



LA DISCIPLINA FAMILIAR

García Correa, Antonio y García Martínez, Vanessa

Universidad de Murcia

RESUMEN

En la comunicación que presentamos nos centramos en la disciplina familiar. Indudablemente que en los momentos actuales uno de los temas prioritarios es la convivencia familiar que afecta directa y profundamente en la educación de los hijos. También son muchas las publicaciones que están apareciendo últimamente y basta con citar: "Padres permisivos, hijos tiranos", "Niño emperador, adolescente dictador".

Empezamos por aclarar el concepto de disciplina familiar y entenderlo positivamente y no como algo punitivo. En toda sociedad, familia, colegios, ... deben haber unas normas para poder convivir.

Pasamos luego a desarrollar lo que entendemos por disciplina en el modelo conductista y en el modelo cognitivo aplicándolos a la familia.

Tratamos posteriormente de normas paternas y maternas que tienen que cumplir en la casa. Ponemos, luego, diez principios básicos para la disciplina familiar. Finalizamos ofreciendo una serie de técnicas y estrategias para que haya disciplina en la familia.

DESCRIPTORES

Familia, disciplina, convivencia, normas, educación,

SUMMARY

This research deals with the family discipline.

At present, there is no doubt that one of the priority aspects that affect children education is the family coexistence. At the same time, the number of researches on this aspect are now increasing, therefore it could be named some such as: "Permissive parents, despotic children", "Emperor child, dictator teenager".

Firstly, the research will start by clarifying the family discipline concept in order to understand it positively and not like a punishment. In society, family, school ... the existence of some rules in order to coexist is a must.

Secondly, the research will develop what is understood by discipline according to the conductist model and the cognitive model.

Lately, the father and mother rules that should be maintained at home will be studied. Then, ten basic principles for the family discipline will be dealt with. Finally, some techniques and strategies in order to obtain family discipline will be given.

DESCRIPTORS

Family, discipline, coexistence, rules, education.



LA DISCIPLINA FAMILIAR

CONCEPTO DE DISCIPLINA FAMILIAR.

Aunque no tratamos de ser exhaustivo y exponer todas las corrientes desde las que se define la disciplina familiar, si aspiramos a tener una noción clara de este concepto porque esto nos permitirá identificar lo que constituyen problemas de indisciplina en casa. Es preciso, no obstante, desvincular la disciplina y familiar de la disciplina en otros ámbitos y de restringirlo a sinónimo de autoritarismo. Desde una corriente autoritaria no es fácil que se desarrolle el deseado proceso educativo, pues la disciplina así concebida no puede considerarse como propia de una educación democrática en la que debe promoverse una noción de la misma basada en principios que animen desde dentro, desde la creencia de que las personas se encuentran capacitadas para decidir por sí misma y para aceptar las derivadas consecuencias de su comportamiento, eliminando el castigo como un medio de control y orientándose a la búsqueda de la acomodación del hijo a su familia. La enseñanza y vivencia de la disciplina familiar es un proceso evolutivo.

Las acciones disciplinarias han de ser entendidas como medidas normalizadas cuya finalidad debe ser fundamentalmente reconstruir, consensuar y elaborar normas específicas, fijando los objetivos y diseñando las técnicas y estrategias que permitan la convivencia efectiva de todos los miembros de la familia.

En la familia, la disciplina se elige como un recurso instrumental para conseguir determinados fines: socialización del hijo, autonomía, rendimiento, autocontrol, etc. En cualquier caso, se trata de un concepto controvertido en el que influyen dos formas de entenderlo: por un lado, la disciplina como correctora de conductas inadecuadas y, por otro, como una estrategia para desarrollar y controlar las conductas deseadas. Tanto psicología, pedagogía y sociología como los profesores, los padres y los hijos no entienden de igual modo el concepto de disciplina y la discrepancia se manifiesta tanto en los grupos citados como dentro de cada uno de ellos.

La palabra disciplina no es del agrado de muchos padres, profesores, psicólogos, pedagogos y sociólogos porque sugiere un contenido dictador e idea de rigidez y dominio. Nosotros aquí nos referimos simplemente al proceso de ordenar, dirigir y organizar de forma armónica y eficaz, y de ofrecer oportunidades adecuadas para el desarrollo de las aptitudes de cada hijo, en la que los padres puedan cumplir su misión especial de facilitar la labor de aprendizaje, y los hijos asimilar de buen agrado las técnicas de autocontrol y orientación de sus propias conductas. En esta forma de entender la disciplina de la familia tanto los padres como los hijos deben ser conscientes de la conveniencia de regirse por ciertos patrones y normas de conducta y ser capaces de cooperar en su mantenimiento. Así la familia se convierte en un lugar agradable no solo para los padres sino también para los hijos, ya que ofrecería a los hijos oportunidades para realizarse y sentirse satisfecho con su educación y a los padres para trabajar en unas condiciones adecuadas que facilitarían el logro de sus tareas familiares.

Una familia así concebida es un lugar de iniciación de los hijos en el proceso de asunción de las responsabilidades derivadas de su propia conducta, y de la participación en los mecanismos de toma de decisiones basadas en una buena información previa.

Podemos definir la disciplina familiar como el conjunto de actitudes desarrolladas por los padres, dirigidas a conseguir que sus hijos estén satisfechos, ocupados y desarrollándose en las tareas sociales e instruccionales y a minimizar los comportamientos disruptivos en casa. En fin, es el conjunto de actividades planificadas y destinadas a conseguir la paz, normas, orden, convivencia en la familia.

