

Castigo vs Disciplina

El objetivo de la crianza de los hijos es criar hijos que harán lo correcto simplemente porque es lo correcto. Una sensación clara de saber lo correcto de lo incorrecto es lo que esperamos guíe a nuestros hijos cuando ya no estén bajo nuestra estrecha supervisión.

¿Pero cómo se desarrolla esta brújula moral interna? Cuando los niños toman decisiones motivadas para evitar consecuencias negativas, ¿es esta evidencia de moralidad o evidencia de obediencia? Cuando los niños toman decisiones basados en si podrían ser atrapados, ¿es esta moralidad o solo una evaluación de riesgo?

Aquí hay dos estrategias para guiar el comportamiento de los niños. Una fomenta la obediencia y la evaluación de riesgos (hacer lo que se te dice este bien o mal, o preguntar: "¿Me atraparán?"). La otra fomenta la moralidad (hacer lo correcto a pesar de lo que se te dice o preguntar: "¿Esto causará daño?").

CASTIGO

El castigo se basa en la creencia de que una persona debe sentir dolor y vergüenza para mejorar y aprender la lección. Cuando los padres castigan, a menudo están inconscientemente sacando su enojo hacia sus hijos en formas involuntariamente hirientes.

Formas comunes de castigo

- Dolor físico:** nalgadas, bofetadas, pellizcos
- Vergüenza:** "¡Tú sabes mejor!" "¿Cómo pudiste?"
- Eliminación de privilegios:** no postre, no computadora
- Tiempo fuera:** siéntate en una silla de traviesos durante 5 minutos
- Aislamiento:** tratamiento silencioso, mandarlo al cuarto
- Dolor emocional:** arrebatos de ira, culpar, "¡Eres un mocoso!" "¡Mira lo que hiciste!"

Castigo

- pone a los adultos en el papel de ser responsable de supervisar y controlar el comportamiento de los niños, lo cual es agotador, poco práctico e insostenible con el tiempo
- está diseñado para que los niños PAGEN por el pasado, pero la efectividad es a corto plazo
- desarrolla erróneamente el "locus de control externo" (tomar decisiones basado en lo que otros dicen que hacer)
- hace que los niños se pierdan la lección y se enfoquen en el trato irrespetuoso del adulto: "¡Mamá es mala!" "¡Papá es un grosero!" en lugar de "Tengo nuevas ideas de cómo puedo elegir de manera diferente la próxima vez".
- A menudo sucede cuando las emociones son altas. Cosas lamentables se dicen y se hacen



Cuatro reacciones comunes al castigo

- Resentimiento:** "Eres injusto. No puedo confiar en ti."
- Venganza:** "Ahora estás ganando, pero ya me las cobraré."
- Rebeldía:** "No puedes controlarme, así que haré lo contrario."
- Retraer a:** ser mañoso "Mejorare para que no me atrapen la próxima vez", y baja autoestima "No soy una buena o valiosa persona."

El castigo parece funcionar si el niño obedece, pero hay un costo a largo plazo. Los niños pueden sentir miedo, sentirse menospreciados o sin poder. Se desconectan de sus padres debido al trato irrespetuoso y humillante. Los padres lentamente pierden una influencia positiva en la vida de sus hijos y los niños luego acuden a otros en busca de orientación.

DISCIPLINA

La disciplina, sin embargo, se enfoca en guiar y enseñar. La palabra raíz es "discípulo": aprender y ser un estudiante. Los padres se toman el papel del maestro/guía con comprensión y compasión por sus hijos que tienen mucho que aprender y muchos años para desarrollar todo su potencial.

Disciplina

- es una práctica consistente, proporciona estructura e involucra responsabilidad que sea **amable** y **firme**
- pone a los niños en el papel de ser responsables de su comportamiento
- está diseñado para ayudar a los niños a APRENDER de manera efectiva a largo plazo
- desarrolla el "locus de control interno" (mirando hacia adentro para toma buenas decisiones)
- invita a los padres a ver la desobediencia como una oportunidad de que los niños aprendan límites y habilidades de vida/sociales versus ver la desobediencia como señales alarmantes de un niño malo
- pasar de nombrar problemas a la resolución de problemas
- permite resaltar la lección porque el adulto se mantuvo respetuoso y justo

Diferenciar el Castigo de la Disciplina: 4 Rs y una H

Practicar disciplina significa obtener una respuesta de "Sí" cuando se hacen estas preguntas:

¿Está Relacionado?

NO: comportamiento disruptivo en la cena significa que no hay tiempo de televisión

SI: Pedir que se retire de la mesa.

¿Es Respetuoso?

NO: gritar, avergonzar

SI: Neutral, tono de voz claro y enfocado en el tema.

¿Es Razonable?

NO: eliminación permanente de un privilegio.

SI: restricciones temporales, oportunidades para volver a ganar privilegios

Cuando es posible, ¿se Revela de antemano?

