

## CÓMO EDUCAR ESTABLECIENDO LÍMITES Y CONSECUENCIAS

1. ESTABLECER LÍMITES
2. CONSECUENCIAS NATURALES
3. CONSECUENCIAS LÓGICAS
4. TÉCNICAS DE DISCIPLINA

### CÓMO PONER LÍMITES FIRMES A LOS NIÑOS Y NIÑAS

Una madre o un padre con autoridad sabe establecer unos límites y consecuencias claros para ayudar a sus hijos e hijas a adquirir unas normas que debe aprender a respetar. Docentes y psicólogos aconsejan marcar ciertos límites desde el primer momento para después ir creando hábitos, ya que la existencia de unas normas aporta seguridad a los niños y niñas.

El niño tiene que aprender que **rebasar los límites puede traer consecuencias** negativas para él. En cualquier caso, esas consecuencias deben ser **proporcionadas** y, a poder ser, **inmediatas** para que lo entienda perfectamente.

Los límites se establecen a la vez que las normas. Es lo que no se puede hacer respecto a esas normas. Después se buscan consecuencias que le ayuden a cumplir esas normas.

Cada vez son más numerosos los padres y madres de niños muy pequeños (de 3 a 5 años) que se quejan de no saber qué hacer para controlarles, que sus hijos e hijas no les obedecen, y que se enfrentan a muchas situaciones en las que se comportan como pequeños tiranos que mandan sobre sus propios padres. Y se preguntan: 'Si hacen esto ahora, ¿qué no harán cuando tengan 15 años?'

Muchos de estos casos están reflejando un problema educativo muy frecuente en nuestros días: la dificultad de muchos padres y madres para poner límites firmes y eficaces a sus hijos e hijas desde sus primeros años.

Poner límites no sólo es importante porque así la convivencia es más armónica, sino también porque las niñas y niños son los primeros interesados y beneficiados de que se les marquen unas normas que, además de infundirles seguridad, les van a permitir adaptarse mejor a las normas y límites sociales en su vida social y adulta.

Uno de los errores que pueden cometer algunos padres es el de establecer "límites blandos", como los denomina R.J. MacKenzie en su obra "Poner Límites. Cómo educar a niños responsables e independientes con límites claros".

Este autor caracteriza los "límites blandos" como "Cuando **NO** significa **SI**, **A VECES**, o **QUIZÁ**". Es decir, le estamos diciendo 'No' al niño, pero al no hacerlo con firmeza, el resultado es que éste sigue portándose mal, no obedece, discute, etc.

Un ejemplo cotidiano y muy común del establecimiento de un "límite blando" es cuando los padres y madres tienen que repetir una y otra vez las cosas al niño y hasta que no le dan un grito, éste no termina de hacerles caso.

Establecer límites firmes no significa emplear castigos u otros métodos punitivos sino, al contrario, actuar con serenidad pero con firmeza y de manera consistente.

Estos **CONSEJOS PARA ESTABLECER LÍMITES** firmes están inspirados en la obra de dicho autor:

### **1- El mensaje o la norma debe centrarse sobre la conducta:**

Si queremos que un niño o niña haga o deje de hacer algo hay que decírselo con claridad, centrándonos en lo que queremos que haga o deje de hacer, es decir, en la conducta en cuestión, no en la actitud o en su valía. Por ejemplo, si el niño o la niña nos interrumpe cuando estamos hablando con otra persona habría que decirle “Espera a que termine de hablar” o “No me interrumpas cuando hablo con otra persona”, en vez de “No seas pesado” o “Compórtate como un niño mayor”.

### **2- Ser lo más concretos posible, es decir, ir al grano:**

A la hora de establecer el horario de llegada a casa de un adolescente habría que concretar, por ejemplo: ‘Vuelve a casa antes de las 10’. No sería adecuado el mensaje ‘Vuelve pronto’ o ‘No llegues tarde’.

### **3- Hablar con calma, no hace falta gritar:**

Dar las órdenes o instrucciones en un tono de voz normal puede transmitir más firmeza que dar un grito, que sólo significa que se empieza a perder el control en uno mismo.

### **4- Si es necesario, fijar la consecuencia que traerá consigo el incumplimiento de la norma o límite:**

En el ejemplo anterior del horario, si pensamos que el adolescente puede saltarse la norma sería bueno el recordarle la consecuencia: ‘Ya sabes que si llegas más tarde de las 10 el próximo sábado no podrás salir’.

