (especialmente en su padre o su madre).*
- 2. Imite la conducta.*
- 3. Conozca cuál es su función (para qué sirve hacer determinada cosa?)*
- 4. Su madre (padre) sean constantes y apoyadores en su relación con él (ella).*
- 5. Darle la responsabilidad de hacerlo solo (a) y de que asuma las consecuencias de no hacerlo.*

*Por ejemplo: para que la niña o el niño adquiriera el hábito de lavarse las manos antes de comer se siguen los siguientes pasos:*

- El (la) niño (a) ve que nos lavamos las manos antes de comer.*
- Le ayudamos a la niña o al niño a lavarse las manos.*
- Le explicamos que debemos lavarnos las manos para que estén limpias y así evitamos enfermedades.*
- Le decimos que no se le va a permitir comer si no se ha lavado las manos.*
- Le recordamos durante varios días que debe lavarse las manos antes de comer.*
- Lo (a) elogiamos cuando lo hace.*
- Cuando la (el) niña (o) no se lava las manos antes de comer, podemos retirarle el plato de la mesa y explicarle que es una consecuencia de no haberse lavado las manos, ya que no queremos que se enferme por comer con las manos sucias.*

*Es decir, se debe explicar la importancia de realizar la actividad y las consecuencias negativas para (el) la mismo (a) niño (a).*

*Las actividades que se desea que realicen deben basarse en la realidad y no deben exagerarse. Tampoco es recomendable utilizar gritos o castigos físicos para fomentar el hábito. Si a la niña o al niño se le dan razones valiosas de por qué se debe hacer determinada actividad, lo hará, y poco a poco necesitará menos apoyo para realizarla.*

*La mayoría de los hábitos, como levantarse temprano para la escuela, guardar las cosas en su lugar, hacer la tarea, etc., se establecen siguiendo estos pasos. La constancia es la clave para hacer que el (la) niño (a) integre el hábito a sus actividades diarias. Muchas veces para que se establezca un hábito pasan varios meses o años, pero una vez logrado formará parte de la rutina y el niño o niña lo hará sin problemas.*

*¿Es verdad que la disciplina se aprende en los primeros años de vida?*

*Sí. Es más fácil enseñarle a una niña o a un niño a ser disciplinado desde pequeño (a), es decir, durante los primeros dos años. Cuando empezamos a preocuparnos por la disciplina hasta que el (la) niño (a) va al colegio, la tarea es más difícil. Ni quiere decir que sea imposible, sin embargo, es más fácil para un (a) niño (a) aprender los hábitos de orden y limpieza en los primeros años en lugar de tener que deshacerse de los malos hábitos y sustituirlos por buenos hábitos posteriormente.*

*Muchos padres y madres se llegan a sentir demasiado exigentes con los (as) niños y niñas preescolar, ya que parece que todo el día les dan instrucciones:*

- *Siéntate bien.*
- *Lávate las manos para servirte la comida.*
- *No metas la mano al plato.*
- *No te subas a los muebles.*
- *Espera que termine de hablar tu hermano (a) para que hables tú.*
- *Ya es hora de dormir.*
- *Ya es hora de levantarte.*
- *Ponte tus zapatos, etc.*

*Sin embargo, es necesario transmitirle al (a) niño (a) toda esta información para que conozca las "reglas de la familia". La manera de transmitirlo depende del estilo de cada familia. Lo más recomendable será compartir con el niño o la niña estas actividades e incorporarlas en forma de juego de manera que no se conviertan en órdenes rígidas, sino en una oportunidad para convivir con la (el) niña (o).*

*Bibliografía*

*Givaudan, Martha/ Pick, Susan.*

*Yo papá, yo mamá. Grupo Editorial Planeta, México, 1995.*