La disciplina familiar ha sido y es una de las funciones de los padres. Estos son gestores del clima social familiar y del futuro de sus hijos. Esta función es compleja al tener que integrar las conductas de los hijos teniendo en cuenta el estadio evolutivo en que se encuentran y las tareas a realizar. Crear el clima familiar propicio para el desarrollo evolutivo de sus hijos, facilitar la comunicación e interacción, potenciar el aprendizaje, interiorizar las normas sociales,... son las variables privilegiadas en la disciplina del hogar y que han de ejecutar los padres.

El objetivo de la disciplina familiar no consiste en que los padres impongan su autoridad dictadora sobre sus hijos sino en facilitar la evolución hacia una situación en la que el ejercicio efectivo de ese



CONTEXTOS EDUCATIVOS ESCOLARES: FAMILIA, EDUCACIÓN Y DESARROLLO

control, que lleva implícito toda disciplina vaya haciéndose cada vez menos necesario. A medida que los hijos vayan dándose cuenta de la necesidad de estructurar sus conductas personales y someterlas a ciertas restricciones, van mejorando sus posibilidades de integrar esos principios y restricciones en su propia vida.

La disciplina familiar se debe basar en la comprensión inteligente de la conducta y norma por parte de los hijos y en un auténtico interés por el desarrollo de su personalidad. Pero también se fundamenta en la comprensión de los padres sobre el desarrollo evolutivo del pensamiento del hijo para justificarle y razonarle el porqué de las normas, como luego veremos. Así pues no es lo mismo la disciplina de la familia que la disciplina de una empresa, fábrica, cárcel, ejército, tanto por sus objetivos como por sus estrategias y técnicas, pues la educación tiene como fin el desarrollo del individuo y la adquisición por parte del mismo de las destrezas intelectuales y sociales como valor primario. La disciplina no es un fin en sí mismo sino el marco donde se intenta hacer posible los objetivos señalados.

La disciplina es un fenómeno universal-cultural que desempeña cuatro funciones: la primera es de socialización o sea, el aprendizaje de los estándares del comportamiento aprobados y tolerados en una cultura determinada. La segunda función hace referencia a la madurez de una persona normal considerando que el comportamiento no es un fenómeno espontáneo sino es la respuesta a las demandas y expectativas de una sociedad determinada. La tercera función consiste en la interiorización de estándares morales, siendo necesarias ciertas sanciones externas para asegurar la estabilidad del orden social. La cuarta función hace referencia a la seguridad emocional del niño pues los controles externos le dan más seguridad en sus conductas ya que su capacidad de autocontrol es limitada. Así pues el control y la disciplina lo vemos como necesario para conseguir las cuatro funciones dichas.

La disciplina y el control de las conductas son los principales componentes de una educación eficaz. Ambos conceptos están directamente relacionados en la medida que el control contribuye a establecer las condiciones óptimas para que se dé una disciplina positiva en la familia.

La disciplina se define como un programa, o conjunto de actividades de los padres que se orientan a guiar a los hijos en la mejor consecución de los objetivos de su formación tanto académica como personal y social. Puede decirse que es un proceso de creación de oportunidades para que los hijos vayan alcanzando progresiva y sucesivamente las metas que les pertenecen en cada uno de los momentos del desarrollo evolutivo de la vida.

El término de disciplina se entiende como el conjunto de procedimientos incluyendo normas y reglas, mediante las cuales se mantiene el orden y respeto en la familia y cuyo valor no es otro que favorecer la consecución de los objetivos propuestos en el proceso familiar.

También la disciplina es útil para controlar los problemas de conductas de los hijos que interfieren o dificultan la actividad normal de la familia. También es un instrumento eficaz para lograr que los hijos sean capaces de controlar su propia conducta, desarrollar el sentido de autocontrol, incrementar su autoestima, promoviendo de esta manera, su sentimiento de seguridad personal.

Actualmente se habla de una disciplina conductista y disciplina cognitiva en el campo de la educación según el modelo de aprendizaje.

La disciplina conductista se concibe como un conjunto de programas disciplinarios o como una política de disciplina en el centro educativo y en la familia. Es cierto que un conjunto de programas disciplinarios puede prevenir y controlar los problemas de conductas de los hijos coordinando los procedimientos disciplinarios establecidos en la familia e informando a los hijos acerca de lo que se espera de ellos y cuales se consideran prohibidos. Trata de fijarle los hijos el buen comportamiento mediante la eliminación rápida de las conductas perturbadoras. Tiene una dimensión sancionadora. Sin embargo esta concepción encierra limitaciones inherentes a ella misma: 1. Muchas conductas perturbadoras tienen lugar en la familia y son inseparables de las relaciones entre hermanos y entre hijos y padres. 2. Pero además, cualquier política disciplinaria, por muy buena que sea, incluso, la mejor no deja de ser un documento, y la manera que se ejecute dicha política es tan importante como lo que contiene.



LA DISCIPLINA FAMILIAR

La disciplina conductista constituye un ejercicio de dominación porque entre otras cosas, además de sancionar, promueve la culpabilización del hijo. En muchas ocasiones el padre se muestra como un “poderoso” cuya misión es destruir, podar, eliminar la conducta indeseable de sus hijos y para ello utiliza la “espada”, violencia y castigos. Tal vez, en muchas ocasiones, los padres se muestran, ante sus hijos como el “redentor” que elimina los actos fallidos y erróneos de sus hijos a golpe de terapia correctora o eliminadora de conductas indeseables para restablecer el orden adecuado.

Las técnicas y estrategias más utilizadas son las de “premios” y “castigos”. Luego las desarrollaremos con más profundidad al tratar de estrategias.

