



Nota



CICLO B:

Tema 7

Principios Educativos

Al ejercer ustedes como padres deben considerar tres principios importantes que deben inculcar a sus hijos: La disciplina, las normas y límites.

La disciplina

Algunas consideraciones que conviene saber sobre la disciplina:

¿Qué significa disciplina?

El ser humano no nace enseñado, para aprender se necesitan predisposición por parte del niño, las reglas o principios por parte de los padres que faciliten el aprendizaje. Entre estas se encuentra la disciplina que ayuda a los niños a desarrollar sus aprendizajes y su autocontrol. Todos empezamos nuestra vida sin saber controlarnos teniéndolo que aprender para convertirnos en personas independientes, responsables, felices, miembros bien en adaptados de la sociedad democrática.

Como padres, ustedes deben enseñar a sus hijos autocontrol para que puedan valerse por sí mismos. Además del saber controlarse, los niños tiene que aprender a ocuparse de sus necesidades, proteger su salud y seguridad, afrontar los disgustos, compartir, expresarse de forma constructiva, sentirse bien consigo mismos, respetar las necesidades de los demás y relacionarse con ellos, así como adquirir normas de vida y saber establecer límites en sus comportamientos.

Afortunadamente, tanto para los padres como para los hijos aprender autocontrol es un proceso lento y progresivo. El tipo y grado de control que enseñen a sus hijos evolucionará a medida que crecen. Cuando les eduquen deben considerar qué son capaces de comprender y hace según la edad y la fase concreta de desarrollo en que se encuentra.



Próxima Reunión

En Liceo Chapero



A medida que crecen asumirán más responsabilidades y disfrutarán de mayores privilegios. La transformación de conocimientos y de requerimientos está relacionada con la edad.

La disciplina es la regla o norma que utilizan los padres para hacer, desde la responsabilidad en su función de enseñar, y de los hijos en su obligación de aprender, que estos adquieran los aprendizajes básicos para construirse como personas. Esta regla se debe utilizar con decisión, firmeza (no violencia), seriedad, consistencia, y con respeto y valoración hacia el niño.

Disciplina no significa castigo

Disciplinar es guiar con decisión hacer cumplir estimulando y razonando, construir autoestima y a la vez corregir el mal comportamiento. El objetivo de la disciplina es enseñar a los niños a hacer las cosas bien; el objetivo del castigo es enseñarles a no hacer las cosas de forma incorrecta.



La educación requiere también que los niños experimenten las consecuencias de su mal comportamiento, y eso incluye castigos esporádicos, pero el castigo es sólo un elemento más para disciplinar, el razonamiento y la seriedad al decir las cosas son otros. Cuando les enseñan disciplina estableciendo límites, les dan responsabilidades, estimulan su amor propio y les enseñan a resolver problemas y a decidir correctamente.

A través de la disciplina, los padres son profesores

Los seres humanos venimos a este mundo indefensos en el aspecto físico, también nacemos social y emocionalmente desvalidos. Los niños ignoran que no pueden tener todo lo que quieren cuando lo quieren, y de la forma que quieren., también desconocen la forma de relacionarse con los demás o como resolver sus propios problemas. Ni tan siquiera saben cómo sentirse con respecto a si mismos. De la misma forma que podemos enseñarles a procurarse sus necesidades fisiológicas, es posible también enseñarles cómo salir adelante emocional y socialmente. Esta es, precisamente, la tarea más importante de los padres, en la que se convierten en profesores de sus hijos, educándoles para la vida.

Pero es fundamental que los padres tengan en cuenta la importancia de la unificación de criterios educativos, en lo esencial para ejercer su función. Las contradicciones, discrepancias constantes, los enfrentamientos u oposición entre ustedes pueden impedir su labor educativa y perjudicar el desarrollo de la personalidad de sus hijos.

Una aclaración entre consecuencia y castigo

La **consecuencia** es la aplicación de un efecto, por una conducta inadecuada, que trata de enseñar al niño porqué no debe cometer el mismo error de nuevo.