NO: Decidir la consecuencia durante el momento de enojo.

SI: antes de entrar a una situación desafiante, indique las expectativas y las acciones que pueden seguir.

¿Es Útil?

NO: Escribir "Nunca volveré a hacer eso" 20 veces.

SI: Limpiar el desorden que se hizo.

Una simple ecuación a seguir:

A cada privilegio en la vida, le siguen responsabilidades. Si usted es dueño de una bicicleta, una computadora o un automóvil, es necesario cuidarlos y mantenerlos. Si se le presta algo o sale a comer, se requieren respetar los límites y las reglas sociales. Cuando los niños demuestran falta de responsabilidad, no están listos para el privilegio. El privilegio se puede eliminar respetuosamente, pero junto con las oportunidades para que los niños demuestren que están dispuestos a asumir responsabilidades en el futuro.

Privilegios = Responsabilidades

Falta de Responsabilidades = Falta de Privilegios

Otras ideas de disciplina para practicar:

1. Hable respetuosamente. No responda a la inmadurez con inmadurez.
2. Involucre a los niños en la decisión de límites y soluciones; están más dispuestos a seguir los límites y las soluciones que ayudaron a crear.
3. Tiempo para tranquilizarse; no se pueden hacer soluciones o correcciones cuando los cerebros están inundados de emociones. Tómese un tiempo para tranquilizarse y luego vuelva a donde se quedó (consulte las hojas de consejos de Berriche y Tiempo Fuera Positivo).
4. Declare claramente las expectativas sin sarcasmo ni juicio.
5. Establezcan rutinas juntos (vea hoja de consejos de Rutinas).
6. Use una comunicación hábil: afirmaciones de "yo siento", haga preguntas para la comprensión, hable con confianza sin rogar ni recompensar para lograr que obedezcan.
7. Redirija a los niños pequeños o reubíquelos en un entorno diferente si es necesario.
8. Concéntrese en lo que está dispuesto y no está dispuesto a hacer, no en lo que quiere que los demás hagan. "Puedo a darte un paseo cuando las tareas estén terminadas."

Ir Más Profundo

¿Es algo bueno la desobediencia? ¿Cómo le gustaría que los niños manejaran la presión social de ser cruel, deshonesto e inseguro? ¿Qué pasaría si otra figura de autoridad le dijera a su hijo que hiciera algo que va en contra de tus valores?

Es posible que su hijo tenga que enfrentar una situación cuando decir "no" será moralmente correcto, pero será visto como desobediente por sus compañeros o por los adultos. Nuestra mejor esperanza es que criemos a los niños para que sean pensadores críticos y no chicos sin sentido. "Me dijeron que lo hiciera" nunca debería ser una excusa aceptable para causar daño.

Vea la resistencia de los niños a la autoridad como una parte importante de un desarrollo saludable de moralidad, no como algo para eliminar. Su tarea es responder con respeto, apropiadamente, y con habilidad frente al deseo natural de los niños de probar límites. Es posible decir "no" con amabilidad y confianza.

Reconozca positivamente la decisión de los niños de resistir presión. Haga preguntas perspicaces para que los niños reflexionen y puedan desarrollar su brújula moral interna cuando enfrenten decisiones morales (por ejemplo, "¿Qué te parece correcto?" "¿Cómo te gustaría ser tratado si las cosas fueran al revés?" "¿A quién respetas y qué elegiría esa persona?").

Pasos Claves

- Evite el castigo. El castigo se enfoca en la culpa y "¿Quién tiene el control?" Hace que los adultos sean responsables del comportamiento de los niños, inspira mal comportamiento, miedo y vergüenza. El éxito es solo a corto plazo pero agrega problemas a largo plazo. **Yo gano-tu pierdes.**
- Elija disciplina. Su enfoque está en la enseñanza y en "¿Que salió mal? ¿Qué habilidades de la vida se pueden enseñar?" Hace a los niños responsables de sus acciones. Inspira cambio en comportamiento, y relaciones de mutuo respeto entre padre e hijo. El éxito puede tomar tiempo pero gana lecciones a largo plazo. **Tu ganas, yo gano.**
- Enfóquese en las soluciones. Vaya más allá del problema. Pregunte, "¿cómo se puede resolver esto?" "¿Necesitamos arreglar, comprar, reemplazar, disculparnos?" "¿Qué te ayudaría la próxima vez?" Incluya a los niños en la búsqueda de soluciones, si es apropiado.
- Responda a la mala conducta DESPUÉS de que las etapas iniciales de la ira pasen. Los cerebros más tranquilos hacen mejores decisiones.
- Base su respuesta al mal comportamiento haciendo preguntas de 4 R y una U.
- Concéntrese en lo que usted hará, no en lo que hará que los demás hagan.

Recursos Comunitarios de Disciplina Positiva

P.O. Box 5365 Santa Cruz, CA 95063

831.476.7284 ext. 107

info@PDCRcc.org

www.PDCRcc.org