La disciplina cognitiva es un proceso de creación de oportunidades para que los hijos vayan alcanzando progresiva y sucesivamente las metas de comportamientos a su edad. Implica un conjunto de tareas cognitivas. Surge como un planteamiento y un modo de actuar cuya finalidad última es la construcción de formas adecuadas de comportamiento. Es un proceso constructivista que apunta en la dirección del cambio de las actitudes y de la cultura de las personas (pensamiento, emociones, conductas, creencias, etc.) y, por tanto, no puede perseguir resultados inmediatos o a corto plazo. Por esto la mejor actuación de los padres en pro de la disciplina cognitiva es la prevención. Cuando el hogar previene la aparición de indisciplina, promueve la acción de todos los integrantes en orden a la adquisición de las mejores formas de comportamiento tanto de sus hijos como de los padres. Por lo tanto, es básicamente un proceso constructivista de prevención continuado con un proceso de intervención y mantenimiento. Esta es la razón por lo que la disciplina cognitiva se entiende y ha de ser entendida como guía, promoción de la persona, y nunca como castigo. Trata de enseñar la conducta adecuada, no la sanción exacta. Ahora bien, esa conducta adecuada va ligada siempre al conocimiento y a la emoción. No se basa en el miedo, sino en la confianza mutua.

La disciplina cognitiva no es un instrumento terapéutico sino un instrumento de construcción de la persona en convivencia y libertad. Por eso, se puede afirmar que la práctica de la disciplina cognitiva es un ejercicio de libertad y no de poder.

Además de ser un sistema de luchar contra las conductas indisciplinarias en el hogar contribuye a desarrollar en los hijos el sentido de autocontrol así como incrementar su autoestima promoviendo su sentimiento de seguridad personal. Lo importante es que promueve en los hijos la autodisciplina.

Ser padre es una tarea ardua. Los padres son quienes ayudan a los hijos a crecer con la sensación de que se les tiene en cuenta y de que pertenecen a la familia. Enseñan a los niños habilidades sociales para la vida. Les ayudan a sentirse queridos. Encuentran el modo de que sus hijos se sientan especiales, únicos e importantes. Velan por su seguridad.

¿Y cómo se hace todo esto? Con disciplina. Quizás algunos padres piensan que la disciplina es un método que utiliza el castigo para obtener el control, pero la disciplina no tiene que ver con el castigo. Más bien la disciplina familiar tiene que ver con enseñar, educar, preparar, entrenar, moderar, construir habilidades y centrarse en las soluciones. La disciplina es constructiva, alentadora, afirmativa, útil, afectuosa y optimista. Los niños no nacen con un manual de instrucciones, así que los padres necesitan encontrar un sistema que les permita confiar en sí mismo.

La disciplina empieza en la pareja y también con el nacimiento del primer hijo y es útil durante toda la vida. Lo cierto es que nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para emplear la disciplina, porque se basa en relaciones de respeto mutuo en que los padres se respetan a sí mismo y a sus hijos. Si la educación de los hijos se centra únicamente en las necesidades del niño, olvidando las del adulto, no se establecen relaciones de respeto mutuo. Este tipo de educación fomenta la dependencia y la falta de valentía. Si la educación de los hijos se centran únicamente en las necesidades del adulto, olvidando las del niño, tampoco propician el respeto mutuo: fomentan la sumisión, el miedo y la rebeldía.

La disciplina enfatiza el equilibrio entre la firmeza, el cariño y el respeto que se debe tanto a los padres como a los hijos. Como la disciplina no es permisiva ni punitiva, fomenta la esperanza, la adquisición de competencias y el amor por la familia.

NORMAS PATERNAS Y MATERNAS EN CASA:



CONTEXTOS EDUCATIVOS ESCOLARES: FAMILIA, EDUCACIÓN Y DESARROLLO

1. LOS PADRES DEBEN SER MODELOS POSITIVOS.

Los padres y madres son los primeros modelos de comportamientos para sus hijos, por eso deben cuidar mucho los comportamientos en casa y resolver los problemas y diferencias de la pareja mediante el diálogo y la comprensión.

2. HABLAR CON FRECUENCIA CON SUS HIJOS Y TRANSMITIRLES CONFIANZA PARA QUE LOS HIJOS A SU VEZ LES HABLEN CON CONFIANZA.

Es importante escuchar con interés lo que los hijos quieran comunicar, aunque los padres estén cansados o les parezcan tonterías. Hay que proporcionar confianza, seguridad, afecto y animar a los hijos a que hablen de lo que les motiva y lo que les inquieta y preocupa.

3. EDUCAR EN LOS DERECHOS HUMANOS.

Deben ayudar a sus hijos a reconocer los sentimientos de sus hermanos y de los demás, a sentir empatía, es decir, a ponerse en el lugar de otros y comprender sus sentimientos. Igualmente, han de aprender que todos somos diferentes, y que esta diversidad es valiosa. Hay que transmitirles los valores de respeto, la tolerancia, la no aceptación de la injusticia.

4. FOMENTAR LA AUTONOMÍA DE LOS HIJOS.

No deben protegerles excesivamente, sino facilitar su independencia y responsabilidad aunque algunas veces los hijos se equivoquen. No queremos decir que no necesiten guía y consejos, sino apoyarlos para que aprendan a tomar sus propias decisiones con responsabilidad.

5. ESTABLECER NORMAS CLARAS Y DIALOGADAS.

Los hijos deben saber claramente cuáles son las conductas que se esperan de ellos. Es mejor convencer que imponer. Para ello, hay que razonar según las etapas evolutivas sobre el porqué de las normas y, siempre que sea posible, permitirles que participen en algunas decisiones y que opinen sobre algunas normas de convivencia en casa. De nada sirve proponer muchas normas si no se consigue su cumplimiento.