### **5.- Y lo más importante: actuar en consecuencia.**

Un límite es firme si siempre lleva aparejada la consecuencia. La consistencia es el punto más importante del establecimiento de límites: cuando el niño sabe que siempre sus padres actúan como han acordado, tendrá en cuenta la norma y la respetará.

## **CONSECUENCIAS NATURALES**

Se pueden distinguir dos clases de consecuencia. Las consecuencias naturales y las consecuencias lógicas.

Las consecuencias naturales son aquellas que siguen de manera natural a una situación. Este tipo de consecuencias tienen un gran valor para el aprendizaje.

*Ejemplo: “una niña juega con un refresco en la terraza de un bar y se le cae la botella. Está experimentando una consecuencia natural a una conducta inadecuada. Si su padre le pidiera otro refresco le estaría privando de la oportunidad de aprender cómo comportarse en la mesa de un bar”. En ese caso, la conclusión a la que llegaría*

*esta niña sería: 'No importa si juego con las bebidas y se derraman, al final tendré otra'.*

Cuando a un niño se le priva de sentir las consecuencias naturales de sus propias conductas se dice que se le está sobreprotegiendo. 'Sobre-proteger' es maleducado. Es simplemente retrasar las consecuencias negativas de su conducta. Lo tendrá que aprender más tarde y con más dolor.

**Ejemplos de situaciones** en las que se puede aprovechar el valor educativo de las consecuencias naturales:

- *Pilar usa mal y sin cuidado un juguete frágil. Cuando se le rompe experimenta la consecuencia de quedarse sin él.*
- *Juan se retrasa a la hora de llegar al colegio porque ha remoloneado en la cama. Los padres no le han vestido, sino que han permitido que llegue tarde. Será el profesor el que le regañará por llegar una vez comenzada la clase.*
- *Roberto olvida en el colegio su jersey preferido el viernes por la tarde. En vez de que sus padres pasen a recogerlo, el niño tendrá que llevar un jersey que no le gusta durante el fin de semana.*
- *Lucía no lleva la ropa sucia a la lavadora. Como sus padres no lo hacen por ella, llega un momento en que no tiene nada que le guste para ponerse.*

En todas estas y otras situaciones parecidas el papel del padre y la madre es simplemente permitir que sus hijos e hijas aprendan de las consecuencias naturales que su conducta tiene. No es necesario sermonear con el clásico 'Ya te lo decía yo'.

Cuando sufren consecuencias negativas intentarán evitarlas en el futuro actuando con más cuidado. Este es el poder educativo de las consecuencias naturales.

## **QUÉ SON LAS CONSECUENCIAS LÓGICAS Y CÓMO APLICARLAS**

Hemos visto el gran valor educativo de las consecuencias naturales. Pero no siempre podemos hacer uso de este tipo de consecuencias.

Por ejemplo, no podemos dejar que el niño sufra la posible consecuencia natural (atropello) al cruzar una calle con el semáforo rojo para los peatones. En ese caso nos veremos obligados a utilizar las llamadas consecuencias lógicas (dado que intenta cruzar de manera indebida, tendrá a partir de entonces que ir de la mano del adulto, por ejemplo).

A este tipo de consecuencias se les llama lógicas porque están relacionadas *lógicamente* con la conducta en cuestión.

*Si Marta deja esparcidos los juguetes por su habitación sin recogerlos la consecuencia natural (su habitación estaría desordenada, podría pisar y romper un juguete, etc.) sería muy difícil que le afectara. Sin embargo su madre y su padre podrían aplicar una consecuencia lógica: quitarle durante varios días los juguetes que se queden sin recoger.*

**Ejemplos de situaciones** en las que se pueden aplicar consecuencias lógicas:

- *Pablo llega tarde a casa después de jugar en el parque. Los próximos días su hora de llegada se tendrá que adelantar quince minutos, no volviendo al horario normal hasta que demuestre que sabe controlar el tiempo.*

- *Lola pinta la pared. Además de enseñarle dónde debe pintar le hacemos que limpie la pared hasta dejarla como antes.*
- *Marcos rompe un juguete de su hermana a propósito. Su padre y su madre le obligan a comprarle otro con el dinero de su paga semanal.*
- *Cristina está jugando a un juego de mesa con sus padres y hermanos. Hace trampas porque no admite perder. Los padres le dejan una partida sin jugar.*

A la hora de aplicar consecuencias lógicas se deben seguir estas **pautas**:

- Su aplicación debe hacerse de manera tranquila, sin enfadarse.
- También deben aplicarse inmediatamente.
- Siempre que sea posible, la consecuencia lógica debe incluirse entre las opciones: 'Tenéis que jugar sin pelearos o apagaré la videoconsola'.

