

## Su Caja de Herramientas de Disciplina

La clave de la disciplina práctica es tener y utilizar las herramientas adecuadas. Hay muchas herramientas diferentes que utilizamos para disciplinar. La mayoría las hemos aprendido de nuestros padres y algunas otras las hemos aprendido sobre la marcha. Con demasiada frecuencia nos encontramos en situaciones en las que necesitamos una herramienta disciplinaria que no tenemos. Cuando eso sucede, podemos terminar usando la disciplina que conocemos y eso puede causar un lío más grande del que teníamos al empezar.

## Disciplina que No Sirve

La disciplina puede ser complicada porque queremos que nuestros hijos elijan hacer lo correcto porque tienen buen carácter. No queremos criar niños que eviten los castigos o que sean buenos mentirosos; queremos criar niños que aprendan a tomar buenas decisiones incluso cuando no estemos cerca. Utilizar buenas herramientas disciplinarias enseñará y guiará a un niño hacia mejores elecciones. Pero las malas herramientas de disciplina pueden detener un comportamiento sólo en el momento y dar al niño un profundo deseo de ocultar la desobediencia en el futuro.

### *Herramientas de Disciplina Nocivas*

1. Gritos—asustan al niño para que se comporte o le molesta tanto que deja de hacerlo. Las emociones de enfado probablemente transmiten el mensaje de que el problema es el niño, y no el comportamiento. Utilizar los gritos como herramienta disciplinaria enseña a los niños a gritar cuando están enfadados o frustrados.
2. Avergonzar—es cuando se dicen cosas como “¿qué te pasa?!” o “te he dicho que no hagas eso, ¡¿nunca me haces caso?!”. Eso hace que el niño se pregunte si le pasa algo muy malo. Tampoco les enseña la importante habilidad de la empatía, que consiste en comprender los sentimientos y emociones de los demás. Tampoco aborda el comportamiento, sino que ataca a su persona.
3. Pegar o azotar—puede detener un comportamiento, pero no enseña una habilidad para la vida o una buena toma de decisiones.
4. Fuertes críticas—hacen que, con el tiempo, el niño cuestione sus capacidades y su inteligencia. Es similar a la vergüenza, pero puede que sólo critique el comportamiento.
5. Consecuencias excesivas—hacen que el niño se sienta impotente y que la vida es injusta.

## Disciplina que Funciona

La disciplina que funciona puede dividirse en tres categorías diferentes, como los cajones de una caja de herramientas. En cada cajón vamos a darte tres herramientas disciplinarias diferentes que puedes empezar a utilizar hoy mismo. Tú eliges las que mejor se adapten a la personalidad de tu hijo y a la situación.

### *Cajón Uno: Herramientas proactivas. Las herramientas proactivas son cosas que puedes hacer antes de encontrarte con un problema de crianza.*

1. **Herramienta para Evitar las Crisis:** Cuando se altera la rutina de un niño, pueden producirse crisis nerviosas. Asegúrate de que tus hijos duermen lo suficiente y comen y meriendan a su hora.
2. **Herramienta de Límites:** Una de las mejores herramientas proactivas que tiene en su caja son los límites. Los límites son normas claras y coherentes que tus hijos pueden seguir. Explícaselas en términos adecuados a su edad y que puedan entender.
3. **Herramienta de Modelado:** Enseña a los niños lo que está bien y lo que está mal modelando los comportamientos que quieres que tengan. Asegúrate de que cuando estés enfadado o frustrado actúas de la misma forma calmada que quieres que lo hagan ellos. Esta es una herramienta que no cambia el comportamiento inmediatamente, pero si la utilizas de forma proactiva, verás cómo tu buen comportamiento te sirve de modelo años más tarde.

## Disciplina que Funciona

*Cajón Dos: Herramientas Positivas. Las herramientas positivas son formas de reaccionar ante un mal comportamiento con una respuesta positiva.*

- 1. Herramienta de Tiempo Adentro:** Una respuesta al mal comportamiento es pedirle a tu hijo que pase tiempo contigo. Si se está portando mal mientras trabajas en un proyecto, pídele que te acompañe mientras le enseñas lo que estás haciendo.
- 2. Herramienta de Recompensa:** Esta herramienta no está dando una consecuencia, está creando una recompensa por el buen comportamiento.
- 3. Herramienta de Escucha:** Esta herramienta consiste en detenerse y escuchar las preocupaciones, emociones y problemas de su hijo. Deja que tu hijo termine la historia antes de ayudarlo a resolver el problema. Deja que exprese sus emociones, aunque parezcan irracionales. Hazle saber que escuchas lo que siente y consuélale cuando lo necesite. Esté atento a los momentos en los que el mal comportamiento tiene un patrón, como cuando su hijo se siente celoso o inseguro. Háblale de ello y ayúdale a ver la relación entre sus sentimientos y sus actos. Y, después de escucharlos, trabaja con ellos para encontrar una forma positiva de expresar sus sentimientos.

*Cajón Tres: Estrategias de Respuesta. La regla más importante para responder es hacerlo con amor y control. No debes enfadarte a la hora de decidir qué herramienta disciplinaria utilizar. Si lo estás, probablemente acabarás eligiendo una herramienta mucho más dura de lo que pretendías.*

- 1. Ignorar:** Mientras su hijo no esté haciendo algo peligroso y reciba mucha atención por su buen comportamiento, ignorar el mal comportamiento puede ser una gran herramienta. También puede enseñarle las consecuencias naturales de sus actos.
- 2. Herramienta de Extracción:** La herramienta disciplinaria más común es la retirada. Es cuando se reducen los privilegios para adecuarlos al mal comportamiento.
- 3. Herramienta Aditiva:** A veces tendrá que añadir tareas, trabajo o castigos monetarios. Si tu hijo ha desobedecido repetidamente o ha hecho algo que sabía claramente que estaba mal, la herramienta de los aditivos es una de las que puedes considerar.

## Utilizar Diversas Herramientas

Ninguna herramienta va a ser adecuada para todas las situaciones; y la misma no funcionará igual con niños diferentes. Tienes muchas opciones. Aléjate de los gritos, la vergüenza, los golpes y las consecuencias excesivas. Después, elige la mejor herramienta para cada situación. Cambia de herramienta y comprueba cómo funciona cada una en una situación diferente. Educar a los niños requiere sentido común, coherencia y recordar que son sólo niños pequeños, NO adultos. Sus mentes aún se están desarrollando. Serán insensatos, infantiles y egoístas. Se opondrán a los límites y a la estructura. Eso es lo que hacen los niños. **Y tenemos que ser pacientes, amables y, sobre todo, cariñosos, incluso cuando es difícil.**

### Referencias:

- <https://pediatrics.aappublications.org/content/142/6/e20183112.full>
- de Vries, E.E., Verlinden, M., Rijlaarsdam, J. et al. Like Father, like Child: Early Life Family Adversity and Children's Bullying Behaviors in Elementary School. *J Abnorm Child Psychol* 46, 1481–1496 (2018). <https://doi.org/10.1007/s10802-017-0380-8>