6. INTERESARSE POR LAS RELACIONES Y AMISTADES DE SUS HIJOS..

Los padres deben interesarse, pero sin agobiar, por los amigos y compañeros de sus hijos, por sus relaciones con ellos. No debemos pensar que, si algo va mal, el hijo es siempre el culpable o la víctima y el perdedor.

7. ESTIMULAR A LOS HIJOS A UTILIZAR CONSTRUCTIVAMENTE EL TIEMPO DE OCIO.

Hay que aumentar y fomentar aficiones y deportes para facilitar las relaciones con los demás. Que hagan los fines de semanas deportes, excursiones, teatros, lecturas,...

8. HABLAR CON LOS HIJOS SOBRE CÓMO AFRONTAR LOS CONFLICTOS.

Hay que transmitirles las ideas de que los conflictos son algo natural en los seres humanos y que se producen continuamente en la vida cotidiana, ya que las personas tenemos diferentes intereses y necesidades: un buen ejemplo es cuando uno quiere ver la televisión otro hacer deportes. Lo importante es saber que hay muchas maneras de resolverlos, pero que la mejor manera es el diálogo y no la confrontación.

9. INTERESARSE POR CÓMO VAN EN LOS ESTUDIOS Y EN LA ESCUELA.

Es muy importante que los padres mantengan contactos con el centro educativo y se interesen por cómo van sus hijos. En ocasiones también es bueno hablar con otros padres sobre cómo favorecer la convivencia y el éxito escolar.

FUENTE DE INFORMACIÓN. (2008): Consejería de Educación. Comunidad de Castilla-La Mancha.

DIEZ PRINCIPIOS BÁSICOS EN LA DISCIPLINA FAMILIAR:

1. DESDE EL PRINCIPIO, LA FAMILIA DEBE PROPORCIONAR TRES CONDICIONES BÁSICAS:

Atención continua, apoyo emocional incondicional, y oportunidades para que los hijos aprendan a autorregular emociones y conductas, de las que depende la capacidad para respetar límites. Es preci-



LA DISCIPLINA FAMILIAR

so ir ajustando estas tres condiciones a los cambios que se producen con la edad de los hijos. Para ello es necesario que los padres desarrollen habilidades para comprender lo que necesitan los niños en cada momento, para tomar decisiones educativas y para comunicarse de forma adecuadas.

2. COMPARTIR LA RESPONSABILIDAD DE EDUCAR A LOS HIJOS.

Esto posibilita que los niños encuentren en la familia el conjunto de condiciones necesarias para su desarrollo siempre que los padres y las madres se respeten mutuamente y proporcionen modelos empáticos contrarios a la violencia. En otras palabras, la superación del sexismo a través de la igualdad y el reparto equilibrado de responsabilidades familiares entre hombres y mujeres puede contribuir a mejorar la calidad de la educación, puesto que cuando una persona sola tiene que asumir esta responsabilidad existen más dificultades en situaciones críticas para garantizar las condiciones pacíficas y cariñosas en el hogar. La mejor manera de educar es dar y repartir las tareas de la casa. Es decir dar responsabilidades y controlar que cada uno cumple con su deber

3. RESPONDER A LAS DEMANDAS DE ATENCIÓN AL NIÑO CON SENSIBILIDAD Y COHERENCIA.

Esto desarrolla un modelo empático, seguro basado en la confianza en sí mismo y en los demás. Como ejemplo, cuando se atiende con sensibilidad el llanto de un bebé se favorece su seguridad, transmitiéndole que cuando una persona necesita ayuda puede pedirla y obtenerla, siendo una de las lecciones más importante que puede aprenderse en el primer año de vida.

4. TRANSMITIR MENSAJE POSITIVOS QUE EL NIÑO PUEDA INTERIORIZAR PARA QUE APRENDA A AUTORREGULAR, A CONTROLAR SU PROPIA CONDUCTA.

Los pequeños necesitan ayuda para afrontar las dificultades (miedo, susto discusiones incertidumbre...) y suelen aprender los mensajes que escuchan de los adultos en situaciones complicadas. Es necesario que dichos mensajes sean tranquilizadores y alentadores, evitando los mensajes de signo contrario.

5. ENSEÑAR AL NIÑO A RESPETAR CIERTOS LÍMITES DE COMPORTAMIENTOS.

Para ello conviene que entienda por qué no debe emitir conductas disruptivas. Que consecuencias negativas suponen para él como para los demás familiares y amigos ciertos comportamientos incorrectos. Si ha roto o estropeado algún objeto hay que darle la oportunidad de hacer algo para reparar el daño originado

6. DESARROLLAR CONTEXTOS Y RUTINAS DE CONVERSACIÓN.

Los padres deben compartir actividades con el niño como los juegos, los cuentos. A través de estos pueden transmitirse mensajes positivos con un final feliz. La repetición de las historias y su utilización como punto de partida para una conversación tranquila entre padres e hijos en la que el niño pueda expresar todo lo que le preocupa e interesa, y encontrar respuestas adecuadas, incrementa sus ventajas para el diálogo. Este puede formar parte de las rutinas diarias (en la comida, cena,... sin televisión), favoreciendo así un contexto habitual de atención compartida y relajada que favorece a que los niños pidan ayuda cuando la necesita y los padres se enteran y conocen las situaciones escolares y extraescolares de sus hijos.

7. ENSEÑARLES A ESTRUCTURAR SU PROPIA CONDUCTA CON COHERENCIA, EN RELACIÓN A LA CONDUCTA DE OTRA PERSONA Y APRENDER SIGNIFICADOS SOCIALES COMPLETOS.