El **castigo** trata de que con ese efecto el niño se sienta incómodo y tema portarse mal nuevamente.

La combinación de ambos modos es un buen recurso educativo para los padres. Un ejemplo nos puede ayudar a comprender la aplicación de las consecuencias y los castigos.

Ejemplo de la relación entre castigo y consecuencia

Si un niño escribe en una pared, el castigo es mandarlo que limpie lo que ha ensuciado, con lo que se aplica la consecuencia de lo que ha hecho, en lugar de mandarle castigo a su habitación sin limpiarlo.



No obstante, en algunos casos de mayor rebeldía quizás tenga que, además de que limpie lo ensuciado, mandarle también a su habitación.

Algunas preguntas que cabe plantearse al elegir consecuencias o castigos:

- ¿Es sensato? ¿Es una consecuencia lógica y prudente por lo que ha hecho el niño?
- ¿Previene la repetición? ¿Enseña al niño a no cometer el mismo error de nuevo?
- ¿Hace al niño responsable de sus actos? ¿Es el niño responsable de corregir cualquier daño que su conducta haya ocasionado?



presencia. Éstos son los problemas relacionados con la disciplina que constituyen el mayor desafío para los padres. Hacer que experimenten las consecuencias de su mal comportamiento y descubran que hacer para evitar que se repita es un enfoque que resulta efectivo.

Tenga en cuenta

A sus hijos enséñeles cómo convertir sus sentimientos en palabras en lugar de en acciones. Practique con ellos que expresen lo que piensan o sientan, y escúcheles, y no que lo actúen con actos de rabia o violencia. Déjenles simplemente que se expresen.

Consecuencias o castigos por los comportamientos

Necesitamos mostrar a los niños que sus acciones tienen efectos, y que cuando estos producen un daño o rompen acuerdos de normas establecidas hay que aplicar consecuencias o castigos. Cuando vuestros hijos se portan mal de forma deliberada, tenéis que hacer que conozcan las consecuencias de sus acciones para que no las repitan.

Una consecuencia o castigo enseña a los niños a no cometer el mismo error de nuevo.

Las consecuencias o castigos, para ser eficaces deben cumplir las siguientes reglas:

- Deben ajustarse a la edad del niño.
- Deben adecuarse en intensidad al comportamiento a corregir
- Centrarse en el comportamiento no en el niño como persona.
- Tener algún significado y valor para el niño, sino no cumplirá función correctiva alguna.
- Ser aplicable lo más cercanamente posible al comportamiento que lo ha provocado.
- Servir para enseñarles porqué no deben cometer el mismo error, no para ofender o humillar al niño.
- Explicar y razonar del porque de las consecuencias o castigo aplicado.

No olviden

- *Los padres tienen responsabilidades y obligaciones con sus hijos, tanto de cuidarles y mantenerles como de educarles y formarles. Esto también les da derechos.*
- *No siempre esto es una tarea fácil.*
- *A veces los ves desbordados por las situaciones.*
- *Utiliza multitud de recursos, con la mejor voluntad y con la intención de no errar.*
- *Muchas veces acierta y otras no.*
- *Así que no se angustie si a veces tiene que utilizar castigos razonables.*

Los tiempos han cambiado

Hoy, muchos padres comparten las responsabilidades domesticas, muchas madres trabajan fuera de casa y muchos niños viven con sólo uno de sus progenitores. Muchos padres no disponen ya de la familia extensa, como antaño se tenía, que les echen una mano en momentos de necesidad. Los padres y los hijos de hoy en día sufren mucha más presión, tanto respecto al tiempo como a la responsabilidad. Los padres muy ocupados necesitan imperiosamente que sus hijos se comporten de forma responsable, tanto cuando están con ellos como cuando no.

