



LA DISCIPLINA Y EL ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

❖ ***Presentación***

❖ ***¿Es necesaria la disciplina y el establecimiento de límites en la educación de los hijos?***

❖ ***¿A qué edad es razonable establecer normas?***

❖ ***¿Qué aspectos hay que tener en cuenta?***

❖ ***¿Cuáles son los errores más frecuentes que cometemos los padres cuando interaccionamos con nuestros hijos?***

❖ ***¿Cómo establecer los límites?***

❖ ***Para saber más***



Escuela de Padres Colegio Vizcaya

La Disciplina y el Establecimiento de Límites

Los niños no tienen aún la capacidad para afrontar determinadas situaciones de la vida cotidiana y necesitan ser guiados por adultos para conseguir un correcto desarrollo social.

Si el niño no conoce las normas será imposible la convivencia sin conflictos, ya que se desorientaría y se sentiría inseguro al no poder comparar sus actos con ningún referente. Los niños necesitan un modelo paterno o materno para saber si algo está bien o mal y así crecer seguros y felices.

El papel de los padres en la educación de los niños es insustituible. Sin su labor educativa resulta mucho más difícil que los niños maduren como personas y se integren en la sociedad.

¿Es necesaria la disciplina y el establecimiento de límites en la educación de los hijos?

Es necesario el equilibrio entre la permisividad y el autoritarismo. Ambos extremos son perjudiciales: una excesiva permisividad hace que el niño no sepa distinguir lo que está bien de lo que está mal y que actúe según lo que le apetezca, de forma egocéntrica y desobediente. Un exceso de autoritarismo anula la personalidad del niño, lo hace demasiado influenciado por los demás y origina graves problemas de autoestima.

¿A qué edad es razonable establecer normas?

Cuanto antes mejor. Cuanto más pequeño es el niño más fácil es dejar claro que los padres son los que deciden en casa. Las reglas tienen que ser pocas, claras y adecuadas a su edad y capacidad.

Desde muy pequeño el niño es capaz de captar qué cosas agradan o disgustan a sus padres. El niño aprende de dos maneras: por imitación de las conductas de los mayores y por su aprobación ya que, aunque en ocasiones no lo parezca, el niño siempre busca agradar y actúa en base a las reacciones que provoca.

¿Qué aspectos hay que tener en cuenta?

Los niños requieren de la presencia constante de un adulto:

Necesitan una guía que principalmente es dada por los padres, pero también los maestros pueden ayudar, ya que si no se pueden sentir desamparados y perdidos, necesitan amor y cariño, es importante darle un espacio al niño e integrarlo, en tanto sea posible a la vida del adulto, los padres eficaces les



Escuela de Padres Colegio Vizcaya

La Disciplina y el Establecimiento de Límites

dedican tiempo a sus hijos y atienden sus necesidades y demandas, hablan y pasan tiempo con ellos y les enseñan habilidades.

Los niños necesitan amor y aceptación incondicionales:

El sentimiento de seguridad y el concepto de si mismos depende del amor y aceptación que reciben de los adultos, lo cual debe ser incondicional, sin requisitos, para que el niño se desarrolle seguro.

Los niños necesitan ser respetados:

Es necesaria la comprensión de los demás, deben ser escuchados, entender su posición, no criticarlos, no humillarlos, ni abusar de ellos física o emocionalmente, el respeto a los niños no es hacer lo que ellos quieren, y el respeto debe ser mutuo, recíproco y en dos sentidos de los niños a los adultos y de los adultos a los niños.

Cada niño es diferente:

Es necesario reconocer que todos los niños son diferentes y por lo tanto tiene necesidades distintas unos de otros, además las necesidades de los niños también van de acuerdo según la etapa de su desarrollo.

Un medio ambiente adecuado:

Es importante crear en los niños un ambiente constante y predecible, lo cual los hará sentir mas seguros y tranquilos, le brinda al niño estabilidad. Si es un medio hostil y de constantes peleas y disturbios familiares el niño se siente inseguro y repercutirá en su comportamiento.

Enseñarle al niño a enfrentar la vida de una manera positiva:

La actitud que se toma ante la vida es importante y se puede transmitir a los hijos, un buen ejemplo es aprender a ser responsables de sus acciones, y hacerle comprender que todos cometemos errores, pero que existen maneras de remediarlos y aprender de ello.