Cuando los padres comparten con los hijos determinadas tareas, dejándoles participar activamente en ellas, les ayuda a comprender su significado y al mismo tiempo les está enseñando ciertas funciones y sobre todo está dándoles responsabilidades en el hogar, por ejemplo ayudar a limpiar, a fregar, a que aprendan a poner las cosas en sus sitios.

8. AYUDARLE A DESARROLLAR LA MOTIVACIÓN POR SER EFICAZ, POR SUPERARSE Y HABILIDADES PARA LOGRARLO.

Desde final del primer año el niño sabe que su conducta le pertenece y comienza a desarrollar la capacidad de dirigirse hacia objetivos. Este es el sentido de su propia eficacia, de la que depende la capacidad para influir en el entorno con éxito. Conviene ayudar al niño a plantearse objetivos realistas, elegir medios adecuados, esforzarse en su logro superando los obstáculos que con frecuencia apare-



CONTEXTOS EDUCATIVOS ESCOLARES: FAMILIA, EDUCACIÓN Y DESARROLLO

cen y valorar con optimismo los resultados conseguidos. Para lo cual conviene favorecer que obtenga éxitos y que cuando se encuentran con dificultades las interpreten con optimismo inteligente que les ayude a superarlas.

9. ANTICIPARSE A LAS SITUACIONES EN LAS QUE SURGEN CONDUCTAS AGRESIVAS O RABIE-TAS Y FAVORECER ALTERNATIVAS.

10. CUIDAR LOS MENSAJES QUE LOS HIJOS RECIBEN DE FORMA INDICRECTA DE LA TELEVISIÓN, LOS JUGUETES, LOS CUENTOS, VIDEOCONSOLAS, para que sean coherentes con los valores que queremos transmitir, puesto que también influyen en el significado que aprenden a dar al mundo que les rodea.

Fuente de información. DIAZ AGUADO, M^a J. (2008): El acoso escolar y la prevención de la violencia desde la familia

TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA LA DISCIPLINA FAMILIAR

1. SER AMABLE Y FIRME.

Los padres amables y firmes observan y reflexionan antes de actuar. Se esfuerza por encontrar la manera de enseñar a sus hijos, qué deben hacer en lugar estar diciendo continuamente "SÍ" y "NO"

Los padres controladores suelen buscar culpables y equivocaciones y creen que el castigo es la herramienta fundamental de la disciplina. Los padres amables y firmes buscan soluciones en lugar de culpar a nadie, emplean mucha energía pensando en lo que harían, deberían y podrían haber hecho.

Los padres amables y firmes no se hacen de un día para otro. Reflexionar primero sobre los puntos fuerte que tienen usted y su familia. Piense en qué le gustaría mejorar y afronte los temas de uno en uno.

2. DECIDIR QUÉ SE VA A HACER, Y HACERLO.

En lugar de decir cosas que en realidad no piensa, para luego encontrarse en un embrollo, distán-ciese y ponga toda su atención en el problema. Esto le ayudará a descartar asuntos sin importancia y a concentrarse en lo que realmente le interesa. Resulta muy tentador repetirse sin cesar, recordar y explicar en lugar de hacer. Los padres ahorran palabras, y sólo hablan para decir lo maravilloso que son sus hijos, para conversar sobre temas interesantes.

3. HECHOS, NO PALABRAS.

Decidir qué se va a hacer es actuar en lugar de hablar. Gran parte de los problemas que tienen con los niños pequeños desaparecerían probablemente si hablaran menos y actuarán más. Los niños dejan de escuchar a los padres porque hablan demasiado. Si decide actuar más y hablar menos, sus hijos empezarán a notar la diferencia. Si puede mirarles a los ojos y establecer contacto visual con ellos, tiene muchas más probabilidades de que le atiendan y hagan caso.

4. SER CONSECUENTE.

Cumplir lo que se ha dicho que se va a hacer reduce la frustración y los conflictos con los niños, a la vez que les enseñamos muchas habilidades que van a necesitar más adelante en la vida. Ser consecuente es un manera de actuar y un modo muy efectivo de conseguir que los hijos escuchen y coope-ren. Cuando los padres son consecuentes, los hijos se comportan de modo extremadamente proactivo.

Ser consecuente funciona de la siguiente manera: en lugar de precipitarse a intentar solucionar un problema, busque patrones de conducta y decida qué quiere modificar. Cuando sienta que está prepa-rado para mejorar una situación determinada, dé los siguientes pasos:

- a. Preste toda su atención al problema.
- b. Reconozca los sentimientos de su hijo y concédale lo que quiere ser en un mundo ima-ginario ("ojalá pudiera darte lo que quieres").
- c. Diga a su hijo lo que debe hacer, en lugar de lo que no debe hacer.
- d. Encuentre la solución con la ayuda del niño.



LA DISCIPLINA FAMILIAR

e. Explíquelo cómo se siente usted y establezca sus límites. Actúe en consecuencia

5. SUSTITUIR EL CASTIGO POR LA INFORMACIÓN Y POR LA OPORTUNIDAD DE APRENDER DE LOS ERRORES.

El castigo no tiene cabida en la disciplina cognitiva, por que cientos de investigaciones ya han demostrado que no es el modo más efectivo de enseñar consecuencias positivas. Por el contrario, hace daño, provoca que los demás se sientan mal y se basa en el miedo. Indudablemente que la disciplina cognitiva no evita los problemas. Se implica activamente en ayudar a sus hijos a afrontar las situaciones de un modo más adecuado, al tiempo que permanecen tranquilos y amables y muestran respeto tanto por sí mismos, como por sus hijos.