Además de los cambios sociales y domésticos, los niños también están cambiando. En la actualidad, incluso los más pequeños, han dejado de ser infantiles, inocentes y obedientes. Lo pueden ver todo en la televisión, a veces muchos más de lo aconsejable. Los niños no están ni mental ni emocionalmente capacitados para asimilar todo lo que les llega de la "caja tonta". Muchas están sobre estimulados y se muestran nerviosos, irritables y miedosos. Como consecuencia de ello, se portan mal.

En el pasado, la disciplina se basaba en la autoridad. Los niños no la cuestionaban, no pedían ser escuchados. Hoy, ellos saben que tienen derechos y no temen expresarse. La aplicación de la disciplina se ha convertido en un desafío en la familia. Ante esto los padres deben explicar y justificar lo que hacen y ser más receptivos a las preocupaciones de sus hijos. Dar voz a los individuos en una sociedad democrática hace que e4sta mejore. Pero los padres tienen que saber que también tienen sus derechos como personas y sus obligaciones como padres y, desde estas premisas, deben aplicar la disciplina y conservar el derecho de ser la autoridad última en la familia.

Nuestro mayor desafío al respecto es que muchos de nosotros podemos discrepar del enfoque de nuestros propios padres en cuanto a la educación que hemos recibido. Podemos revisar nuestra experiencia pasada, examinar la sociedad actual y el rumbo de lleva, aprender cosas nuevas y ajustar nuestro comportamiento de acuerdo con ello. El padre/ madre actual debe estar con los tiempos actuales, con las ventajas que les ofrece, así como preparados para afrontar las dificultades que les pone.

Todos los niños necesitan aprender disciplina

Enseñar a los niños que se espera de ellos a su edad, enseñarles a comportarse, enseñarles las normas y los valores de convivencia es una de las muchas cosas que los padres tienen que hacer a la hora de educar a sus hijos. La disciplina es una herramienta educativa que ayuda a corregir el mal comportamiento. A medida que crezcan, los niños cometerán errores, algunos más, otros menos; pero todos se harán un lío en un momento u otro se portarán mal.



Hay muchas razones por las que los niños se portan mal: inmadurez, desconocimiento y rebeldía, entre otras. Sea cual sea la causa, los padres tienen que enseñar disciplina a sus hijos; necesitan aclararles y establecer las consecuencias de su mal comportamiento y enseñarles a no repetir el mismo error.

El mal comportamiento del niño no debe contemplarse como un problema grave o como un fracaso en el proceso educativo. Es lo que es: un aspecto del proceso por el que pasa el niño hasta completar su madurez. Cada caso de mal comportamiento brinda la oportunidad de practicar la disciplina para alcanzar con el tiempo el aprendizaje de la autodisciplina.

Tenga en cuenta:

La disciplina no es algo que los adultos impongan a los niños, sino que más bien es algo que hacemos con ellos como parte del proceso de aprendizaje.

La disciplina eficaz requiere práctica

Aprendemos a enseñar disciplina de la misma forma que aprendemos cualquier otra cosa: a través del estudio y la práctica. De ahí la importancia de informarse sobre las técnicas para enseñar disciplina y practicar ejercicios con su pareja y luego probarlo en la vida real con sus hijos.

No existen padres perfectos ni hijos perfectos

No se exija ser perfecto, ni exija a sus hijos ser perfectos. No existe la perfección. Debemos tratar de ser naturales, auténticos, espontáneos y sinceros, pero no perfectos. No se preocupe por cada error que cometa. La clave es darse cuenta de cuándo se ha equivocado, tratar de corregir, reflexionar sobre el problema y sus posibles soluciones, pedir perdón si es necesario e intentarlos de nuevo, teniendo en cuenta que el fin último es ayudar a sus hijos a que desarrollen su autocontrol.

A su vez, los niños también cometen fallos y no responden siempre como de ellos se espera. Debe apoyarles y ayudarles a que aprendan a ser ellos quienes resuelvan sus propios problemas.



que no lo dice en serio. Si su hijo sigue portando mal después de la advertencia, tendrá que tomar medidas más serias y decididas.

