

ALGUNOS CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDAR CON LA DISCIPLINA

RECUERDE, ANTICIPE LAS FALTAS:

Ante las posibles faltas, planea consecuencias que:

- Ayuden a reflexionar
- Permitan escuchar y descubrir lo que siente el otro
- Reparen el daño
- Compensen
- Incorporen a ambas partes a la comunidad
- **Felicite**, Motive las buenas conductas. Hágalo de manera oportuna, breve, explícita, concreta y sincera.
- **Expresa su cariño**
 - Quiérale siempre. No condicione el cariño ni castigue con su desprecio
 - No use regalos como premios. Que sus regalos sean muestra de cariño solamente.
 - Utilice expresiones de cariño físicas y verbales, sin ahogar ni atiborrar. Acaricie sólo con permiso del niño.
- **Revise su dinámica familiar.**

¿Qué tanto los horarios y rutinas de la familia toman en cuenta las necesidades de todos los miembros de la familia? ¿Qué tanto fuerza el sueño, los horarios de alimentos, etc. De su hijo a la conveniencia de los adultos? ¿Cuentan con espacios para dialogar y los respeta o ven la TV?
- **Clasifique las faltas** para que su reacción sea proporcional (ver Reglamento del Instituto Lux)
- **Piense en varias consecuencias** de acuerdo a la gravedad de la falta, el contexto y el niño. Puede incluso utilizar 2 ó 3 opciones a la vez. Por ejemplo:

Faltas leves	Faltas intermedias	Faltas graves
<p>1. Llamar la atención de manera firme (sin gritar, culpar ni etiquetarle, sólo indicando la conducta y recordando la norma): Es hora de ir a la cama.</p> <p>2. Ofrezca opciones que respeten la regla pero en las que él pueda decidir algo: Es hora de apagar la TV, la apagas tú o la apago yo.</p> <p>3. Señale una forma de ser útil para obtener su cooperación: Si te lavas rápido los dientes, me ayudas para que terminemos pronto.</p> <p>4. Solicite que repita la conducta de una manera adecuada: Regrésate a la puerta y entra caminando, sin correr.</p> <p>5. Solicite que salga del lugar hasta que decida cambiar su comportamiento: Vas a ir un ratito a tu cuarto hasta que te tranquilices y decidas dejar de gritarme.</p>	<p>1. Puede utilizar las estrategias de la columna anterior, si no las ha intentado aún.</p> <p>2. Suspenda temporalmente el derecho de uso: Si se pelean por la pelota, nadie usa la pelota hasta que se pongan de acuerdo.</p> <p>3. Acuerde con el infractor la reparación del daño causado y añada una acción que ayude a compensar al otro o a la comunidad por su mala conducta: Como le pegaste a tu hermano, vas a ofrecerle una disculpa, a ponerle pomadita para el golpe (reparar) y ¿qué cosa buena puedes hacer por él hoy? (ayudarlo a guardar sus cosas, convidarle postre... - compensación-).</p> <p>Siempre realice secuencias de reflexión, en el momento en que lo crea oportuno.</p>	<p>1. Requiere de una acción impactante tanto física como emocionalmente, que debe pensarse con cuidado y sin enojo.</p> <p>2. Suspenda temporalmente todos sus privilegios y derechos.</p> <p>3. Elabore junto con el infractor una lista con posibles reparaciones del daño, supervise el cumplimiento de la lista de acciones, y platique con él sobre cómo se va sintiendo a medida que avanza.</p> <p>4. Aclare que su conducta consistente es lo que le devolverá sus privilegios y derechos, no las promesas ni conductas esporádicas.</p> <p>5. Al terminar la lista de reparación, puede recuperar su vida acostumbrada.</p> <p>No clasifique como faltas graves aquellas que no lo son. Estas consecuencias serán efectivas</p>

• **Cuidese de no estar enojado al aplicar las consecuencias.** Evite mensajes verbales o corporales que traicionen la intensidad de la consecuencia. Aplique las consecuencias de manera firme pero con cariño

• **Siga un esquema previsible cuando hay una trasgresión a las normas:**

1. Recuerde la regla:
2. Advierta la consecuencia que previamente ha fijado
3. Aplique la consecuencia sin opción a perdonarla (No acepte regateos).
4. No guarde resentimientos.
5. En faltas intermedias o graves, realice secuencias de reflexión (ver adelante).

