



## DISCIPLINA EFECTIVA

El Poder Judicial de Puerto Rico tiene el compromiso de educar y orientar a la comunidad sobre el Sistema de Tribunales y sus procesos, y sobre los derechos y las responsabilidades de cada persona como miembro de la sociedad. Además, tiene el objetivo de promover una sociedad en la que las personas puedan resolver sus conflictos a través del diálogo. A continuación, se presenta información que le puede ayudar a establecer normas de comportamiento para sus hijos o hijas y de esta manera fortalecer sus relaciones interpersonales. Ello puede resultar en menos controversias entre las personas y que los conflictos se resuelvan fuera del escenario judicial.

### ¿Qué es la disciplina?

La disciplina es el método, guía o conjunto de prácticas utilizadas para lograr que una persona se comporte y lleve una vida ordenada. Disciplinar es guiar con decisión, estimulando y razonando, a la vez que se desarrolla autoestima. El objetivo de la disciplina es enseñar a como relacionarse y cumplir las normas sociales de comportamiento. Cuando se disciplina, se establecen límites y responsabilidades, a la vez que se enseña a resolver problemas y tomar decisiones correctas.

### ¿Cuáles son algunos estilos inadecuados para impartir disciplina?

#### **Punitivo**

- uso de castigo físico
- maltrato emocional, como el uso de palabras que afectan la autoestima
- controles excesivos o falta de supervisión
- poca comunicación y demostración de afecto
- falta de apoyo y aceptación

#### **Sobreprotector**

- no establecer normas de comportamiento
- satisfacer todas las demandas de los niños o las niñas dándole todo lo que quieren sin exigir nada
- no establecer responsabilidades de acuerdo con las edades de los niños o las niñas
- hacer todo por los niños o las niñas
- invadir la privacidad

Ambos extremos son nocivos y afectan el desarrollo emocional de los niños o las niñas y su relación con sus padres o madres. Pueden generar problemas de conducta, delincuencia y criminalidad.

### ¿Cómo puede disciplinar efectivamente?

- Fomente el diálogo y la comunicación. Converse y escuche a sus hijos o hijas; trate de entenderlos o entenderlas.
- Explíquele a sus hijos o hijas por qué no puede hacer algo y las consecuencias que tendría si lo hace. Al establecer las consecuencias, sea consistente y que estas correspondan al incumplimiento de la norma establecida, y a la edad y capacidad del o de la menor.
- Dé reconocimiento a sus hijos o hijas siempre que haga las cosas bien. Puede ser un reconocimiento verbal o un gesto afectivo, como un abrazo.

- Cuando le prometa algo en recompensa por su conducta, cúmplalo. Es importante no acostumbrar a recompensar sólo con cosas materiales. Por ejemplo, puede ofrecer un tiempo de ocio en familia en un lugar de su elección, ver una película en el cine, entre otras actividades.

## ¿Cuáles son algunas técnicas para impartir disciplina?

**Llamadas de atención:** es la primera medida y la más básica. Son avisos, instrucciones y formas de recordarle a los niños o las niñas las normas de comportamiento.

**Reprimendas:** consiste en regañar, una vez que el comportamiento inadecuado haya ocurrido. Esta técnica es más para sancionar que para prevenir un comportamiento.

**Tiempo fuera:** implica apartar a los niños o las niñas del lugar o de la situación de conflicto por un tiempo limitado. Se puede fomentar que el tiempo sea utilizado para pensar sobre las conductas cometidas una vez se le explique el por qué se le está apartando por un tiempo.

**Retirar privilegios:** retirar por un tiempo alguna actividad u objeto que le resulte atractivo y de interés a los niños o las niñas. Esta técnica es útil para muchas situaciones como el incumplimiento de normas y responsabilidades o conflictos entre familiares. Algunas estrategias para aplicar esta técnica son retirar privilegios que estén relacionados con la conducta que se quiere eliminar o corregir o que el niño o la niña conozca previamente –en la medida que sea posible– los privilegios que pierde por determinadas conductas. Si un niño o una niña incumple el horario de uso de un videojuego, parece natural que pierda el uso de mismo. Es importante variar los privilegios que se retiran para evitar que los niños y las niñas se acostumbren.

## Puntos importantes a recordar en la crianza de los hijos o las hijas

- No existen padres, madres ni hijos o hijas perfectos o perfectas.
- No se exija ser perfecto o perfecta, ni se lo exija a sus hijos o hijas.
- Dé un buen ejemplo. Trate de ser natural, con autenticidad, espontaneidad y sinceridad; no perfecto o perfecta.
- No se preocupe por cada error que cometa. La clave es darse cuenta de que se equivocó, tratar de corregir y reflexionar sobre el problema para buscar posibles soluciones.
- Pida perdón si es necesario e inténtelo de nuevo, teniendo en cuenta que el fin es ayudar a que sus hijos o hijas desarrollen autocontrol.
- Los hijos o las hijas también cometen errores y no responden siempre como se espera. Debe apoyarles y ayudarles a que aprendan a resolver sus propias situaciones.
- Fomente un proceso de autoevaluación, para crear independencia, criterio de responsabilidad propio y el sentido de que pueden afrontar y resolver sus propios problemas positivamente, pero siempre manteniendo el sentido de apoyo.
- Establezca vínculos significativos donde prevalezcan el amor, la ternura y el apoyo.
- Fomente las frases de estímulo positivo.
- Conozca lo que es común en las etapas de desarrollo de los niños o las niñas y establezca normas correspondientes.
- Establezca disciplina firme y consistente.
- Fomente valores morales y éticos que provean estabilidad y sentido de dirección a sus vidas.
- Promueva el desarrollo de destrezas sociales, ayudando a sus hijos o hijas a tener relaciones significativas con las demás personas.