Resumiendo lo dicho hasta ahora, para que los niños y niñas vayan aprendiendo que existen normas que hay que respetar para el bien propio y el de las demás personas que nos rodean, existen límites relacionados con cada norma que poco a poco hay que ir interiorizando. Si se rebasan esos límites entran en juego las consecuencias, y dentro de esas consecuencias encontramos las naturales, que son las derivadas de la acción en sí y suponen un valioso aprendizaje. Además de las consecuencias naturales, contamos con las consecuencias lógicas.

Podemos definir las consecuencias lógicas como **castigos equilibrados, aplicados de forma correcta o técnicas de disciplina** que nos ayudan en la tarea de educar. Es decir, un castigo bien aplicado y adecuado a la norma incumplida o límites no respetados, equivale a la consecuencia lógica.

DENTRO DE LAS CONSECUENCIAS LÓGICAS PUEDEN APLICARSE DIVERSAS TÉCNICAS DE DISCIPLINA QUE DESCRIBIMOS A CONTINUACIÓN.

## TÉCNICAS DE DISCIPLINA

Aunque para muchos, disciplina equivale a castigo, en realidad disciplina es enseñar y para ello hay que utilizar tanto métodos positivos como negativos.

**Veamos a continuación diversas técnicas que podemos emplear, eligiendo la que mejor se adapte o la que consideremos más adecuada a cada situación:**

### ❖ CÓMO APLICAR EL AISLAMIENTO O TIEMPO FUERA

No es posible educar utilizando solo técnicas positivas sino que en ocasiones hemos de recurrir a los castigos. **El Aislamiento es una forma de castigo por el que privamos de los reforzadores de los que está disfrutando en ese momento, llevando al niño o la niña a un "lugar aburrido".**

El problema es que con el castigo mostramos lo que está mal o lo no se debe hacer, pero no enseñamos la conducta correcta. Por ello, **el castigo hay que acompañarlo de técnicas positivas** (modelos, explicaciones, refuerzos, premios, elogios...).

**Para aplicar adecuadamente el Aislamiento**, el mandar a un niño al rincón o el Tiempo-Fuera, **debemos seguir las siguientes pautas de actuación:**

- **Debe ser un lugar aburrido.** A veces puede servir una silla cara a un rincón o a una pared. **Nada de sitios oscuros ni que puedan provocar miedo.** Si se le aísla en una habitación (no debería tener juguetes ni entretenimientos) no se debe cerrar la puerta.
- **Hay que explicarle al niño claramente el funcionamiento de la técnica** (dónde, cuanto tiempo, para qué...) y sobre todo dejarle claro **qué conducta inadecuada** llevará como consecuencia dicho aislamiento (sólo se debe utilizar para un comportamiento; una vez superado ése, se podrá intentar con otro).
- Es conveniente **comprobar que el niño ha entendido** lo que esperamos de él.
- Cuando el niño inicia el comportamiento acordado como inadecuado se le indica que vaya al rincón. Si no lo hace **se le lleva de la mano con firmeza pero con calma y sin gritarle.**
- Normalmente **se considera adecuado un minuto de permanencia en el rincón por año de edad.** Si el niño se resiste o abandona el lugar, se puede añadir un minuto más. Si continuara la resistencia se puede retirar además un reforzador o juguete favorito.
- Podemos **utilizar un reloj con alarma** que nos avise cuándo ha concluido el tiempo de aislamiento.
- Durante el aislamiento hay que **ignorar los llantos y/o quejas del niño.** Si al acabar el tiempo el niño está llorando o portándose mal se le dejará hasta que haya pasado medio minuto desde que finalmente se calme, ya que si le dejáramos salir del rincón aburrido durante la rabieta estaríamos reforzando esa conducta negativa.
- **Cuando acabe el tiempo debemos preguntarle al niño por qué le hemos mandado al rincón,** para asegurarnos que efectivamente nos ha entendido.

Para que el Aislamiento funcione hay que acompañarlo de otras técnicas educativas de carácter positivo. Así, **debemos estar atentos para elogiar al niño cuando realice la conducta adecuada** o, al menos, aproximaciones a ella.

#### ❖ CÓMO APLICAR LA SOBRECORRECCIÓN

**La Sobrecorrección es una técnica educativa muy útil que combina procedimientos negativos y positivos,** es decir, contiene elementos desagradables, pero a la vez enseña el comportamiento correcto.