Ignorar el comportamiento

En algunas ocasiones ignorar cuando el niño o el joven hace algo mal es una medida prudente. "No oír" una palabrota, un comentario negativo o de rechazo a alguna norma que se les escapa, puede ser la mejor solución, a veces. Pero no la utilicen como "norma".

Elogiar por un comportamiento

Elogiar a su hijo cuando hace algo bien, aunque otras veces lo haga mal, puede estimularle a hacer lo correcto más a menudo: "has limpiado tu habitación muy bien, hoy, estoy orgulloso de ti", "has cumplido tu compromiso de llegar a la hora fijada, estoy contento de ti". Ponga el acento en lo positivo, no en lo negativo.

Disciplina más fuerte

A veces la disciplina suave no funciona y se necesita algo más contundente, un enfoque más directo y persuasivo que enseñe a nuestros hijos a no infringir de nuevo las normas y límites establecidos. Lo que significa averiguar por qué se da el mal comportamiento y establecer cambios que eviten que se repita. Dichos cambios incluyen averiguar los motivos de ese mal comportamiento y establecer consecuencias o castigos si el comportamiento lo requiere. Para eso tenga en cuenta lo siguiente:

¿Por qué se portan mal los niños y los jóvenes?

Primero conviene saber que los niños, habitualmente, se portan mal para satisfacer sus propias necesidades, o porque no saben hacer mejor aún, no para molestarles.

A veces, los niños se portan mal porque todavía no están preparados mentalmente para enfrentarse a las situaciones. Un niño de tres años cruzará la calle porque no entiende el peligro que entraña su acción.

Si la inmadurez física o mental es la causa del mal comportamiento, usted debe asumir el control para asegurarse de que su hijo no sufra daño.

La curiosidad normal en el ser humano es, muchas veces, la causa del mal comportamiento de sus hijos. Un niño de dos años puede derramar la leche para descubrir que pasa. Uno de diez años romperá un reloj intentando entender cómo funciona. Si la curiosidad es causa de mala conducta, una acción que obligue al niño a arreglar el daño y una explicación de que ha hecho mal serán lo más adecuado.

Muchas veces, los jóvenes se comportan de forma inadecuada para satisfacer sus propias necesidades: sentirse importantes, ser cabecillas, saberse aceptados, demostrar su fuerza, o para que la gente advierta su



Recuérdelas periódicamente

Los niños y jóvenes, a veces, olvidan las normas. Igual que los adultos. Si nota que su hijo a olvidado una norma, no espere hasta que surjan los problemas; con delicadeza recuérdese la. Pero si su hijo la olvida más de dos veces o tres veces y su "recordatorio" se convierte en una rutina y/o regañina, trate de ver que está pasando y actúe razonable, firme y consecuentemente.

Mejor positivas que negativas

Siempre que pueda intente que sus normas sean "positivas" en lugar de "negativas". Hacen que los niños entiendan claramente el comportamiento correcto:

"Puedes jugar a la pelota fuera" en lugar de "no juegues dentro de la casa a la pelota", o "lávate las manos antes de sentarte a la mesa" en lugar de "no vengas a la mesa con las manos sucias".

Qué hacer después de un mal comportamiento

A veces se puede prevenir el mal comportamiento. Otras veces, sin embargo, tendrás que intervenir después de que vuestros hijos se hayan portado mal. Cuando un niño se porta mal, normalmente, tendrás que responder a ese mal comportamiento. Por fortuna, hay veces en que no tendrás que hacer demasiado al respecto. Al referirnos a esas ocasiones hablamos de disciplina flexible. Otras veces tendrás que reaccionar con más firmeza, utilizando formas de disciplina más elaborada, hablamos entonces de disciplina fuerte.

