

EL MILAGRO PARA QUE NOS HAGAN CASO: LA DISCIPLINA

"¡Que te he dicho que no!". "¿Quieres venir aquí ahora mismo?". "Pero, ¿en qué habíamos quedado tu y yo?". "Eso es lo que te he enseñado".

¿Cuántas veces hemos pasado por estas frases? ¿Cuántas veces necesitamos repetirles la misma norma?

Enderezar a un niño no es tarea fácil. Viene nuevo, sin una guía muy clara de lo que hay que hacer en esta vida. Dentro de él se despiertan un sinfín de deseos, apetencias y ocurrencias que pueden guiar su acción impulsivamente, sin hacer el menor caso a nuestros consejos.

De alguna forma, estos primeros años de su vida, son como una planta a la que hay que estar constantemente vigilando para que crezca por el camino adecuado. Nuestra tarea como jardineros es exigente, constante, y a veces, frustrante. Pero lo importante es que, si antes de la adolescencia logramos inculcar en él una educación, valores y comportamientos adecuados, luego, pase lo que pase, es muy difícil que se pierda en esta vida. Así que no desesperar.

Errores a evitar

Posiblemente, como todos -yo también-, en alguna ocasión has cometido cada uno de **los errores** que veremos a continuación. No te preocupes por ello. No está todo perdido. **Es lo normal en cualquier persona que intenta educar TODOS LOS DÍAS.** Tiene su parte positiva. Quiere decir que intentas educar, lo cual ya es mucho y un logro. **En educación lo que deja huella en el niño no es lo que se hace alguna vez, sino lo que se hace continuamente.** Lo importante es que, tras un periodo de reflexión, los padres consideren, en cada caso, las actuaciones que pueden ser más negativas para la educación de sus hijos, y traten de ponerles remedio.

Estos son los **principales errores** que, con más frecuencia, debilitan y disminuyen la autoridad de los padres:

- **La excesiva permisividad. Es imposible educar sin intervenir.** El niño, cuando nace, no tiene conciencia de lo que es bueno ni de lo que es malo. No sabe si se puede rayar en las paredes o no. **Los adultos somos los que hemos de decirle lo que está bien o lo que está mal.** El dejar que se ponga de pie encima del sofá porque es pequeño, por miedo a frustrarlo o por comodidad es el principio de una mala educación. Un hijo que hace "fechorías" y su padre no le corrige, piensa que es porque su padre ni lo estima ni lo valora. Los niños necesitan referentes y límites para crecer seguros y felices.
- **Ceder después de decir no.** Una vez que se ha decidido a actuar, la primera **regla de oro** a respetar es la del NO. El no es innegociable. Nunca se debe negociar el no, y tal vez suene fuerte, pero es **el error más frecuente y que más daño hace a los niños.** Tenemos que pensarnos muy bien cuándo decirle no a un niño, porque luego no hay marcha atrás. Si se le ha dicho al niño que hoy no verá la televisión, porque ayer estuvo más tiempo del que debía y no hizo los deberes, tu hijo no puede ver la televisión aunque te pida de rodillas y por favor, con cara suplicante, llena de pena, otra oportunidad.
- Hay niños tan entrenados en esta parodia que podrían enseñar mucho a las estrellas del cine y del teatro. En cambio, **el sí, sí se puede negociar.** Si crees que el niño puede ver la televisión esa tarde, negocia con él qué programa y cuanto rato.
- **Coherencia entre el padre y la madre,** lo cual es fundamental. Si el padre le dice a su hijo que se ha de comer con los cubiertos, la madre le ha de apoyar, y viceversa. No debe caer en la trampa de: "Déjalo que coma como quiera, lo importante es que coma". Y si

uno de los dos no estamos conformes con lo que le está diciendo en ese momento al niño, lo mejor es esperar, o buscar un sitio aparte: **nada de discutir delante del niño.**

- **El autoritarismo.** Es el otro extremo de la permisividad. Es intentar que el niño haga todo lo que el padre quiere anulando su personalidad. Sólo persigue **la obediencia por la obediencia.** Su objetivo **no es una persona equilibrada y con capacidad de autodomínio,** sino hacer una persona sumisa, esclavo sin iniciativa, que haga todo lo que dice el adulto. Es tan negativo para la educación como la permisividad.
- **Agresividad. Gritar. Perder los estribos.** A veces es difícil no perderlos. De hecho todo educador sincero reconoce haberlos perdido alguna vez en mayor o menor medida. Perder los estribos supone un abuso de la fuerza que conlleva una humillación y un deterioro de la autoestima para el niño. Además, **a todo se acostumbra uno. El niño también a los gritos a los que cada vez hace menos caso:** perro ladrador, poco mordedor. Al final, para que el niño nos obedeciera, necesitaríamos ir progresivamente aumentando nuestra voz, hasta finalmente alcanzar los tonos de un soprano, momento en el cual, aunque no logremos nada en cuestión de obediencia, por lo menos le estaremos dando al niño una bella lección de ópera y canto.

