

## ¿Qué es la disciplina?

La disciplina es “una estructura que los adultos establecen para un niño con el fin de que aprenda a integrarse en el mundo real de forma feliz y eficaz” Bien, ¿qué significa disciplina amorosa?

*El objetivo de disciplinar a un niño -especialmente a un niño pequeño- es el mismo: mantenerlo a salvo mientras crece y aprende sobre la vida.*

En resumen, la disciplina amorosa consiste en establecer límites, aplicar las consecuencias adecuadas y elogiar a nuestros hijos para que se conviertan en adultos sanos.

## ¿Por qué los niños necesitan una disciplina cariñosa?

**PRIMERO** Les ayuda a controlar la ansiedad.

**SEGUNDO** La Disciplina Amorosa también enseña a los niños a manejar sus emociones. Nuestro objetivo es enseñar a nuestros hijos emociones y comportamientos adecuados. Lo hacemos proporcionando disciplina amorosa a sus comportamientos negativos, como pegar, mientras les guiamos a través de sus grandes sentimientos, como la ira.

**TERCERO** La disciplina Amorosa ayuda a los niños a convertirse en adultos de éxito. Utilizar la Disciplina Amorosa como parte de su enfoque de crianza les ayudará a tener una infancia sana y satisfactoria, a la vez que los prepara para ser adultos de éxito.

**CUARTO** Los niños necesitan una Disciplina Amorosa para ser felices. Sin una disciplina afectuosa, y los límites que enseña, se sentirán desconectados. No sabrán cuáles son sus límites, lo que puede hacer que se comporten a menudo de formas muy inapropiadas.

## Disciplina Unificada

*Antes de empezar un plan de Disciplina Amorosa con tu hijo, hay ciertas cosas que debes decidir:*

1. ¿Están unidos tú y tu pareja? Esto significa que tienen que cooperar y, a veces, ceder. Háblenlo, pero asegúrense de que ambos están de acuerdo.
2. Si no están de acuerdo sobre la disciplina, no lo discutan delante de sus hijos. Los niños son increíblemente perceptivos, y cuando ven que sus padres no son consistentes con su forma de disciplinar, casi siempre lo utilizan a su favor. Lo mismo puede decirse de un padre soltero. Educar a los hijos es un trabajo duro que exige atención y seguimiento constantes.

## Disciplina Útil

*Los niños necesitan estructura, y eso puede significar que nosotros, como padres, también la necesitamos.*

1. Parte de la creación de una estructura para nuestros hijos consiste en crear un entorno seguro alejando las tentaciones o las cosas que podrían hacerles daño. Esto se llama prevención.
2. Tendrás que establecer límites adecuados a la edad. Tu hijo tiene que entender que los límites o las normas tienen consecuencias positivas y negativas. Explícale las razones positivas para seguir las normas y la disciplina correctiva que se producirá por incumplirlas.

## En la práctica...

**Algunos ejemplos de Disciplina Positiva son:**

- **Distracción**—Coloque un juguete en la mano del niño cuando esté cogiendo algo que pueda hacerle daño.
- **Refuerzo Positivo**-recompense y elogie a su hijo cuando vea que se comporta adecuadamente.
- **Ánimo**—Trate los errores como oportunidades para aprender. En lugar de aplicar una disciplina correctiva, hable con su hijo con suavidad y cariño sobre el comportamiento que desea.

**Algunos ejemplos de Disciplina Correctiva son:**

- **Corrección Verbal**—El tono de voz es una de las formas más eficaces de llamar la atención de un niño. No se trata de gritar, sino de utilizar un tono firme y correctivo.
- **Tiempo Fuera**—El tiempo alejado de los juguetes, de las cosas que les gustan o incluso el tiempo fuera en una silla le obligarán a adoptar el comportamiento que usted desea de él.
- **Supresión de Privilegios**—Perder los privilegios de la televisión o el vídeo, o un privilegio que el niño haya ganado, como jugar a un juego.
- **Consecuencias Lógicas**—Permitir que el niño experimente los resultados lógicos de sus acciones. Por ejemplo, si rompe un juguete a propósito, usted lo tirará o si golpea a un amigo, éste no querrá jugar más.

**Disciplina Perjudicial y Abusos**

**Algunos Ejemplos de Disciplina Perjudicial son:**

- **Disciplina Verbal Grosera**—Se trata de cosas como gritar, enfurecerse, maldecir y avergonzar (en otras palabras, atacar el carácter en lugar del comportamiento).
- **Golpes**—Pegar o dar patadas a un niño porque estás enfadado o molesto NUNCA está bien. Es abusivo y no sólo está mal, sino que es ilegal. Puede perjudicar a tu hijo y llevarte a la cárcel.

**Algunos ejemplos de abuso son:**

- **Maltrato infantil emocional o psicológico** es el maltrato que perjudica el desarrollo emocional y la autoestima del niño. Puede incluir críticas constantes, amenazas o rechazo, así como la negación de amor, apoyo u orientación.
- **Maltrato físico** es cuando se daña físicamente al niño. Consiste en pegar puñetazos, golpear, patear, morder, quemar, zarandear o dañar físicamente de cualquier otra forma a un niño.
- **Negligencia infantil** es cuando usted no satisface las necesidades básicas de su hijo, lo que incluye no proporcionarle supervisión, atención sanitaria, ropa, educación o vivienda adecuadas.
- **Abuso sexual infantil** es cualquier actividad sexual realizada a un menor. Legalmente, un niño no puede consentir NINGUNA forma de actividad sexual. Esto implica tocar sexualmente los genitales de un niño, penetración vaginal o anal de cualquier tipo, coito, sexo oral, mostrar pornografía o cualquier otra actividad sexual. Cuando una persona abusa sexualmente de un niño, le está causando un daño que puede durar toda la vida.

Referencias:

Howard, Barbara J. M.D. - "Discipline in Early Childhood" Pediatric Clinics of North America Volume 38, Issue 6, December 1991, Pages 1351-1369.

Other references used:

Dr. Nieman, Peter; Shea, Sarah - "Effective Discipline for Children: Paediatric Child Health. January 9, 2004, Pages 37–41.

•Pozatek, Krissy. MSW - "Why It's Important To Set Healthy Boundaries With Your Kids", www.mindbodygreen.com <https://www.mindbodygreen.com/0-17051/why-its-important-to-set-healthy-boundaries-with-your-kids.html>.

•Wang, Ming-Te, and Kenny, Sarah - "Longitudinal links between fathers' and mothers' harsh verbal discipline and adolescents' conduct problems and depressive symptoms." Child development 85.3 (2014): 908-923.

•Taillieu, Tamara L., and Douglas A. Brownridge. "Aggressive parental discipline experienced in childhood and internalizing problems in early adulthood." Journal of Family Violence 28.5 (2013): 445-458.

•Rezai Niaraki, Fahimeh, and Hassan Rahimi. "The impact of authoritative, permissive and authoritarian behavior of parents on self-concept, psychological health and life quality." European Online Journal of Natural and Social Sciences 2.1 (2013): pp-78.

•Mayo Staff Clinic - Single parent? Tips for raising a child alone, Mayo Clinic, April 19, 2017

•Damour, Lisa Ph.D. - untangled: Guiding Teenage Girls Through the Seven Transitions Into Adulthood.