• **Cuide de que las consecuencias sean coherentes con el valor** que desea enseñar, no trate de educar con un contraejemplo (*como tú pegas, yo te pego... como tú no me haces caso, yo no te hago caso... ni él ni usted deben pegar, porque lastiman*)

• **Realice acuerdos o pactos sociales** en donde todos los miembros de la familia participen en el análisis de los problemas, la redacción de las reglas y la elaboración de las consecuencias. Firmen los acuerdos y téngalos a la vista.

• **Ayude a su hijo a realizar secuencias de reflexión:**

- Elija un momento adecuado para dialogar, sin enojo. Si hay enojo, dé tiempo fuera y retome después.
- Escuche antes de hablar o sermonear ¿qué sucedió?, no le interrumpa.
- Si son dos los involucrados en un conflicto, escúchelos a los dos y haga que los dos se escuchen entre sí, sin interrumpirse.
- Realice preguntas que les ayuden a descubrir las consecuencias de sus actos: *¿Qué pasaría si todos en casa arrojamos la comida en la mesa?*
- Respete los tiempos respuesta de los niños. No les dé las respuestas, déjelos pensar.
- Ayúdeles a empatizar, a ponerse en los zapatos del otro.
- Emita su opinión sólo como una opinión. No somos dueños de la verdad, y al hacerlo, ayúdele a reconocer su responsabilidad y a generar respuestas de cambio constructivo. No ofenda, humille o utilice sarcasmos. No culpe ni chantajee.
- Ayúdeles a descubrir las ventajas de actuar correctamente
- Pídale que participe imaginando alternativas de solución, de reparación y compensación del daño y retome sus ideas.
- Lleguen a acuerdos concretos y asegúrese de que el infractor ha entendido cuál fue la falta, por qué es importante corregirla, cuál será la consecuencia y aplique la consecuencia.

• **Cúidese de no caer en una lucha de poder con su hijo,** que ocurren cuando la autoridad impone una consecuencia y el niño se niega a cumplirla frente a otros.

- Recuerde al niño los acuerdos firmados y el compromiso.
- Si está enojado, no tome ninguna medida, explique que se siente enojado y que discutirá las cosas más adelante.
- Trate en privado en problema, cuando estén tranquilos ambos y sin público
- Reconozca sus sentimientos y ayude al niño a reconocer y nombrar también lo que siente
- Dialogue posibles cambios a futuro si es necesario. Lleguen a acuerdos.

BIBLIOGRAFÍA

- RODRÍGUEZ JUÁREZ GAUDENCIO. "Cero Golpes". Editorial PEA, México 20014. ISBN 978-607-9347-03-1
- SCHMILL VIDAL. "Disciplina Inteligente". Producciones Educación Aplicada. Desarrollo y bienestar familiar. México, 2003

FORMATO PARA ESTABLECER REGLAS Y CONSECUENCIAS

PROBLEMA AL QUE NOS ENFRENTAMOS	VALORES INVOLUCRADOS	REGLA (CON EXPLICACIÓN)	CONSECUENCIAS	ESTRATEGIAS PREVENTIVAS
<p>Ejemplo:</p> <p>Es descuido con sus cosas</p>	<p>Orden Responsabilidad</p>	<p><i>Cada quien debe ser responsable de cuidar y guardar sus cosas, y cuidar las cosas que son de todos cuando las utilizó...</i></p> <p><i>Porque si no, las cosas no duran, se rompen, se pierden y no podemos usarlas después.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retener las cosas que no fueron capaces de recoger: Tener un Rincón de cosas descuidadas. Las cosas se quedan ahí durante un tiempo determinado y no pueden ser utilizadas. 2. Ser encargado de recoger y acomodar lo que se encuentre tirado en la casa durante un tiempo determinado. 3. Si alguna cosa permanece mucho tiempo en el sitio de cosas descuidadas, regalarla a alguien que sí la valore y la cuide. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contar con percheros, cajones, canastos o sitios específicos para guardar adecuadamente las cosas. • Habituarse a que él coloque las cosas que necesita llevar a la escuela debidamente guardadas, a que ponga su ropa que necesitará para el día siguiente, haga su maleta cuando va a natación...