Además los efectos de esta técnica son muy rápidos y se mantienen con el paso del tiempo.

##### **Hay dos clases de Sobrecorrección:**

- **Restitución: Corregir los efectos negativos de la conducta indeseada,** dejando la situación incluso mejor que antes.

- **Práctica positiva: Practicar de manera repetida una conducta alternativa que sea adecuada.**

La Restitución y la Práctica Positiva **se pueden combinar o aplicar por separado** dependiendo de las conductas que se quieran eliminar.

Para explicar el procedimiento de aplicación vamos a imaginar varias conductas a las que se puede aplicar esta técnica, y veremos qué habría que hacer en cada caso:

- a) *Luis se ha hecho pis encima.*
- b) *Rocío ha dibujado en la pared.*
- c) *Jesús ha dejado el baño sin recoger.*
- d) *Mercedes ha empujado a un compañero de clase.*
- e) *Manuel baja las escaleras hacia el recreo corriendo.*

**La aplicación combinada de los dos tipos de Sobrecorrección supone** por lo tanto:

**1- Obligar a reparar el daño.**

- a) *En el caso del niño que se ha hecho pis encima, debería quitarse la ropa (si es pequeño, le ayudaríamos), llevarla a la lavadora, limpiar, en su caso, el pis, etc.*
- b) *La niña que ha pintado la pared, debe fregarla y dejarla más limpia de lo que estaba.*
- c) *El niño desordenado, debería recoger toda la ropa y enseres desordenados y guardarlos en el lugar adecuado.*
- d) *La niña debe pedir disculpas al compañero al que ha molestado.*
- e) *El niño debe regresar al salón de clases desde el recreo.*

**2- Obligar a que practique el comportamiento adecuado a esa situación:**

- a) *Desde diferentes lugares de la casa, le llevaríamos corriendo hacia el inodoro ("Tengo que hacer pis, debo darme prisa..."), etc.*
- b) *Rocío debe hacer varios dibujos en folios que debe pedir o buscar.*
- c) *Jesús debe recoger otras dependencias de la casa.*
- d) *Mercedes debe hacer varias cosas agradables al compañero al que empujó (cederle el turno, prestarle algo, etc.)*
- e) *Manuel debe bajar las escaleras despacio varias veces (mientras, los demás niños están en el recreo)*

**Aspectos importantes a tener en cuenta en la aplicación de esta técnica:**

- La Sobrecorrección **hay que aplicarla inmediatamente** de la conducta que queremos modificar.

- Es nuestra obligación el **supervisar que el niño realice la práctica positiva adecuadamente.**

- **Si el niño se resistiera debemos obligarle**, con tranquilidad pero con firmeza, a que haga la práctica positiva, incluso llevándole de la mano.

- **Se deben ignorar los gritos, lloros y/o quejas.**

- No olvidar **elogiar o premiar la buena conducta o las aproximaciones a ella** en cuanto éstas se produzcan.

### **¿Son educativos los Cachetes?**

Aunque el castigo físico no es recomendable, hay autores que están a favor del empleo educativo de los cachetes.

Debe quedar claro que el límite del castigo físico es una cachete en la mano o en el trasero con la palma de la mano.

Igualmente, el estar de acuerdo con un cachete excepcional no impide reconocer que los cachetes tiene sus peligros y pueden ser mal utilizados, por lo que deben evitarse en determinados casos.

Por ejemplo, no es adecuado dar un cachete en una situación de enfado, ni tampoco tiene sentido dar un cachete y luego, por sentimiento de culpabilidad, dar marcha atrás y ceder.

Asimismo, dar un cachete por una cosa sin importancia, como la gota que colma el vaso, dice muy poco del autocontrol que queremos enseñar.

Pero, así como hay que evitar esos cachetes "mal dados", existirían cachetes "bien dados".

Por ejemplo, cuando se trata de evitar al niño pequeño un peligro, un cachete unido a un rotundo ¡NO! suele ser más efectivo que un razonamiento.

También cuando existe un desafío claro a la autoridad o no hay manera de hacer respetar un límite, o para poner fin a una situación que si empeora puede quedar fuera de control.

Pero cuando los cachetes no mejoran las cosas, se corre el peligro de tener que pegar más fuerte, y entrar en una dinámica peligrosa y totalmente desaconsejable.

### **El Castigo pone fin inmediatamente a la conducta indeseada.**

Un grito, un azote, mandar al niño al rincón o tiempo-fuera, tiene efectos mágicos....., pero sólo inmediatos.

