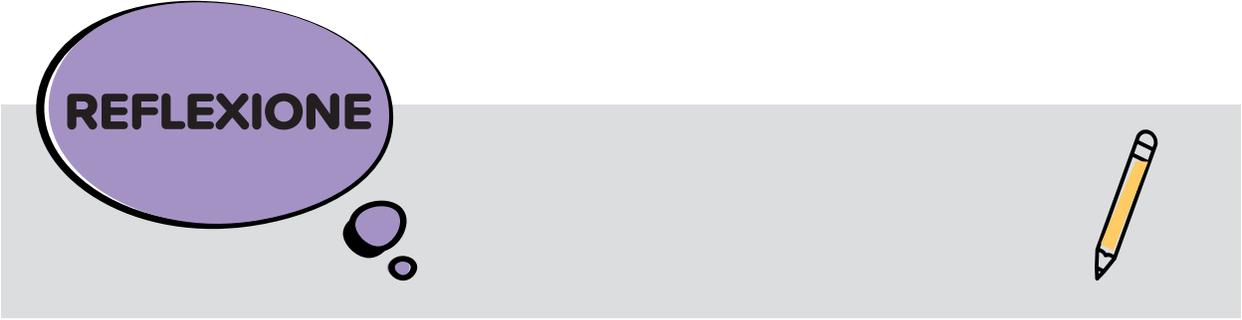


## Sesión 10

# OPCIONES DE DISCIPLINA

Criar niños pequeños es un gran desafío, y eso es especialmente cierto cuando se trata de disciplina. La disciplina se refiere a las herramientas y estrategias que los cuidadores utilizan para **detener o disminuir comportamientos que no quieren ver en sus hijos**. A través de la disciplina, a los niños también se les enseñan habilidades que los ayudan a manejar sus emociones y comportamientos, ayudándolos a desarrollar habilidades de autodisciplina que los apoyarán a **lo largo de sus vidas**.

Cuando pensamos en disciplina, muchos de nosotros en realidad pensamos en castigo. El castigo puede implicar infligir dolor, emocional o físico, a un niño. El castigo se centra en la persona e intenta obligar a los niños a cambiar su comportamiento futuro haciéndolos “pagar por sus errores” y, a menudo, utiliza el miedo o la vergüenza como motivador. La disciplina se centra en el comportamiento y **apoya a los niños a aprender de sus errores**.



## REFLEXIONE

- 1** ¿Puedes pensar en algún momento en el que fue disciplinado/a o castigado/a? ¿Cómo fue eso?
- 2** ¿Qué quiere que su hijo/a aprenda al ser disciplinado/a? ¿Cuáles son sus objetivos al disciplinar a su hijo/a?
- 3** ¿Qué estrategias ha probado o ha visto usar a familiares o amigos? ¿Cuál de estas estrategias funciona para usted?

# APRENDA



Debido a que no existe una sola estrategia disciplinaria que funcione para todos los niños, tener diferentes opciones disponibles puede ayudar.

Las siguientes estrategias, Ignorar activamente y Seguimiento Efectivo, ayudan a los niños a cambiar su comportamiento y a aprender de sus errores sin someterlos al dolor, la vergüenza o el miedo.

Ignorar Activamente se centra en desviar la atención para detener conductas cuyo propósito es obtener atención como interrumpir o quejarse.

## 1 Comience a ignorar inmediatamente.

- ⇒ Diga: “*Tú no estás* (comportamiento que deseas ver)... *Te ignoraré hasta que pares*”.
- ⇒ Aléjese de tu hijo/a. No haga contacto visual ni de ninguna indicación de que su comportamiento le está afectando.
- ⇒ Haga otra cosa, pero vigile a su hijo/a para saber si empieza a hacer algo peligroso.