Disciplina suave

Cuando un niño se porta mal, a veces se puede hacer algo de forma fácil para atajar el problema. A este tipo de respuestas les llamaremos disciplina suave o flexible. Algunas cosas de las que se pueden hacer son:

Recordar la norma

A veces, el mero hecho de recordar una norma o límite al niño o joven bastará para evitar un mal comportamiento: "recuerda, a jugar al balón afuera, dentro de la casa no", o "recuerda que tienes que volver a las doce".

Advertir de las consecuencias

Advertir a un niño que pasará si hace lo mismo de nuevo puede ser efectivo, a veces: "la próxima vez que me contestes cuando hables por teléfono con tus amigos, te quedarás sin poder usar el teléfono un tiempo", o "La próxima vez que llegues más tarde de las doce te quedarás sin salir un tiempo". Las advertencias funcionan sólo si se dan una o dos veces. Si advierte una vez tras otra sobre lo mismo y usted no actúa, su hijo sabrá

Los buenos educadores no son colegas de sus hijos

Realmente, todos queréis tener una buena relación de afecto con vuestros hijos, pero tenéis que establecer límites. Sus amigos son sus amigos, vosotros sois sus padres. Podréis ser unos padres muy afectivos y de fácil acceso, pero no sus colegas. Si sois colegas de vuestros hijos, puede que os resulte más difícil imponerles el respeto necesario cuando lo necesitéis.

La disciplina parece difícil

Creer es un proceso lento y gradual. Enseñar disciplina quizás sea más fácil en los primeros años. Pero para quien empiece cuando sus hijos sean ya algo mayores puede ser más complicado, pero se puede conseguir.

Educar hijos es tarea compleja, pero a medida que los niños aprenden a controlar su propio comportamiento, la disciplina se vuelve más y más fácil. Vale la pena un esfuerzo inicial hasta que vuestros hijos se vuelvan responsables de sus actos.

Algunos ejemplos de aspectos donde aplicar disciplina

La organización. El orden es importante en la vida. Lograrlo nos puede ahorrar un sinnúmero de horas de amenazas, ruegos y castigos. Enseñar que cada cosa tiene su lugar permite a los niños poner las cosas en su sitio. Los niños pueden habituarse a poner las cosas en su sitio si sus pertenencias tienen sitios establecidos que sean adecuados. Perchas y ganchos junto a la puerta para las mochilas; cestos en sus habitaciones, en lugar de en el baño, posibilitan que la ropa sucia no acabe en el suelo de sus habitación. Sin embargo, tener modos de organización no basta para evitar la pesadilla del orden: hay que enseñar a los niños a usarlos. Recuerde que nadie nace enseñando. Enseñarles y practicar a recoger a ordenar las cosas les enseña a hacerlo solos en el futuro. Así se les enseña a asumir la responsabilidad de sus pertenencias y se evita muchas discusiones sobre el orden.

El tiempo: Las cosas indicadas en los momentos indicados. Los horarios establecidos ayudan a los niños a saber qué tienen que hacer, qué se espera de ellos y cuándo. Si se establece horarios, los niños saben qué se espera de ellos y pueden practicar el comportamiento adecuado a diario. Los hábitos se establecen con la práctica. Fijar horarios para ir a la cama, comer y hacer los deberes elimina muchas discusiones. Además el hábito hacer que los niños se sientan seguros.



Los hábitos son útiles pero no tienen que ser algo rígido pues se puede llegar a la intransigencia. A veces se puede ser un poco flexible en algunos



temas, como por ejemplo en los horarios y en aquellas situaciones excepcionales, pero explicando cuándo y por qué de los cambios.

Algunas sugerencias para usar horarios de forma que ayuden a evitar problemas de disciplina:

Intente tener claramente establecidos horarios para:

- Comer: a qué hora se come, cuando se lavan las manos, etc.
- Dormir: la hora de ir a la cama, cuándo hay que dejar de hacer cosas, hasta cuando leer en la cama...
- Los deberes: el tiempo, el lugar.
- Ver la televisión: cuánto tiempo, qué programas.
- Trasnuchar: cuántas veces, qué noches.
- Comprobar si sus hijos entienden el modelo de sus horarios. Si no, explíqueselo. (A los mayores nos puede parecer muy obvio, pero a los niños no)
- Cuando cambie de horario, tanto si temporalmente o en una ocasión especial (como cuando hay invitados y la hora de ir a la cama se retrasa), explique claramente a sus hijos que son cambios excepcionales.