Además, ese efecto tan rápido viene acompañado de consecuencias negativas a largo plazo:

- En el caso del castigo físico se está enseñando a los niños y niñas (tanto a quienes lo sufren como a quienes observan) que la violencia sirve para resolver los problemas.

- El niño o niña aprende a ser más cuidadosa para que la próxima vez no le pillen, pero no aprende necesariamente a ser más responsable.

- Con el castigo no se le enseña el buen comportamiento, si acaso lo que no se debe hacer. Por eso debe ir acompañado de técnicas positivas como animar cuando lleve a cabo el comportamiento correcto, etc.

**Pero, ¿por qué si el castigo tiene tantos efectos negativos, se continúa utilizando?**

Estas pueden ser algunas de las causas de que eso ocurra:

- Es el principal método educativo que hemos aprendido en la infancia.
- Los resultados son inmediatos: Por un lado desahoga al adulto de la propia frustración, y por otra, pone fin a la conducta, como hemos dicho, inmediatamente.
- Los efectos negativos son a largo plazo. A muy corto plazo parece que no tiene consecuencias negativas

## **TÉCNICAS DE DISCIPLINA POSITIVA**

En contraposición a la Disciplina Punitiva que está basada en el Castigo por lo que puede provocar efectos negativos (siempre que sea aplicado de forma inadecuada, poco coherente, etc.) se propone la Disciplina Positiva, con la que se pretende animar y enseñar autocontrol y autodisciplina. Las Técnicas de la Disciplina Positiva se basan en la amabilidad y en el respeto, intentando la implicación de los niños y niñas en los procesos disciplinarios.

### **CÓMO APLICAR CONSECUENCIAS**

**Para que los niños y niñas cumplan los límites que les hemos marcado, éstos tienen que ir seguidos de una consecuencia si dichos límites no se respetan.** Curiosamente, los límites no son negativos para nuestros hijos e hijas, sino al contrario, les dan seguridad y les ofrecen una guía de conducta.

Cuando hablamos de consecuencias no nos referimos a castigos. **La disciplina positiva intenta no recurrir al castigo**, sino a restaurar el orden que se ha roto al no respetar el límite impuesto.

**Con el castigo a veces se intenta hacer que el niño sufra**, “castigarle”. Cuando se aplica un castigo se puede correr el riesgo de dejarnos llevar por sentimientos de revancha: *porque has hecho “x” ahora lo vas a pagar*. Estos castigos crean resentimiento, con el riesgo de que se entre en una espiral de sentimientos negativos.

Especialmente **el castigo físico es humillante** y lo peor es que tanto el adulto como el niño lleguen a acostumbrarse a él.

A veces **castigos excesivos producen efectos indeseables**. Castigar a un niño un mes sin salir por haber llegado tarde no sólo provoca resentimiento, sino que también puede afectar a su sociabilidad, es decir, a perder oportunidades de hacer amigos y/o habilidades sociales.

Por el contrario, **una consecuencia es aquello que surge de una conducta inadecuada y su objetivo es que le sirva al niño de aprendizaje**, de modo que vista la consecuencia que sus acciones tienen intenta otras conductas en el futuro.

Podemos hablar de **dos tipos de consecuencias**:

- **Positivas** (por ejemplo, el niño lleva unos días aplicándose con sus deberes y le dejamos que elija un sitio al que llevarle).

- **Negativas** (como el niño se niega a recoger sus juguetes, la próxima vez sólo le dejamos sacar uno o dos, y no se vuelve a la situación inicial hasta que no comprobamos que los tiene recogidos).

A veces es bueno preguntarse **¿qué debe aprender el niño?** ¿Aprende si le castigo sin salir por no hacer los deberes? ¿O aprende mejor si le permito salir cuando acabe los deberes?

**Una buena consecuencia es aquella que está ligada a la falta.** Por ejemplo, si el niño se sienta a la mesa con las manos sucias, tendrá que ir al baño a lavárselas, con lo que llegará tarde a la mesa y será el último que pueda servirse. Como tal vez al niño no le agrade que le quede la última porción, es probable que la próxima vez recuerde lavarse las manos: en este caso, la consecuencia ha servido, porque el niño ha aprendido mediante una consecuencia natural.

**Como ya hemos visto anteriormente, se llaman consecuencias naturales a las que surgen de la propia situación.** Si el niño se niega a comer, tendrá más hambre en la próxima comida. Las consecuencias naturales son muy efectivas: no hay nada como olvidarse el paraguas un día de lluvia para aprender a ser más precavido.