## 2 Siga ignorando todo el tiempo que sea necesario.

- ⇒ Espere que el mal comportamiento empeore (a menudo más fuerte) antes de que él/ella se dé cuenta de que no llamará su atención.
- ⇒ Para comprobar si los padres realmente hablan en serio cuando no prestan atención, los niños a menudo “suben el volumen”. Si usted comienza a ignorar pero después “cede” y les presta atención, sus hijos aprenderán que ellos necesitan simplemente comportarse peor o durante más tiempo para obtener su atención. ¡Son muy inteligentes!

## 3 Cuando sus hijos paren, usted pare de ignorarlos y ¡preste atención positiva!

- ⇒ Inmediatamente, diga “*Te veo usando tu voz interior. ¿Qué es lo que me querías decir?*”
- ⇒ Esto puede ser difícil si está molesto con ellos, pero es realmente importante enseñarles qué comportamientos funcionan y qué no funcionan para llamar su atención.

**El Seguimiento Efectivo**  
implica proporcionar consecuencias por no seguir instrucciones

### Dé una instrucción efectiva

*“Es hora de limpiar. Pon tus juguetes en la caja”.*



**El niño sigue la instrucción**



**Elogie.**

*“¡Buen trabajo poniendo tus juguetes en la caja!”*



**El niño no sigue la instrucción**



**Repita la instrucción con un aviso:**

*“Si no limpias tus juguetes ahora, no habrá tiempo suficiente y no podrás ver televisión”.*



**El niño no sigue la instrucción**



**Dele una consecuencia.**

*“No limpiaste, así que ahora no tienes tiempo para ver 30 minutos de televisión”.*



- ➡ No todos los comportamientos requieren una acción directa de su parte. También puede simplemente permitir que sus hijos experimenten las consecuencias naturales y lógicas de sus malos comportamientos. (Por ejemplo, si un niño es brusco con sus juguetes y rompe uno, entonces tendrá que jugar con un juguete roto. El cuidador no lo reemplazará).
- ➡ Dar una advertencia ayuda a los niños a desarrollar el autocontrol porque les da la oportunidad de cambiar su comportamiento.



Reflexione sobre cómo **Ignorar Activamente** y el **Seguimiento Efectivo** podría ayudarles a disminuir comportamientos no deseados.

- 1** ¿Cuál cree que será la parte más difícil al implementar **Ignorar Activamente** con sus hijos? ¿Cuáles son algunas maneras en que puede lidiar con esas dificultades?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2** ¿Cuáles son algunos comportamientos no deseados comunes que exhiben sus hijos? ¿Cómo podría utilizar el **Seguimiento Efectivo** para lidiar con la mala conducta? Piense en lo que podría decirles a sus hijos.

**Al practicar la estrategia de Ignorar Activamente, aquí hay algunas cosas que debe tener en cuenta:**

- Es importante decidir qué comportamientos podrá tolerar ignorar.
- Ignorar es muy eficaz, pero es posible que descubra que algunos de los comportamientos de sus hijos son demasiado molestos o vergonzosos para ignorarlos. ¡Quizás quiera practicar cómo ignorar en casa antes de sentirse preparado/a para hacerlo en público!
- ¡Sea consistente!
- ¡Involucre a todos!
- Esté atento a los momentos en que sus hijos tengan un comportamiento positivo.



Si decide intentar **Ignorar Activamente** o el **Seguimiento Efectivo**, es importante cuidarse en el proceso. Los comportamientos desafiantes pueden hacer que su cuerpo se tense, que sus manos se aprieten y que la ira surja dentro de usted.

Aquí hay algunas cosas que puede hacer cuando esto suceda:

- ⇒ **Hable consigo mismo:** Use afirmaciones de automotivación (“¡Puedo hacer esto!” o “¡Esto mejorará!”).
- ⇒ **Respire:** Respire profundamente algunas veces. Concéntrese en el aire que entra y sale de su cuerpo.
- ⇒ **Tome un descanso:** Alejarse de la situación por un momento puede brindarle un descanso muy necesario.



**Complete esta frase...**

**Una cosa que puedo decirme a mí mismo/a en un momento de disciplina desafiante es**

.