


# DISCIPLINA

Los preadolescentes son niños dentro del rango de edades de 10 a 12 años. Muchos cambios importantes ocurren en los niños durante este tiempo, además hay que tener en cuenta que cada niño es diferente. A medida que ponga en práctica alguna de las siguientes sugerencias, mantenga en mente la personalidad individual de su hijo.



*Primero la tarea, y después el béisbol. Es mejor dar una recompensa por la cual trabajar en lugar de evitar un castigo*

A menudo, el área de la disciplina o el enseñar a su hijo un comportamiento apropiado, es todo un reto para los padres durante los años de la preadolescencia. Es importante que los padres piensen acerca de los efectos de los dos enfoques diferentes - la disciplina como "enseñanza" o disciplina positiva, y la disciplina como "castigo". Cuando pensamos en la disciplina como una enseñanza, los niños aprenden lo que es un comportamiento aceptable; cómo controlar su propio comportamiento, y a hacer lo correcto incluso cuando nadie más está mirando. Este primer enfoque tiene como objetivo a largo plazo criar a los niños para ser adultos amables, responsables y honestos, que a su vez tienen una buena relación con sus padres y con los demás. Por otro lado, en la disciplina como "castigo" se trata solamente de corregir el comportamiento. El castigo se da cuando sancionamos duramente al niño cuando él o ella rompen las reglas. El corregir al niño de esta manera puede detener el comportamiento no deseado a corto plazo, pero puede dañar la relación padre-hijo y puede causar problemas posteriores en el comportamiento del niño. La legislación Canadiense protege a los niños contra el castigo físico severo y además la investigación nos dice que la disciplina positiva es la forma más eficaz para ayudar a los niños a aprender a comportarse apropiadamente.



THE PSYCHOLOGY  
FOUNDATION  
OF CANADA

LA FONDATION  
DE PSYCHOLOGIE  
DU CANADA

## Cómo puede ayudar y mantener una buena comunicación con su hijo



*"A veces el comportamiento de Juan realmente me enfada. Cuando esto sucede tomo un tiempo para calmarme antes de disciplinarlo."*

### 1. Utilice estrategias de disciplina positiva.

- Siga una rutina regular con su hijo.** Las rutinas diarias razonables y consistentes para comer, dormir, ir a la escuela y otras actividades ayudan a que su hijo sepa qué esperar. Esto hace que sea más fácil para los niños el aprender y comportarse bien. Las rutinas desorganizadas e inconsistentes pueden crear problemas de estrés y de comportamiento, así que trate de cumplir con una rutina regular cuando pueda.
- Establezca expectativas claras y realistas.** Los niños son más propensos a comportarse bien cuando entienden lo que queremos que hagan. Dígale a su hijo lo que es aceptable y no aceptable en su casa, para que sepan qué se espera de ellos.
- Explique por qué usted quiere que su hijo se comporte de una determinada manera.** Los niños aprenden mejor cuando entienden las razones por las que queremos que se comporten (o no se comporten) de ciertas maneras. Conocer las razones detrás de las reglas aumentará su tolerancia a la frustración. También ayudará a enseñar a su hijo a tomar buenas decisiones sobre su propio comportamiento.
- Felicite a su hijo cuando se comporte bien.** Todo el mundo ama el apoyo positivo de los demás. Los niños no son diferentes. Notando y comentando el comportamiento positivo de los niños y la forma en que han mejorado, hace que sea más probable que se repita un comportamiento positivo en el futuro. Elogiar y apoyar a su hijo de esta manera también ayuda a construir una relación más fuerte entre usted y su hijo.
- Vincule las responsabilidades con las recompensas.** Una forma positiva de fomentar el buen comportamiento es vincular el comportamiento deseado con algo que su hijo quiera. Por ejemplo, "Cuando termines de limpiar la cocina, puedes usar la computadora", o, "Puedes salir con tus amigos después de acabar tu tarea." Es más probable que su hijo siga sus reglas cuando sabe que no todo es solo trabajo; él todavía puede divertirse, siempre y cuando las responsabilidades se cumplan.

- Si está demasiado enfadado con su hijo, tome un tiempo para calmarse.** El reaccionar de inmediato cuando está enojado puede hacerlo decir y hacer cosas que más tarde puede lamentar. Habrá momentos en que su hijo realmente lo haga enojar con su comportamiento inapropiado. Cuando esto suceda, tome el tiempo que necesite para calmar sus emociones y pensar antes de actuar en la mejor manera de disciplinar a su hijo.
- Recuerde que el aprendizaje requiere tiempo.** Cuando los padres utilizan constantemente la disciplina positiva, los niños aprenden lo que se espera de ellos y gradualmente aprenden como controlar su propio comportamiento. Recuerde, es un proceso que requiere tiempo, y puede que no vea los resultados de inmediato. Ambos padres e hijos necesitan trabajar en él, practicando y estando dispuestos a aprender de sus errores.
- Piense acerca de las consecuencias del castigo.** El castigo enseña a los niños cosas que no quiere que ellos aprendan. Por ejemplo, el usar las estrategias de castigo severo puede causar que su hijo se vuelva temeroso, enojado, desconfiado de usted y de los adultos en general. El quitarle las cosas a su hija durante mucho tiempo no la va a enseñar cómo hacer lo correcto, pero puede llenarla de resentimiento. Antes de castigar a su hijo, piense cuidadosamente acerca lo que podría estar enseñándole y trate de usar una estrategia de disciplina positiva en su lugar.

#### ¿Necesita más ayuda?

Visite [psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen\\_eng.pdf](http://psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf)

O contacte a su médico familiar, a la organización de salud pública local o a su consejero escolar.

#### ¿Necesita más información?

Visite [psychologyfoundation.org](http://psychologyfoundation.org) para aprender sobre otros programas y eventos que ofrece la Fundación de Psicología de Canadá