**Cuando no se puede aplicar una consecuencia natural, podemos aplicar una consecuencia lógica.** En este caso el adulto aplica una consecuencia que no es natural, pero sí "lógica" con la conducta (por ejemplo, el niño no es capaz de ir andando por la acera de la calle y pasa a la calzada; como experimentar las consecuencias naturales sería poner en riesgo su vida, aplicamos una consecuencia lógica, que podría ser el ir agarrado de la mano del adulto).

**Pero las consecuencias deben ser proporcionales a la conducta negativa.** Una conducta grave traerá consigo una consecuencia importante. Si aplicamos consecuencias grandes para faltas pequeñas, no sabremos a qué recurrir cuando surja algo realmente grave.

Por otro lado, **si aplicamos la misma consecuencia para diferentes conductas** (por ejemplo, no ver la televisión, para cosas tan diferentes como no hacer los deberes o levantarse de la mesa mientras come), **se corre el riesgo de que las consecuencias pierdan su efectividad.**

**Hay que aplicar las consecuencias de manera consistente**, es decir, en todas las ocasiones, no sólo cuando estemos enfadados.

Y muy importante: **el niño debe conocer previamente las consecuencias** que se aplicarán cuando no cumpla las normas establecidas.

## EL PRINCIPIO DE PREMACK O "LEY DE LA ABUELA"

**El Principio de Premack** es muy sencillo y a la vez muy eficaz. De manera fácil de entender se puede enunciar así: una conducta que sea muy frecuente es capaz de servir como premio a otra conducta menos frecuente, con lo que se consigue que la conducta menos frecuente empiece a ocurrir más veces.

Por ejemplo, para un niño una conducta muy frecuente es jugar y otra que suele ser menos frecuente es hacer las tareas. Pues bien, eso significa que si dejamos al niño jugar una vez que haya terminado las tareas, la conducta de hacer las tareas se hará más frecuente.

Tener en cuenta este principio puede ser muy útil tanto para el colegio como para la casa. Por ejemplo:

- En las actividades escolares se debería comenzar por las que menos gustan a los niños (hacer problemas aritméticos) y acabar con las que más les atraen (que se les lea un cuento, pongamos por caso).

- El orden más lógico a la hora de hacer las tareas en casa sería: primero hacer los deberes y luego salir a jugar.

El que el Principio de Premack también se le denomine "Ley de la Abuela" indica que dicho principio ya estaba presente en la sabiduría popular y en la manera de educar de nuestra abuelas.

Incluso el propio refranero recoge la enseñanza esencial de este principio: "Primero la obligación y después la devoción".

A continuación vemos otras Técnicas de disciplina positiva:

Jane Nelsen en su obra "**Disciplina Positiva**" (Editorial Oniro, Barcelona 2002) clasifica las Técnicas de Disciplina Positiva en Técnicas de Actitud y Técnicas de Acción. Expondremos a continuación, siguiendo el desarrollo realizado por J. Nelsen, dichos métodos de disciplina.

### **A) Herramientas de Actitud:**

#### **1- Los niños que se portan mal son niños desanimados.**

En muchos casos el mal comportamiento se debe a que el niño no se considera aceptado ni importante. Los castigos aplicados por los adultos le humillan y provocan más desaliento y, como consecuencia, mal comportamiento en el futuro.

#### **2- Los niños hacen las cosas mejor cuando se sienten mejor.**

No tiene sentido pensar que para que un niño se porte mejor primero hemos de hacer que con el castigo se sienta peor.

#### **3- Los errores constituyen excelentes oportunidades para aprender.**

Hay que ver el error o el mal comportamiento como una manera de aprender para la próxima vez.

#### **4- Trabaja para mejorar, no para alcanzar la perfección.**

En lugar de castigar por los errores es mejor centrarse en los pequeños avances y animar así al niño.

#### **5- Utiliza la firmeza y la amabilidad a la vez.**

No se trata tampoco de ser demasiado permisivos con los niños, sino que hay que ser amables y firmes a la vez ("Te quiero y la respuesta es no").

#### **6- Céntrate en convencer al niño en vez de en ganarle.**

Cuando se plantea una lucha de poder y el adulto gana, el niño pierde, pero eso no le hace mejorar, simplemente le desanima.

#### **7- Céntrate en los resultados a largo plazo.**

Con el castigo el niño no aprende más habilidades, aprende que el que tiene más poder puede doblegar a los demás.

#### **8- Busca soluciones, no culpabilices.**

Culpando no se soluciona nada, son las soluciones las que hacen que mejoren las cosas.