A la hora de enseñar a su hijo a ubicarse en el tiempo tenga en cuenta lo siguiente:

Suavizar las transiciones. A muchos niños les cuesta pasar de una actividad a otra, sobre todo de forma brusca. Advertirles unos minutos antes les ayuda a hacerse a la idea y evita problemas de comportamiento que afloran cuando no están preparados. Avisos tales como: "en cinco minutos tienes que ir a la ducha", "cenaremos dentro de diez minutos", "quedan cinco minutos para ir a dormir", ayuda a predisponerse y prepararse para cambiar de actividad.

Dar el tiempo suficiente. El tiempo tiene connotaciones distintas para los niños y para nosotros, los adultos. Los niños viven en el presente; no tienen todavía la noción del tiempo como algo limitado y medible.

Siempre que sea posible es conveniente dejarles un poco más de tiempo del que creamos que puedan necesitar, por ejemplo, para vestirse.

Las listas. Una lista es un instrumento que ayuda en la organización del tiempo y de las actividades, y puede enseñar a sus hijos autodisciplina lo que os aliviará de la sobrecarga de las responsabilidades. Como ayuda, vuestros hijos pueden elaborar una lista de cosas que tengan que hacer cuando lleguen, por ejemplo, del colegio.

- Colgar el abrigo y la mochila.
- Ducharse
- Merendar
- Recoger los platos de la merienda
- Descansar un poco

A lo largo de su experiencia como padres se habrán encontrado en más de una ocasión con la dificultad de hacer que sus hijos cumplan con las normas que les señalan. Algo se puede hacer para lograr que obedezcan. Tengan en cuenta lo siguiente:



Que sean comprensibles

Las normas y límites deben ser establecidas de forma clara y comprensible. Piense que decir y de instrucciones específicas y claras. Los niños y los adolescentes necesitan oír y saber exactamente que comportamiento desea de ellos.

Deje que sus hijos se expresen

Los establecer limitaciones. Cuando los hijos colaboran, es más probable que obedezcan. Sin embargo, escucharlos no significa que tenga que estar de acuerdo y cambie las normas. Algunas normas y limitaciones pueden establecerse en común y otras tendrá que establecerlas usted desde su responsabilidad de padre/madre.

Explíqueles por qué

Los niños y jóvenes tienden a obedecer más las normas y los límites cuando comprenden las razones: "no puedes ir en bicicleta por la ciudad porque no", "no puedes salir este fin de semana porque no", son normas sin explicación, "no puedes ir en bicicleta por la ciudad porque hay demasiado tráfico y corres peligro"; "no puedes trasnuchar este fin de semana porque el lunes tienes un examen, incluyen una explicación. Saber que detrás de cada norma y límite hay una explicación lógica ayudará a que sus hijos le obedezcan;

Establecerlas antes de aplicarlas

Intente no implantar normas imprevistas. Haga lo posible porque sus hijos conozcan la norma antes de infringirla. ¿Cómo se supone que su hijo va a saber que no puede ir en bicicleta por la ciudad, ni trasnuchar la víspera de exámenes, sino no se lo ha dicho antes? Sus hijos deben saber con antelación las normas y los límites.



Normas y límites

Las normas son reglas que determinan nuestro comportamiento, nuestras relaciones sociales y de convivencia.

Los límites marcan hasta donde deben llegar nuestros comportamientos para que no interfieran en los de los demás.

