

Disciplina: Lo más eficaz

Aprender en casa a comportarse bien enseña a sus hijos a controlarse a sí mismos y a llevarse bien con los demás, habilidades necesarias en la escuela. También logra que la vida familiar sea más tranquila para todos. Pongan a prueba estas sugerencias para una disciplina positiva y cariñosa que producirá un comportamiento mejor.



Manténganse unidos

Desarrollar vínculos fuertes con su hija puede fomentar la cooperación. La razón es que será menos propensa a portarse mal para conseguir la atención de usted. Procure pasar tiempo cada día concentrándose exclusivamente en su hija. Pregúntele por su día o por sus aficiones y háblele de las de usted. Compartan actividades que les gusten a los dos, como hacer rompecabezas, jugar a juegos de mesa o montar en bicicleta.



Planeen el éxito

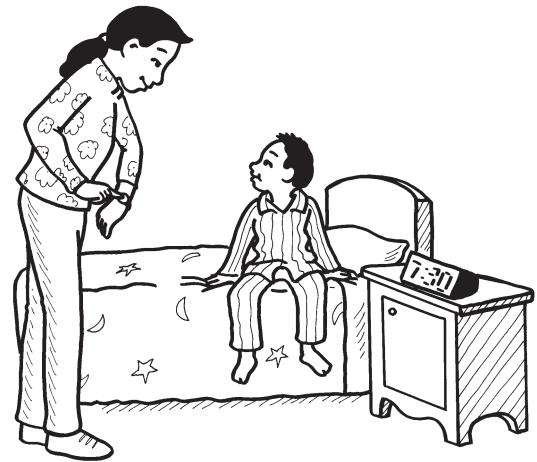
Crean hábitos y entornos que incentiven el buen comportamiento. Digamos que su hijo suele estar cansado y hambriento después de la escuela. Sopesa la posibilidad de que descanse y meriende antes de empezar los deberes escolares o las tareas de casa. Si siempre deja la toalla en el suelo del baño, vayan juntos a comprar un gancho donde colgarla. Pídale a su hijo que le ayude a instalarlo en el baño a una altura cómoda para él.

Elija las consecuencias con buen juicio

Si las consecuencias tienen sentido, su hija se sentirá motivada a hacer lo correcto en el futuro. Por ejemplo, si deja huellas de barro en la cocina, la consecuencia lógica es que lo limpie. La próxima vez se acordará de quitarse los zapatos antes de entrar en casa.

Cumpla lo que dice

Es más probable que su hijo obedezca las normas si sabe que usted se ciñe a lo que dice. Quizá llega tarde a clase porque no se levanta a tiempo y usted le dice que tiene que acostarse temprano esa noche. Resista la tentación de cambiar de opinión aunque él insista en que no puede acostarse hasta que termine su proyecto. Si usted no se ciñe a la norma, él se acostumbrará a no escuchar porque no se cree lo que usted dice.



Expresa empatía

Al reconocer los sentimientos de su hija le demuestra respeto incluso cuando toma una mala decisión. Digamos que se levanta del sofá dando una voltereta y se hace un arañazo en el tobillo. Usted podría decirle: “Sé que te habría gustado tener gimnasia hoy y siento que te hayas hecho daño. Pero no puedes hacer volteretas en los muebles. Vamos a ponerte una venda”.

continúa



Capte la atención de su hijo

Cuando corrija a su hijo use una voz suave e inclínesse o arrodílese para estar a la altura de sus ojos. Luego explíquele lo que ha hecho mal y lo que debería hacer en el futuro. (“Te dejaste otra vez la puerta abierta y el perro podría haberse escapado. Por favor, pon una nota en la puerta para que en el futuro no se te olvide cerrarla.”) Luego pídale que repita con sus propias palabras lo que ha dicho usted y que le demuestre que ha entendido. Se sentirá orgulloso de compartir su señal con usted y se dará cuenta de que usted hablaba en serio.

Retrase la respuesta

¿Le produce frustración el comportamiento de su hija? Sepárese un momento de la situación. Podría decir: “Estoy enojada porque fuiste a casa de los vecinos sin pedirme permiso. Vete a tu cuarto y ya hablaremos cuando me tranquilice” o “Necesito tiempo para pensar en esto. Te diré cuando estoy lista para hablar contigo”. Le dará buen ejemplo de cómo gestionar las emociones y usted podrá comentar con serenidad el asunto.

Decida qué pasar por alto

Si su hijo no está haciendo daño ni faltando al respeto a nadie, considere la posibilidad de pasar por alto comportamientos o decisiones con las que usted no está de acuerdo. Digamos que usted le dice que hace frío y que tiene que ponerse pantalones, pero aparece en el desayuno con pantalones cortos.

Usted podría decirle: “Creo que vas a tener frío, pero tú decides”. Por otro lado, si quiere ponerse chanclas un día que tiene gimnasia, podría explicarle que debe ponerse zapatillas de deportes por razones de seguridad.



“Secretos” de los maestros

Los maestros controlan sus clases para que los niños avancen y aprendan con buenas estrategias de disciplina. ¿Y saben una cosa? ¡Algunos de sus métodos funcionarán también en casa! He aquí algunos de los favoritos de los maestros.

Consejo de maestro: “Dejo que mis alumnos participen en la creación de las normas. Primero les pido sugerencias que harán de nuestra clase un sitio tranquilo para aprender y jugar. Luego escribo nuestras normas en cartulina y los niños las decoran. Al tener voz en el proceso se sienten motivados para obedecer ‘nuestras’ normas más alegremente”.

Idea para los padres: Diseñen juntos un cartel con las normas. Redúzcanlas a unas cuantas para que su hijo las recuerde con más facilidad. Procuren, además, dar normas positivas (“Habla con respeto” en vez de “No seas irrespetuoso”). Luego, que su hijo ilustre cada norma y cuelgue el cartel donde todos puedan verlo.



Consejo de maestro: “Me gusta que los niños sean mis ayudantes. Cuando les encargo un trabajo, se sienten importantes y especiales. Por lo general quieren estar a la altura de su responsabilidad”.

Idea para los padres: Encuentre oportunidades para que su hija la ayude a usted. En el supermercado, por ejemplo, invítela a que sujete la lista y busque los productos que necesitan. Se concentrará en ayudar y será menos probable que se porte mal para conseguir su atención.

Consejo de maestro: “Elogio el buen comportamiento siempre que tengo ocasión. Digamos que hay mucho ruido y necesito que la clase se calme. Busco en el aula a alguien que esté sentado en silencio. Luego le digo a esa estudiante que he reparado en ella”.

Idea para los padres: Dígale a su hija que ha hecho un buen trabajo, especialmente cuando no le resultó fácil. Por ejemplo, podría decirle: “Sé que no tenías mucho que hacer en casa de tía Linda cuando ella y yo hablábamos, pero fuiste paciente y te portaste con educación”.