

ESCUELA DE PADRES

Límites y normas en la educación de nuestros hijos

Realizado por los Equipos Generales de los sectores de Alburquerque, Badajoz 1, Badajoz 2, Montijo, Olivenza y Equipo de Atención Temprana de Badajoz, constituidos en grupo de trabajo en el CPR de Badajoz.

Disciplina no es castigo, sino formar o enseñar combinando técnicas positivas o negativas

Uno de los temas que nos complica como padres es saber cómo y cuándo ejercer la disciplina. El ayudar a tu hijo a comportarse de una manera aceptable es una parte esencial de su crianza. La disciplina varía con la edad, cuando no se ejerce causa graves problemas de conducta en los hijos.

Disciplinar no es lo mismo que castigo, amenazas o maltrato, tampoco implica el abuso de autoridad.

Debe envolver un mensaje de enseñanza positivo que favorezca la reflexión sobre la acción realizada y un aprendizaje para controlarse en el futuro.

Disciplina es fijar normas y límites claramente establecidos con fundamentos, con reglas razonables, conscientes y flexibles y así favorecer el desarrollo de controles internos de nuestros hijos. Determinar la disciplina implica llevar a los niños a respetar las reglas de convivencia familiar y social, con el fin de que se modifiquen o disminuyan las conductas no adecuadas.

Cuando se tienen normas y reglas en la convivencia familiar se suelen generalizar en el contexto social.

Hay que permitir que después de una conducta negativa los niños tengan una consecuencia negativa.

Los padres son la clave en la adquisición de un desarrollo, social, emocional e intelectual positivo.

En los primeros años de la vida de los niños los padres son los modelos más significativos.

El ser padre o madre no se completa en un día y la disciplina no es un esfuerzo intermitente. Se trata de esfuerzos constantes y consecuentes siendo al mismo tiempo, eficaces y cariñosos.

El oficio de ser padres requiere una actitud positiva. Hay que saber como se quiere que el niño actúe e indicarle los comportamientos que se consideran inaceptables.

Ideas para ejercer disciplina

- Ser cariñosos.
- Establecer límites claros y precisos. Tenemos que entregar como padres las herramientas necesarias para que sean felices y puedan convivir adecuadamente en sociedad.
- Reglas razonables a la situación. Debemos medir la importancia de la conducta a sancionar o felicitar.

ESCUELA DE PADRES

- Antes de sancionar debe existir una norma breve y entendible.
- No pensemos que actúan de una mera inadecuada para enfadarnos o hacer daño.
- Aprended a escuchar: Hay que dejar a los hijos que expresen opiniones y emociones.
- Respételos siempre. Nunca se recurra a los golpes, las descalificaciones y las actitudes de abandono hacia ellos. Todo esto no contribuye a corregir su comportamiento.
- Termine con las amenazas, sobre todo con aquellas que no vamos a cumplir. Hay que mantenerse con firmeza en las decisiones para no perder credibilidad. No actuar según el estado de ánimo que tengamos.
- Los premios y los castigos se hacen de inmediato. Es ineficaz e injusto y dañino reñirlo o felicitarlo semanas después, no tiene el efecto esperado y esta fuera de la situación.
- Ofrécele otras alternativas o soluciones ante la situación.
- No desautorizarse entre los padres, genera confusión y sentimiento de inseguridad en los hijos.
- Ofrecer un ambiente de protección, seguridad y afecto que les permita a los niños sentirse confiados, tranquilos para exponer sus

logros, frustraciones e inquietudes.

- Potenciar el dialogo en un marco de respeto mutuo favoreciendo la comunicación.

Nuestros hijos están rodeados de variados estímulos, desde los más violentos y agresivos hasta aquellos que denotan un mensaje más armónico y positivo. Sin embargo, tienen en la medida que van creciendo, adaptarse a las diferentes etapas y contextos sociales que les toca vivir, en ello radica la importancia de establecer la disciplina como un medio de entregar a nuestros hijos:

- La habilidad de responsabilizarse por sus acciones.
- De desarrollar un pensamiento reflexivo.
- De potenciar habilidades sociales que les permitirán relacionarse adecuadamente.
- Respetar las diferencias aceptando la diversidad.

Cómo aplicar límites a los niños

Debemos tener objetividad.

- No decir "Dame la mano".
- Decir: "Dame la mano para cruzar la calle".

Ofrezca opciones.

- No decir "A bañarse".
- Decir "prefieres un baño o una ducha".

ESCUELA DE PADRES

Sea firme.

- No decir "Vete a tu habitación".
- Decir "Vete a tu habitación ahora".

Acentúe lo positivo.

- No decir "No grites".
- Decir "Habla bajo".

Explica el porqué.

- No decir "No cruces".
- Decir "no cruces que te puede pillar un coche".

Sugiera una alternativa.

- No decir "No te doy el caramelo".
- Decir "Después de comer te doy chocolate".

Desaprueba la conducta no al niño.

- No decir "Eres malo".
- Decir "No se muere".

Controla las emociones.

- Impón un castigo cuando estés sereno: domina la situación.

- Antes estaban para ayudar a los mayores...

- Ahora los mayores están para servirlos.

- Antes se los acostaba a la hora de dormir...

- Ahora todos se van a dormir cuando ellos caen rendidos.

Para que sus hijos no sean felices:

- Procure darles todo lo que piden, que lleven una vida fácil y sin esfuerzo, que para eso son jóvenes.

- Deles siempre todo hecho y solucionado.

- No les corrija por nada del mundo.

- No les encomiende ninguna responsabilidad por pequeña que sea. Pobrecitos que no sufran.

- Hágales creer que son ellos los reyes de la casa.

- Defiéndalos siempre y deles la razón a ellos ante sus maestros.

Cría niños sin límites y...

- Antes se formaban de acuerdo a las costumbres de la casa.

- Ahora toda la casa tiene que adaptarse a sus gustos.

- Antes se los llevaba a dar un paseo...

- Ahora hay que acompañarlos a donde decidan ellos.