Utilizar el sentido común:

Es importante no encasillarnos en técnicas que nos brindan los libros, muchas veces nosotros conocemos al niño y podemos guiarnos por sentido común lo que puede darnos resultados, ya que este sentido se basará en el conocimiento que tenemos del niño.



Escuela de Padres Colegio Vizcaya

La Disciplina y el Establecimiento de Límites

¿Cuáles son los errores más frecuentes que cometemos los padres cuando interaccionamos con nuestros hijos?

- **La permisividad.** Es imposible educar sin intervenir. El niño, cuando nace, no tiene conciencia de lo que es bueno ni de lo que es malo. No sabe si se puede rayar en las paredes o no. Los adultos somos los que hemos de **decirle lo que está bien o lo que está mal**. Los niños necesitan referentes y límites para crecer seguros y felices.
- **Ceder después de decir no.** Una vez que usted se ha decidido a actuar, la primera regla de oro a respetar es la del no. El no es innegociable. **Nunca se puede negociar el no**, y perdone que insista, pero es el error más frecuente y que más daño hace a los niños. Cuando usted vaya a decir no a su hijo, piénselo bien, porque no hay marcha atrás. En cambio, **el sí, sí se puede negociar**. Si usted piensa que el niño puede ver la televisión esa tarde, negocie con él qué programa y cuanto rato.
- **El autoritarismo.** Es el otro extremo del mismo palo que la permisividad. Es intentar que el niño/a haga todo lo que el padre quiere anulándole su personalidad. El autoritarismo sólo persigue **la obediencia por la obediencia**. Es tan negativo para la educación como la permisividad.
- **Falta de coherencia.** Ya hemos dicho que los niños han de tener referentes y límites estables. Las reacciones del padre/madre han de ser siempre dentro de una misma línea ante los mismos hechos. Si hoy está mal rayar en la pared, mañana, también.

Igualmente es fundamental la **coherencia entre el padre y la madre**. Si el padre le dice a su hijo que se ha de comer con los cubiertos, la madre le ha de apoyar, y viceversa. No debe caer en la trampa de: "Déjalo que coma como quiera, lo importante es que coma".

- **Gritar. Perder los estribos.** A veces es difícil no perderlos. De hecho todo educador sincero reconoce haberlos perdido alguna vez en mayor o menor medida. Perder los estribos supone un abuso de la fuerza que conlleva una humillación y un deterioro de la autoestima para el niño. Además, a todo se acostumbra uno. El niño también a los gritos a los que cada vez hace menos caso: *Perro ladrador, poco mordedor*.

Gritar conlleva un gran peligro inherente. Cuando los gritos no dan resultado, la ira del adulto puede pasar fácilmente al insulto, la humillación e incluso los malos tratos psíquicos y físicos, lo cual es muy



Escuela de Padres Colegio Vizcaya

La Disciplina y el Establecimiento de Límites

grave. Nunca debemos llegar a este extremo. Si los padres se sienten desbordados, deben pedir ayuda: tutores, psicólogos, escuelas de padres...

- **No cumplir las promesas ni las amenazas.** El niño aprende muy pronto que cuanto más promete o amenaza un padre/madre menos cumple lo que dicen. **Las promesas y amenazas deben ser realistas**, es decir fáciles de aplicar. Un día sin tele o sin salir, es posible. Un mes es imposible.
- **No negociar.** No negociar nunca implica rigidez e inflexibilidad. Supone **autoritarismo y abuso de poder**, y por lo tanto incomunicación. Un camino ideal para que en la adolescencia se rompan las relaciones entre los padres y los hijos.
- **No escuchar.** Muchos padres se quejan de que **sus hijos no los escuchan**. Y el problema es que ellos no han escuchado nunca a sus hijos. Los han juzgado, evaluado y les han dicho lo que habían de hacer, pero escuchar... nunca.
- **Exigir éxitos inmediatos.** Con frecuencia, los padres tienen poca paciencia con sus hijos. Querrían que fueran los mejores... ¡ya!. **Con los hijos olvidan que nadie ha nacido enseñado.** Y todo requiere un periodo de aprendizaje con sus correspondientes errores. Esto que admiten en los demás no pueden soportarlo cuando se trata de sus hijos, en los que sólo ven las cosas negativas y que, lógicamente, "para que el niño aprenda" se las repiten una y otra vez.