Lo peor de acostumbrar a un niño a **este tipo de respuestas, es que las incorpora,** y él mismo se vuelve agresivo, si no con nosotros, si con los que él pueda. Hay que ser cuidadoso con esto, pues en todo momento le estamos dando un ejemplo; en este caso, él va a aprender de nosotros como solucionar un problema con otra persona, por lo que es conveniente buscarse otros remedios.

Además gritar conlleva un gran peligro inherente. **Cuando los gritos no dan resultado, la ira del adulto puede pasar fácilmente al insulto,** la humillación e incluso los malos tratos psíquicos y físicos, lo cual es muy grave. Nunca debemos llegar a este extremo. Si los padres se sienten desbordados, debéis pedir ayuda: orientadores, psicólogos, escuelas de padres, paciencia...

- **Incumplir las promesas y las amenazas.** El niño aprende muy pronto que cuanto más promete o amenaza un padre/madre menos cumple lo que dicen. **Cada promesa o amenaza no cumplida es un poco de autoridad que se queda en el camino.** Las promesas y amenazas deben ser realistas, es decir fáciles de aplicar. Un día sin tele o sin salir, es posible. Un mes es imposible. Mejor que un gran castigo es un castigo realista.
- **Falta de negociación.** Ello supone autoritarismo y abuso de poder, y por lo tanto incomunicación. Un camino ideal para que en la adolescencia se rompan las relaciones entre los padres y los hijos. Por que sí, la adolescencia puede parecer un terreno lejano, pero es ahora cuando estamos sembrando la confianza y la comunicación que tendremos entonces.
- **Falta de atención cuando nos hablan.** Muchos padres se quejan de que sus hijos no los escuchan. Y el problema es que ellos no han escuchado nunca a sus hijos. Los han juzgado, evaluado y les han dicho lo que habían de hacer, pero escuchar... nunca. Debemos escucharlos aunque sea hablando por teléfono.
- **Exigir éxitos inmediatos.** Con frecuencia, a los padres nos dan ciertos arranques de impaciencia con los hijos. Queremos que sean los mejores... ¡ya!. Hay que tener presente siempre que nadie nace enseñado, y todo requiere un periodo de aprendizaje con sus correspondientes errores. Ninguna enseñanza que merezca la pena se consigue en poco

tiempo y sin cometer antes errores, ni él ni nosotros. ¿O es que nosotros supimos educar perfectamente desde el primer momento?

Las normas, parte de la familia

Una vez que sabemos lo que debemos de evitar, algunas orientaciones sencillas pueden aligerar muchos problemas y permitir un desarrollo equilibrado a los hijos a la vez que en casa disfrutamos de una "paz social". Sólo se requiere el convencimiento de que si se llevan a la **práctica de manera constante y coherente**, pueden resultar muy efectivos.

¿Por qué las normas y los límites son necesarios?

Aunque vigilar su cumplimiento y marcarle los límites a nuestro niño implica un colosal gasto energético además de enfrentarnos a una fuente de cabreos, batallarnos por esta causa es necesario ya que:

- Brindan seguridad y protección:
- **Si el niño es más fuerte que los padres, no se sentirá protegido por ellos.**
- Guía al niño a tener claros determinados criterios sobre las cosas. Son una referencia.
- **Enseñan al niño a saber renunciar a sus deseos, y ello le prepara** para situaciones similares que la vida le deparará. Le estamos enseñando a aprender a tolerar y superar la frustración y a no quedarse enganchado en la depresión.

Ellos y nosotros

Para poder establecer con éxito los límites a nuestros hijos debemos tomar en cuenta que...

1. Un niño que se siente respetado, respeta; si se siente engañado, miente.
2. Un niño que se siente escuchado, escucha; sabe que hablar vale la pena.
3. Un niño al que se le dan razones verdaderas y válidas, aprende que nadie - no sólo él- puede hacer todo lo que quiere en cualquier momento.

Entonces, una condición especialmente importante para el establecimiento de límites, es siempre recordar que el niño es un ser individual, único, irrepetible y en proceso de formación y que ante todo merece respeto.