Cada edad o periodo de la vida de su hijo requiere de unas normas y de unos límites. Lógicamente no deben ser las mismas para un niño que para un adolescente: no le podemos pedir a un niño de un año que colabore en la dinámica de la casa y se comporte de determinada manera en la mesa, lo que si se debe hacer con un adolescente. Por tanto las normas y límites se irán estableciendo a medida que su hijo avanza en su proceso de desarrollo, así como la exigencia del cumplimiento de las mismas.

¿Por qué establecer normas y límites?

Establecemos normas y límites por diferentes motivos:

- Por motivos de salud,
- Por motivos de seguridad,
- Por motivos de convivencia,
- Para vivir en armonía,
- Por valores morales y religiosos.

Elegir las propias normas

Ustedes deben establecer las normas que deben regir su vida familiar y la de sus hijos. La elección estará basada en las que le han transmitido sus padres y hayan ido elaborando a lo largo de su vida, así como las de la sociedad en la que viven.

Algunas consideraciones sobre las normas y límites

1. *Dedique tiempo para elaborar las normas que considera importantes para su familia. Ustedes los padres marcarán las categorías y su importancia, como pueden ser las referidas a:*
 - La salud y seguridad de su hijo.
 - El respeto a los demás y a las cosas.
 - La colaboración en la dinámica de la casa.
 - Los valores morales y/o religiosos.
2. *Revise las normas y límites y asegúrese que tienen importancia y que vale la pena mantenerlas. Inculque las normas y límites adecuados, pero sin extralimitarse, no imponga tantas que impida la libertad de su hijo.*
3. *Sea flexible. Sus normas y limitaciones podrán variar a medida que sus necesidades y las de sus hijos vayan cambiando, a medida que vayan creciendo y haciéndose mayores.*

- Hacer los deberes
- Actividades de ocio
- Colaborar en los quehaceres de la casa
- Etc.

Una pizarra en la que los niños puedan apuntar esas actividades y tacharlas cada día a medida que las realizan, y a la mañana siguiente borrar la lista para empezar de nuevo es un sistema que muchos padres e hijos encuentran útil. El uso de listas, también ayuda a los niños a aprender buenos hábitos escolares y de vida.

Es conveniente ayudar a los niños a tachar las tareas de la lista cuando se hayan realizado, así como ayudarles tanto a confeccionarlas como a revisarlas. A demás muchos niños necesitan que se les recuerde que deben hacer caso de las listas.

Recuerde

- La constancia la aprenden los niños a través de la constancia de los padres.



Dar ejemplo: Dar ejemplo es una forma muy eficaz de guiar a los niños y jóvenes y corregir su comportamiento. Educar con el ejemplo es un magnífico instrumento para enseñarles disciplina, pero, tenga cuidado, también puede ser un arma de doble filo. También las dos caras de la moneda. Los niños copian del adulto tanto el comportamiento adecuado como el inadecuado.

Cuando aparecen contradicciones entre lo que se dice y lo que se hace, sus hijos, normalmente copiarán vuestros actos en lugar de vuestras palabras.

Cuatro áreas en las que dar ejemplo son particularmente útiles:

- La limpieza y el aseo personal.
- El reconocimiento de los errores pidiendo disculpas. Erar es de humanos.
- La sinceridad.
- El respeto.



Algunas observaciones sobre el respeto y la sinceridad:

El **respeto** es como un bumerán. Si lo lanzamos, volverá a nosotros. Si hablan educadamente a sus hijos, ellos harán lo mismo con Uds. Si son honestos con sus hijos, ellos serán honestos con ustedes. Si hablan con amabilidad y sensibilidad, harán lo mismo. Si les toman en serio, les tomarán en serio. Quien siembra, recoge.

Pero sean realistas, no esperen que sus hijos les traten siempre con el máximo respeto. Muchos factores pueden incidir para que a veces se "olviden": 1que se hagan los "interesantes" delante de sus amigos, que estén frustrados y enfadados y pierdan el control. Afronte comprensivamente dichas situaciones directamente cuando sucedan y soluciónelas con decisión.