#### **9- Comprende el significado de la disciplina.**

La disciplina no es sinónimo de castigo, el verdadero significado de la disciplina es el de educar.

#### **10- Trata a los niños con dignidad y respeto.**

De ese modo los niños se sentirán mejor y se comportarán mejor.

#### **11- Los niños te escuchan si primero tú les escuchas a ellos.**

Si escuchas a los niños, ellos aprenderán a escuchar.

#### **12- Fíjate en el mensaje escondido detrás del mal comportamiento.**

Con el mal comportamiento los niños pueden perseguir algunos de estos objetivos erróneos: llamar la atención, tener el poder, venganza o asunción de incompetencia. Si comprendemos lo que el niño quiere decir con su comportamiento podremos ayudarlo.

#### **13- Da a los niños el beneficio de la duda:**

Es mejor que el niño sepa que estamos de su parte.

#### **14- Un respiro para iluminarse:**

El pararse a pensar, el retirarse y relajarse puede hacer ver los problemas desde otra perspectiva.

## **B) Herramientas de Acción:**

### **1- Asegúrate que el niño recibe el mensaje de amor y respeto.**

El niño con mal comportamiento es el que más necesita oír que se le quiere.

### **2- Permite al niño desarrollar percepciones de que es significativo y aceptado.**

A través de las reuniones familiares y de clase se puede ayudar a los niños a que descubran sus capacidades y se valoren.

### **3- No hagas cosas por los niños que puedan hacer solos.**

Así les ayudarás a ser más capaces.

### **4- Formula preguntas del tipo "qué" y "cómo".**

Por ejemplo. ¿Qué ha ocurrido?, ¿Cómo te sientes con lo que ha pasado?, ¿Qué has aprendido con esto?, ¿Cómo puedes utilizarlo para la próxima vez?

### **5- Formula preguntas de curiosidad.**

Hacer preguntas para que el niño observe sus propios sentimientos.

### **6- Implica a los niños en las soluciones.**

Así el niño aprenderá a solucionar problemas y se animará a participar en las soluciones diseñadas.

### **7- Celebra reuniones familiares o de clase con regularidad.**

En ellas los niños aprenden a solucionar conflictos y problemas y a ayudarse los unos a los otros.

### **8- Resuelve los problemas en parejas.**

Deja a dos niños que hayan tenido un problema o una pelea resolver ellos solos el conflicto, con estas normas: no echarse la culpa y centrarse en las soluciones.

### **9- Marca líneas de resolución de problemas:**

Los pasos a seguir ante un conflicto serían: No responder a la provocación, dialogar con respeto sobre lo sucedido, elegir una solución consensuada, pedir ayuda si no se encuentra solución.

### **10- Establece rutinas con los niños.**

Si conjuntamente con el niño se establecen los pasos de cualquier actividad (por ejemplo, la hora de acostarse) el niño tendrá más voluntad de llevarlo a la práctica sin problemas ya que ha participado en su diseño.

### **11- Ofrece opciones limitadas.**

Cuando proponemos opciones (por ejemplo: ¿Quieres bañarte antes o después de hacer los deberes?) damos al niño la libertad de elegir, lo que le motivará a actuar.

#### **12- Reorienta el poder.**

Dejar que los niños participen y ayuden les permite también ejercer poder, no solo obedecer.

#### **13- Di: "Me doy cuenta".**

Si ves que el niño no ha hecho algo, p. ej.: recoger los juguetes, es mejor decir: "Me doy cuenta de que no has recogido tus juguetes", en vez de "¿Has recogido tus juguetes?"

#### **14- Céntrate en las soluciones.**

Proponer a los niños que planteen soluciones a los problemas o dificultades cotidianas: "¿Cómo podríamos solucionar las discusiones sobre la hora de salir de la bañera?"

#### **15- Crear una rueda de opciones.**

A la hora de encontrar soluciones a los problemas se le pueden ofrecer diferentes opciones y que el elija.

#### **16- Utiliza las emociones honestamente.**

Hablar sobre las propias emociones y sentimientos es un buen ejemplo para los niños. Una fórmula adecuada sería: "Me siento \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_, y me gustaría \_\_\_\_\_".

#### **17- Enseña las diferencias entre lo que los niños sienten y lo que hacen.**

Hay que dejar que los niños expresen sus sentimientos (esos son reales y no debemos negarlos), aunque desaprobemos su conducta ( esta sí se puede evitar o corregir). Por ejemplo, ante un ataque de celos entendemos los sentimientos, pero evitamos que el niño pegue a su hermano.