6. MEJORAR LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.

Proporcionar información a los hijos forma parte del trabajo de los padres, pero ayudarles a que aprendan a pensar por sí mismos es aún más importante. A continuación presentamos algunos consejos para aprender a escuchar y ayudar a su hijo a que piense también mejor.

a. Hacer preguntas por curiosidad.

b. Practicar la escucha reflexiva. Otro modo de contribuir a que los niños se sientan escuchados y a que reflexionen es hacerles de espejo, escuchándoles reflexivamente

c. Desarrollar un vocabulario. Si pretendemos que nuestros hijos conozcan las emociones y desarrollen una inteligencia emocional, hay que empezar por escucharles cuando explican lo que sienten, sin intentar interpretar ni solucionar lo que cuentan. De este modo, aprenden que está bien tener emociones y expresarlas. Normalmente, las emociones pueden describirse con tan solo una palabra: feliz, dolido, relajado, asustado, hambriento, somnoliento, enfadado, triste, desamparado, desalentado, irritado, avergonzado, abochornado, contento

d. Escuchar con la boca cerrada. Se puede decir muchísimo sin articular una sola palabra. Si el niño le habla, puede evitar sermonearle o asumir el control de la conversación escuchándole con la boca cerrada. Los niños hablan más cuando los adultos hablan menos y se limitan a ir asintiendo.

7. EXPECTATIVAS RAZONABLES.

Sea realista y consciente de la diferencia entre lo que los niños quieren y lo que necesitan. Deben aprender a ahorrar y a colaborar a la hora de comprar los caprichos que anhelan. De hecho darles demasiado puede convertir a sus hijos en unos materialistas que no saben ser felices sin tener "cosas"

8. REUNIONES FAMILIARES.

Una de las maneras más efectivas de implicar a toda la familia es celebrar reuniones familiares: hijos, padres, abuelos, tíos, primos, ... De esta manera adquieren habilidades comunicativas y aprenden a mostrar respeto, a ser creativos, a expresar emociones y a divertirse.

Hay que asegurarse de que no haya enfrentamiento. Es importante que todos los miembros de la familia estén de acuerdo antes de llevar a cabo un cambio. Habrá temas que tendrán que discutirse antes de llegar a un acuerdo.

La reuniones familiares funcionan mucho mejor cuando todos se centran en las soluciones, en lugar de en la culpa. Nadie debe sentirse atacado durante las reuniones y todos deben ser escuchados y tomados en serie.

9. PONER LÍMITES.

Los padres deben establecer límites para los hijos más pequeños e implicar a los mayores a la hora de fijarlos. Su trabajo consiste en delimitar los parámetros; cuando los hijos son pequeños los límites deben ser más estrictos y a medida que se hacen mayores, los límites se extienden y ellos pueden colaborar a la hora de establecerlos. Una parte importante de la educación de los hijos es saber cuando se puede aflojar las riendas, pero, normalmente, los propios niños nos ayudan a tomar la decisión, ya sea hablando o actuando.

9. ESTABLECER RUTINAS.

Una de las estrategias más importantes de las que disponen los padres, a la hora de establecer límites para sus hijos, es crear rutinas. El problema es que, en ocasiones, las rutinas que se establecen no son las deseadas. Al principio son los padres quienes marcan las rutinas. Finalmente, aplique la rutina



CONTEXTOS EDUCATIVOS ESCOLARES: FAMILIA, EDUCACIÓN Y DESARROLLO

de modo amable, pero firme. A continuación encontrarán algunos ejemplos de rutinas:

a. Hacer la limpieza. Establezca un horario todas las semanas para hacer la limpieza juntos. Cada miembro de la familia puede escoger una o dos habitaciones para limpiar, pasar la aspiradora, quitar el polvo, limpiar el fregadero,.... Cuando todos hayan aprendido a hacer sus tareas, se puede limpiar la casa de seis habitaciones en menos de una hora.

b. Planificar las comidas y cocinar. Una persona cocina, otra ayuda, otra pone la mesa, otra friega los platos... Escriban en papel lo que cada miembro quiere preparar y hacer en cada comida.

c. Hacer la compra. Lleve una lista con todo lo que necesita cuando vaya a hacer la compra. Deje que cada uno de los hijos elija lo que desee comprar de la lista hecha y no más. No comprar todo lo que quieren. Hay que poner límites.

d. La rutina de las horas de irse a dormir y de levantarse.

e. Higiene. Cepillarse los dientes, lavarse, peinarse, poner la ropa en su sitio.

10. CONOCER A LOS HIJOS.

Los padres deben descubrir lo que piensan sus hijos. No tienen por qué estar de acuerdo con su hijo, pero sí saber lo que piensa, así entenderán mejor por qué hace lo que hace. ¿Conocer cómo se siente su hijo? Deben preguntárselo con la frecuencia suficiente como para poder comprobar lo que realmente sucede en el interior de su hijo.

¿Qué quiere su hijo de la vida? ¿Cuáles son sus valores, esperanzas y sueños. Descubra quien es su hijo, en lugar de intentar moldearlo para que se ajuste a sus valores, esperanza y sueños. ¿Cree que su hijo tiene la capacidad de aprender y de crecer a partir de los retos con que se va a encontrar en la vida?

Cuando se confía en sus hijos, es mucho más fácil dejar de controlarlo y de castigarlo y empezar en apoyarlo con métodos respetuosos que le enseñará las competencias para la vida que necesitarán cuando no hayan adultos a su alrededor.