Algunos padres creen que para conseguir el respeto de sus hijos tienen que ser muy estrictos e imponer castigos severos cuando sus hijos les desobedecen. Esto es confundir respeto con miedo. Los niños que temen a sus padres suelen volverse irritables y resentidos y suelen hacer las cosas a escondidas. Muchos buscan las maneras de evitar las órdenes de sus padres o esquivarlas. Consiga el respeto de sus hijos tratándoles con respeto a ellos pero con decisión y la suficiente seriedad cuando la situación lo requiera.

La **sinceridad** de los padres es un modelo para desarrollar la sinceridad en los hijos. La honestidad es la mejor salvaguarda para evitar problemas educativos derivados de la falta de sinceridad.

- Estimular. Comportarse de forma adecuada no surge, necesariamente, como algo natural en los niños, es producto del aprendizaje. Tanto los niños, como los adultos, muchas veces necesitamos sentirnos estimulados y reconocidos en nuestros comportamientos. Nos ayudan a sentirnos mejor, aumentar nuestra autoestima y a motivarnos a seguir superándonos. Ser positivos, elogiar y, a veces, premiar la conducta adecuada son recursos para el estímulo, pero, como todo, debe ser utilizado con moderación y justeza ya que su mal uso puede tener el efecto contrario.



- Elogiar. El elogio puede estimular a los niños y darles el empujón que les ayudará a continuar en la dirección adecuada. Pero no todos los elogios son estimulantes. Sugerimos algunas orientaciones básicas para que los elogios consigan los resultados deseados:

Los elogios deben:

- Remarcar lo positivo, aunque sea insignificante. (A veces nos centramos más en ver lo negativo, en lo que hay que corregir, que en lo que el niño hace bien).
- Dígale lo bien que lo hace, aunque sólo hayan mejorado un poco. (A veces solo vemos lo que hace mal, o lo que deja de hacer).
- Diga las cosas de corazón. Sienta de verdad lo que le dice.
- Céntrese en los hechos, no en el autor de los hechos, en el comportamiento del niño en lugar de en el niño como persona. (Por ej.: "eso que has hecho no está bien"; en vez de: "eres torpe".)
- Céntrese en él como persona y evite la comparación con los demás. Comparar "agrandar" al modelo y "empequeñecer" al comparado.
- Una regla de oro: elogio sin comparar
- Resérvese el elogio, puede crear hábito, elogiar demasiado puede ser tan perjudicial como no elogiar lo suficiente. Elogiar en exceso puede crear adictos al elogio, niños que no pueden actuar sin grandes dosis de elogios.
- Tenga cuidado
- A veces demasiados elogios hacen que los niños se sientan tan poderosos que crean que pueden hacer todo cuanto quieran.
- Usted no debe ser:
- Poco sincero, efusivo en exceso o manipulador.

- **Premiar.** Los premios son considerados una forma positiva de motivar a los niños a hacer lo que queremos, especialmente en ocasiones en que no lo harían por sí solos de forma natural. Tanto el premio planificado como el espontáneo tienen su papel en el aprendizaje de la disciplina.

La razón de premiar como refuerzo educativo es que cuando una acción está seguida de un premio o recompensa es más probable que la acción se repita.

Una advertencia. Elija los premios con precaución y de los con moderación. No todos los comportamientos deben ser premiados, el niño debe aprender que hay comportamientos que se deben hacer porque sí, porque forman parte del proceso de la vida, mientras otros son merecedores de un premio por un esfuerzo especial o para motivar una acción. Encuentre ese equilibrio lógico. El tipo de premio debe depender de circunstancias particulares: la edad del niño, lo que para él tenga valor, el interés de los padres y por qué se le da.

Intente encontrar el premio que tenga valor para el niño, que esté conectado lógicamente al comportamiento que usted está intentando estimular. Por ejemplo: un libro nuevo, en lugar de dinero, es un premio más lógico por sacar buena nota en una redacción.