

“... la disciplina tiene que ver con escuchar, no con reaccionar, y con establecer el tono del comportamiento aceptable”.

## Disciplina

### Disciplina por definición – educar o desarrollar a través de instrucciones

Con demasiada frecuencia los padres se encuentran atrapados en el papel de agentes de policía y no de padres. Muchos intentan disciplinar a sus hijos usando el control pero la disciplina tiene que ver con escuchar, no con reaccionar, y con establecer el tono del comportamiento aceptable.

La disciplina no debe ser el castigo por mal comportamiento, sino un proceso de enseñanza sobre las consecuencias de las acciones de los niños y enseñanza de nuevas conductas. Es un proceso lento y constante que produce buenos resultados.

La disciplina ofrece a los niños las herramientas para actuar de la mejor manera posible en cualquier situación, les enseña autocontrol y respeto; así mismo requiere que los padres modelen estos valores.

### Lo que pueden hacer los padres

- Dele a su hijo un tiempo fuera para que se siente en un lugar tranquilo y piense sobre la manera como se comportó. La regla general es un minuto por cada año de edad después de los 2 años.
- Establezca límites con su hijo para que esté al tanto de lo que se espera de él.
- Dele premios cuando siga las reglas.

- Desvíe la atención de su hijo cuando quiera hacer algo que usted no desea.
- Cuando necesite comunicarse con su hijo sobre su comportamiento, arrodílese a su nivel, véalo a los ojos y hable con calma.
- Ofrézcale opciones y deje que tome decisiones.
- Si va a ir a un lugar donde es posible que su hijo esté inquieto, hable de antemano con él sobre sus expectativas.
- Reconozca y fomente la buena conducta.
- Sea un ejemplo a seguir para su hijo. El objetivo de la disciplina no es castigar. Enséñele a comportarse de manera adecuada estableciendo un buen ejemplo.
- Cuando se porte mal, piense en lo que le gustaría que aprendiera de su error.
- Acepte y ame a sus hijos tal y como son y no trate de cambiarlos.