11. VALORAR LOS ERRORES.

Decirles que no hay nadie en este mundo que no cometa errores mientras vive. Es más sano considerar que los errores constituyen oportunidades de aprendizaje, en lugar de fijarse solo en lo negativo. También que se den cuenta que los errores son una oportunidad de conseguir la valiosa ayuda de sus familiares, amigos ...

Cuando cometen un error hay que enseñarles: a) RECONOCER el error, asumiendo la responsabilidad en lugar de la culpa. b) RECONCILIARSE con las personas a quienes se les ha ofendido o herido, pidiéndoles disculpas. c) RESOLVER el problema, pensando juntos en una solución pacífica.

12. CONVERTIR EL AISLAMIENTO EN ALGO POSITIVO

En la actualidad, uno de los métodos disciplinarios que los padres utilizan con más frecuencia es algún tipo de aislamiento de "pausa obligada", por ejemplo, vete a tu habitación y piensa sobre lo que has hecho. Estos padres creen que la culpa, la vergüenza y el sufrimiento motivarán a su hijo a portarse mejor en el futuro. Lo cierto es que los niños se portan mejor cuando se sienten mejor. No se motiva a los niños a que se porten mejor haciéndoles sentir peor mediante una pausa obligada punitiva. Este aislamiento propicia a que los niños se sientan mal consigo mismo (soy malo) o con usted (me lo pagarán. Me vengaré. La próxima vez tendrá cuidado para que no me pillen). Hay que conseguir que el aislamiento sea positivo y que constituya una experiencia alentadora y fortalecedora en lugar de ser humillante.

El aislamiento no es la única ni la mejor estrategia de las que dispone a la hora de educar a los hijos. Es más efectiva cuando la presenta como una de las dos opciones: "¿Qué te ayudaría más ahora, ir a tu sitio para sentirte mejor o que hablemos de esto en otro momento"

13. PONER A TODOS LOS NIÑOS EN EL MISMO BARCO.

Si tienes más de un hijo, una de las palabras más útiles a la hora de prevenir la rivalidad entre hermanos o la dinámica niño bueno/niño malo es "niños". Es frecuente que los padres se acostumbren a fijarse en uno, en lugar de usar la palabra "niños". Es difícil saber quien ha empezado. Puede que vea



LA DISCIPLINA FAMILIAR

cómo su hijo mayor golpea al menor, pero que no haya visto lo que el pequeño ha hecho para provocarle.

14. CENTRARSE EN LAS SOLUCIONES Y DEJAR QUE SEAN LOS NIÑOS LOS QUE LAS ENCUENTREN.

Los niños tienen modos y técnicas para solucionar las cosas que son efectivas y eficientes; puede ser que no utilicen los métodos que utilizaría un adulto, pero muchos adultos tienen menos habilidades de resolución de conflictos que los niños. Hay que darles oportunidad de solucionar los problemas por sí solos. Intente preguntar a sus hijos qué creen que pueden hacer y observe su creatividad y que se pongan manos a la obra

15. ESCUCHAR LAS ACCIONES EN LUGAR DE LAS PALABRAS.

Si quiere comprender a sus hijos, preste más atención a lo que hacen que a lo que dicen. Los niños tienen dos lenguas básicas: la lengua de la boca (palabras) y la lengua motriz (las acciones). Puede que mientras dicen algo con la boca, las acciones transmiten mensajes muy diferentes. Es importante que los padres sean congruentes con sus hijos y que aseguren de que sus palabras y acciones, evidentemente, coinciden. Los niños aprenden a gran velocidad que una cosa es lo que usted dice y otra bien distinta lo que hace. Aprenderán rápidamente a hacer caso omiso de sus palabras, cuando las acciones no coincidan.

16. NO PROMETER NI ACEPTAR PROMESAS

No prometa nada a no ser que pretenda cumplirlo y que esté completamente seguro de que podrá hacerlo. Hacer promesas sin saber exactamente a lo que se ha comprometido, o sin haberlo hablado con su pareja, le pone entre la espada y la pared y crea resentimiento en los niños. Si sus hijos le hacen muchas promesas y, especialmente, si no suelen cumplirlas, dígalos: "No acepto promesas. Avisadme cuando hayáis terminado y lo celebraremos juntos".

17. AYUDAR A LOS NIÑOS PARA QUE SENTIRSE MIEMBROS IMPORTANTES DE LA FAMILIA.

Todos compartimos un mismo deseo primordial: sentir que pertenecemos a un grupo y que somos importantes. Todos buscamos maneras para sentirnos integrados y ser tenidos en cuenta. Si sus hijos piensan que no se les quiere o que no se les tienen en cuenta, lo más probable es que busquen modos para recuperar el cariño o de herir a los demás, para vengarse. Lo que suelen hacer cuando no se sienten queridos ni tenidos en cuenta es tomar caminos equivocados para conseguirlo.

18. MOTIVAR EN VEZ DE ELOGIAR O DE PREMIAR.

La motivación es un proceso, en el que se ofrece a los niños ese amor que les transmite que son buenos tal y como son. Cuando se les motiva, se les enseña que lo que hacen es distinto de lo que son. La motivación les muestra que se les valora porque son especiales y que no se les juzga. Gracias a la motivación, se les enseña que los errores no son más oportunidades para aprender y para crecer y no un motivo de vergüenza. Los niños que se sienten motivados se quieren a sí mismos y se sienten tenidos en cuenta.

Los elogios y los premios enseñan a los niños a depender de las valoraciones externas (de los demás) en lugar de fiarse de sí mismo y de sus capacidades de autoevaluación. Si los niños reciben elogios y premios con regularidad, acaban creyendo que lo hacen bien sólo cuando los demás les dicen que es así. Por el contrario, la motivación les enseña a creer en sí mismos y en su capacidad de hacer lo correcto.