Medidas concretas

Las siguientes actuaciones concretas y positivas pueden ayudar a tener prestigio y autoridad positiva ante los hijos:

- **Tener unos objetivos claros de lo que pretendemos cuando educamos.** Estos objetivos han de ser pocos, formulados y compartidos por la pareja incluso aunque estén separados, de tal manera que los dos se sientan comprometidos con el fin que persiguen. Para ello, la única receta es sentarse los dos tranquilamente y charlar, incluso, con un papel y lápiz para precisar y no olvidar algo tan importante. Conviene **volver a este papel si sospechamos que hemos olvidado los objetivos** o ya se han quedado desfasados por la edad del niño.
- **Enseñar con claridad cosas concretas.** Al niño no le vale decir "sé bueno", "pórtate bien" o "come bien". Estas instrucciones generales no le dicen nada. **Es importante especificarle la conducta que se espera de él y si es posible hasta mostrársela visualmente con ejemplos**, ya sea los que "representándolo" nosotros mismo o con dibujos a colores, que además le motiven y entusiasmen. Muy importante: darle con cariño todas las instrucciones y enseñanzas.
- **El aprendizaje lleva su tiempo: concedámoslo.** Una vez hemos dado las instrucciones concretas y claras, las primeras veces que las pone en práctica, necesita atención y apoyo mediante ayudas verbales y físicas, si es necesario. Son cosas nuevas para él y requiere un tiempo y una práctica guiada. **Reforzar con elogios, cariño y si es posible hasta con**

pequeños obsequios sus avances para incrementar y fortalecer lo aprendido. Cuando lo haga mal, por lo menos al principio, solo debemos explicarle porque está mal, pero no hacer mucho hincapié en el lado oscuro (cabreos, enfados, etc.)

- **Valorar siempre sus intentos y sus esfuerzos por mejorar**, resaltando lo que hace bien y minimizando lo que hace mal. **Pensemos que lo que le sale mal no es por fastidiarnos, sino porque está en proceso de aprendizaje.** Al niño, como al adulto, le encanta tener éxito y que se lo reconozcan.
- **Dar ejemplo para tener fuerza moral y prestigio.** Sin coherencia entre las palabras y los hechos, jamás conseguiremos nada de los hijos. Antes, al contrario, les confundiremos y les defraudaremos. Un padre no puede pedir a su hijo que haga la cama si él no la hace nunca.
- **Confiar en nuestro hijo.** La confianza es una de las palabras clave. La autoridad positiva supone que el niño tenga confianza en los padres. Es muy difícil que esto ocurra si el padre no da ejemplo de confianza en el hijo.
- **Actuar y huir de los discursos.** Una vez que el niño tiene claro cual ha de ser su actuación, es contraproducente invertir el tiempo en discursos para convencerlo. Los sermones tienen un valor de efectividad igual a 0. **Una vez que el niño ya sabe qué debe hacer, y no lo hace, actúa consecuentemente y así aumentará tu autoridad.**
- **Reconocer los errores propios.** Nadie es perfecto, los padres tampoco, y tener una máscara de perfección no es la mejor manera de educar a un niño. El reconocimiento de un error por parte de los padres da seguridad y tranquilidad al niño y le anima a tomar decisiones aunque se pueda equivocar, porque los errores no son fracasos, sino equivocaciones que nos dicen lo que debemos evitar. Además así aprende él mismo que puede reconocer sus errores y no es ninguna tragedia. **Los errores enseñan cuando hay espíritu de superación en la familia.**

Todas estas recomendaciones pueden ser muy válidas para tener autoridad positiva o totalmente ineficaces e incluso negativas. Todo depende de dos factores, que si son importantes en cualquier actuación humana, en la relación con los hijos son absolutamente imprescindibles: Amor y sentido común.

Educar es estimar, decía Alexander Galí. El amor hace que las técnicas no conviertan la relación en algo frío, rígido e inflexible y, por lo tanto, superficial y sin valor a largo plazo. El Amor supone tomar decisiones que a veces son dolorosas, a corto plazo, para los padres y para los hijos, pero que después son valoradas de tal manera que dejan un buen sabor de boca y un bienestar interior en los hijos y en los padres.

El sentido común es lo que hace que se aplique la técnica adecuada en el momento preciso y con la intensidad apropiada, en función del niño, del adulto y de la situación en concreto. Si en algún momento tenemos dudas, debemos pues buscar ayuda para tener las ideas claras antes de actuar.

Un abrazo a todos los padres de SomosPadres, y mucha mucha suerte, de parte de una amiga que está para ayudarles.

Artículo elaborado por la psicóloga **Lysbeth Casanova**, editora de la revista "Psicología y Educación Hoy".