#### **18- Asume las responsabilidades que tienes en el conflicto.**

Si aceptamos nuestra parte de culpa en el conflicto, facilitamos igualmente que el niño asuma su parte de culpa.

#### **19- Dale un cronómetro.**

Un cronómetro puede ayudar al niño a decidir cuándo empezar con los deberes o cuándo apagar la televisión.

#### **20- Adéntrate en el mundo de los niños.**

Preguntarse qué hay detrás de la conducta de los niños.

#### **21- Escúchale reflexivamente:**

A la hora de escuchar es bueno parafrasear las palabras del niño.

**22- Escucharles activamente:**

En la escucha activa, escuchamos los sentimientos escondidos entre las palabras haciéndole ver que entendemos sus sentimientos.

**23- Supervisa, supervisa, supervisa.**

Es una herramienta necesaria sobre todo para niños más pequeños

**24- Distrae y/o reorienta:**

En vez de prohibirles hacer algo es preferible decirles u orientarles sobre lo que pueden hacer.

**25- Utiliza las 4 R para recuperarse de los errores:**

Reconocer que se ha cometido un error, Responsabilizarse de lo que se ha hecho mal, Reconciliarse (pidiendo perdón) y Resolver (buscar una solución conjuntamente).

**26- Mantente al margen de las peleas.**

Es una herramienta inicial para abordar las peleas ya que uno de los principales motivos de éstas es involucrar a los padres.

**27- Pon a todos los niños en el mismo barco.**

No dar la razón a ninguno de los contendientes de una pelea (aunque se esté seguro de quién es el culpable). La solución al problema la han de encontrar entre los dos.

**28- Tómate un tiempo para enseñar.**

Una herramienta muy útil es la de enseñar a los niños a hacer juegos de rol.

**29- Decide lo que vas a hacer.**

Es bueno decidir cómo se va a comportar uno ante un conflicto y hacérselo saber al niño. Por ejemplo, aparcar y dejar de conducir si los niños se pelean en el coche.

**30- Sigue hasta el final.**

Hay que ser amable pero firmes y llegar hasta el final en el uso de las estrategias positivas.

**31- Menos es más.**

Cuanto menos se hable más eficaz se es. Hay que dejar que las acciones hablen más alto que las palabras.

**32- Utiliza señales no verbales.**

El uso de señales no verbales (p. ej.: un vaso bocabajo en la mesa indicaría que hay que lavarse las manos antes de comer), sobre todo si participan los niños en su elección, puede aumentar la motivación para realizar las tareas cotidianas.

### **33- Di: " Cuando....., entonces".**

Es más eficaz decir: "Tan pronto como acabes los deberes verás la TV", que "Si acabas los deberes, verás la TV".

### **34- Enseña consecuencias naturales.**

Es bueno que el niño experimente las consecuencias naturales de sus actos. Una consecuencia natural es algo que sucede debido a lo que el niño ha elegido, sin que el adulto haya hecho nada.

### **35- Enseña consecuencias lógicas.**

Para que una consecuencia lógica no sea un castigo deben cumplirse las 3 R: Las consecuencias lógicas deben ser Relativas (deben estar relacionadas con el comportamiento), Respetuosas (deben aplicarse sin cólera, fuerza ni humillación) y Razonables (deben parecer razonables al adulto y al niño).

### **36- Anima en lugar de dar recompensas o elogios.**

Animar a los niños les lleva a la autoconfianza mientras que elogiar les hace dependientes de los demás.

### **37- Las pagas no se relacionan con las tareas.**

Las pagas se deben dar sin relacionarlas con las tareas.

### **38- Haz que los niños se impliquen en las tareas domésticas.**

Los niños deben participar en las tareas de la casa y una buena manera de planificarlas es en las reuniones familiares.

### **39- Abrázale.**

Esto puede por sí solo cambiar la actitud tanto del padre como del hijo.

### **40- Dedícale tiempo.**

Dedicar todos los días unos minutos extra hace que los niños se sientan aceptados e importantes y les permite compartir experiencias y sentimientos.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- **"Disciplina Positiva". Jane Nelsen.** Editorial Oniro, Barcelona 2002.
- **"Poner límites. Cómo educar a niños responsables e independientes con límites claros". R.J. McKenzie**

## **Fuentes de internet:**

- <http://www.psicologoescolar.com>
- <http://www.psicopedagogia.com>
- <http://www.educapeques.com>
- <http://www.educacioninicial.com>