19. DECIR QUE NO.

Es bueno decir que no. Si su única respuesta a todo es que "no", entonces tiene un problema, pero hay padres que creen que no pueden decir que no si pueden justificarlo detalladamente. La mayoría de los niños saben perfectamente cuándo sus padres dicen "no" de verdad. Reconocen un tono de voz específico, una mirada concreta o ven que sus padres empiezan a contar hasta tres. Los niños no serían niños si no intentaran que los padres cambiaran de opinión, pero es perfectamente adecuado afrontar sus intentos de manipulación con un "no" claro y preciso. Si cree que realmente no han entendido por qué dice no, explíqueselo, pero manténgase firme: no tienen por qué estar de acuerdo con sus motivos.



CONTEXTOS EDUCATIVOS ESCOLARES: FAMILIA, EDUCACIÓN Y DESARROLLO

20. UTILIZAR EL SENTIDO DE HUMOR.

Educar a los hijos puede convertirse en algo demasiado serio, especialmente a medida que van creciendo. Piense en cómo se siente cuando mira a bebés y a niños pequeños; parece que todo lo que hacen es adorable y una monada. Vea si puede llegar a decir sinceramente, cuando mire a sus hijos.

A veces, los padres se olvidan de utilizar su sentido de humor o ver lo gracioso que tienen algunas situaciones con los niños. No pasa nada por no estar serio siempre. Los apodosos son una buena manera para conservar el sentido del humor, siempre que no se utilicen para ridiculizar o para manipular

21. VIVIR.

Hay demasiados padres que intentan vivir a través de sus hijos. Quieren que sus hijos consigan lo que ellos no consiguieron, o creen que sus hijos deben alcanzar sus mismos objetivos. Se molestan en aceptar las emociones y los deseos de sus hijos. Sus hijos no son suyos. Vinieron gracias a usted, pero no son suyos. Y aunque están juntos a usted, no les pertenecen. Puede ofrecerles su amor, pero no sus pensamientos porque ellos ya tienen los suyos. Puede cobijar sus cuerpos, pero no sus almas. Puede esforzarse en ser como ellos, pero no quiera que ellos sean como usted, porque la vida no retrocede, ni se aferra al ayer.

Vivir quiere decir que persiga activamente sus sueños, al tiempo que apoya a sus hijos para que persigan los suyos. Esto no quiere decir que deba desentenderse de ellos, no volverse permisivo.

22. CONFIAR EN ELLOS

Confiar en ellos no quiere decir creer que siempre harán lo correcto. Quiere decir confiar en que los niños son quienes son. Lo que quiere decir que la mayoría de las veces, actuarán de acuerdo con su edad. En lugar de enfadarse y de faltarles al respeto, puede estar preparado y motivarle de un modo respetuoso.

Confiar en sus hijos tampoco quiere decir que estén preparados para quedarse solos. Siguen necesitando amor, apoyo y ayuda para adquirir competencias para la vida; pero cuando confía en ellos, ya no necesitan controlarles y castigarles. La confianza le proporciona la paciencia necesaria para enseñarles con métodos que les capaciten para el futuro, la resolución de problemas personales, ser consecuentes y que aprendan de sus errores

23. ASEGURARSE QUE RECIBEN MENSAJES DE AMOR.

El mejor regalo que puede hacer a sus hijos es asegurarse de que reciben el mensaje de amor. La opinión que tienen de sí mismos se fundamenta en la percepción que tienen de sus sentimientos hacia ellos. Cuando se sienten queridos, tenidos en cuenta e importantes, ya disponen de las bases para desarrollar todo su potencial para ser miembros de la sociedad, felices y valiosos. La influencia positiva de los padres se recibe cuando se recibe el mensaje de amor. La manera más fácil de que un niño se sienta querido es decírselo. Dígales "te quiero" varias veces al día, abráseles, béseles y hágales cosquillas... Planifique momentos especiales para estar juntos. Los niños necesitan estar solos con cada uno de sus padres. Cuando son pequeños, es muy importante pasar tiempo a solas con los hijos cada día. Cuando se hacen un poco mayores, ese tiempo especial puede pasar a ser una semanal. Planifiquen actividades que les gusten a ambos para ese tiempo especial.

No se olvide de jugar con sus hijos. Revolcarse por el suelo, ir al parque, juegos de mesas, deportes, ...

24. IR PASO A PASO.

El mejor modo de alcanzar el éxito es avanzar paso a paso. Si tiene unas expectativas demasiado elevadas, puede que no empiece nunca o que se desanime cuando vea que las cosas no cambian de un día para otro. Si sigue yendo pasito a pasito, la misma inercia le impulsará hacia delante y tanto usted como sus hijos se beneficiarán de ello.



LA DISCIPLINA FAMILIAR

BIBLIOGRAFÍA

DIAZ AGUADO, M^a J. (2008): El acoso escolar y la prevención de la violencia desde la familia
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA DE CASTILLA LA MANCHA 2008

GARCÍA CORREA, A. (2008): La disciplina escolar. Edit.um.es

NAOURI, A, 2005. Padres permisivos, hijos tiranos. Ediciones B. Barcelona.

NAOURI, A. 2008. Educar a nuestros hijos. Ediciones Santillana Taurus Pensamiento. Madrid

NELSEN, J. LOTT, L. Y GLEN, S. (2008): Disciplina positiva. Ediciones Médici. Barcelona

Fecha de recepción: 28 febrero 2009

Fecha de admisión: 19 marzo 2009