¿Cómo establecer los límites?

- Tener unos **objetivos claros** de lo que pretendemos cuando educamos. Es la primera condición sin la cual podemos dar muchos palos de ciego. Estos objetivos han de ser pocos, formulados y compartidos por la pareja, de tal manera que los dos se sientan comprometidos con el fin que persiguen. Requieren tiempo de comentario, incluso, a veces, papel y lápiz para precisarlos y no olvidarlos. Además deben revisarse si sospechamos que los hemos olvidado o ya se han quedado desfasados por la edad del niño o las circunstancias familiares.
- **Enseñar con claridad cosas concretas.** Al niño no le vale decir "sé bueno", "pórtate bien" o "come bien". Estas instrucciones generales no le dicen nada. Lo que sí le vale es darle con cariño instrucciones concretas de cómo se coge el tenedor y el cuchillo, por ejemplo.

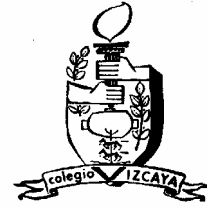


Escuela de Padres Colegio Vizcaya

La Disciplina y el Establecimiento de Límites

- **Dar tiempo de aprendizaje.** Una vez hemos dado las instrucciones concretas y claras, las primeras veces que las pone en práctica, necesita atención y apoyo mediante ayudas verbales y físicas, si es necesario. Son cosas nuevas para él y requiere un tiempo y una práctica guiada.
- **Valorar siempre sus intentos y sus esfuerzos por mejorar,** resaltando lo que hace bien y pasando por alto lo que hace mal. Pensemos que lo que le sale mal no es por fastidiarnos, sino porque está en proceso de aprendizaje. Al niño, como al adulto, le encanta tener éxito y que se lo reconozcan.
- **Dar ejemplo** para tener fuerza moral y prestigio. Sin coherencia entre las palabras y los hechos, jamás conseguiremos nada de los hijos. Antes, al contrario, les confundiremos y les defraudaremos. *Un padre no puede pedir a su hijo que haga la cama si él no la hace nunca.*
- **Confiar en nuestro hijo.** La confianza es una de las palabras clave. La autoridad positiva supone que el niño tenga confianza en los padres. Es muy difícil que esto ocurra si el padre no da ejemplo de confianza en el hijo.
- **Actuar y huir de los discursos.** Una vez que el niño tiene claro cual ha de ser su actuación, es contraproducente invertir el tiempo en discursos para convencerlo. Los sermones tienen un valor de efectividad igual a 0. Una vez que el niño ya sabe qué ha de hacer, y no lo hace, actúe consecuentemente y aumentará su autoridad.
- **Reconocer los errores propios.** Nadie es perfecto, los padres tampoco. El reconocimiento de un error por parte de los padres da seguridad y tranquilidad al niño/a y le anima a tomar decisiones aunque se pueda equivocar, porque los errores no son fracasos, sino equivocaciones que nos dicen lo que debemos evitar. Los errores enseñan cuando hay espíritu de superación en la familia.

El sentido común es lo que hace que se aplique la técnica adecuada en el momento preciso y con la intensidad apropiada, en función del niño, del adulto y de la situación en concreto. El sentido común nos dice que no debemos matar moscas a cañonazos ni leones con tirachinas. Un adulto debe tener sentido común para saber si tiene delante una mosca o un león. Si en algún momento tiene dudas, debe buscar ayuda para tener las ideas claras antes de actuar.



Escuela de Padres Colegio Vizcaya

La Disciplina y el Establecimiento de Límites

Para saber más:

- ***La disciplina en casa.***
Joe-Ann Benoit
Ediciones Mensajero
- ***Escuela para padres.***
Jose Antonio Carboles, Javier Pérez-Pareja
Editorial Pirámide
- ***Cómo inculcar disciplina a sus hijos.***
Clemens Harris, Bean Reynold
Editorial Debate