

## EJERCEMOS NUESTRA AUTORIDAD CON FIRMEZA, CON SERENIDAD Y CON AMOR, ANTES QUE REACCIONAR CON VIOLENCIA



La disciplina es un proceso en que los padres definen y aplican las normas durante los primeros años, y poco a poco van abriendo el espacio para discutirlos y acordarlos con los hijos e hijas en la medida en que crecen como en el caso de los escolares y adolescentes.

Para lograr el equilibrio entre la manifestación de afecto y comprensión sin renunciar a la firmeza en la aplicación de las normas disciplinarias, es fundamental la aceptación incondicional de los sentimientos de todos, pero también de cero tolerancias a la expresión violenta de la rabia y la frustración.

Los siguientes son los pasos para escuchar, aceptar y comprender los sentimientos de los niños y niñas, SIN renunciar a la firmeza

- "Reconocer el sentimiento de los niños y niñas ante la situación".
- "Ayudarlos a expresar su sentimiento con palabras"
- "Expresar empatía y comprensión ante el sentimiento de las niñas o niños"
- "Aplicar la norma, o el límite, o la consecuencia involucrándolos en la solución del problema"

Los hijos no aprenden lo que se les DICE sino lo que VEN en el ejemplo de sus padres. Si reciben un trato respetuoso, aprenden a respetar; pero, si reciben un trato violento, aprenden a ser violentos.

### **Cuando sus padres los tratan con respeto aprenden:**

- Que todo el mundo tiene malos ratos
- Que todo el mundo se equivoca y comete faltas
- Que cometer una falta no significa ser una persona mala
- Que los errores y las faltas se pueden enmendar
- Que el afecto se mantiene, a pesar de los conflictos
- Que los reclamos se pueden hacer con respeto
- Que sus padres los aman aun cuando se portan mal

### **Por ejemplo: Los hijos se niegan a levantarse para ir al colegio.**

1. La madre, o el padre la despiertan, pero ellos no obedecen.

#### **Le reconocen el sentimiento:**

"Veo que tienes mucho sueño y mucha pereza de levantarte; tal vez preferirías no ir al colegio hoy".

2. La madre, o el padre insiste en que se levante, pero el niño o niña responde con una pataleta; se ponen furiosos, groseros, gritan y se rebelan.

#### **Le enseñan a expresarse con palabras:**

"Parece que tienes mucha rabia; pero no acepto que grites ni me trates con grosería. Dime lo que me quieras decir con palabras. ¿Tienes mucha rabia? ¿Pereza? Dímelo".

**3. Le valida el sentimiento y le expresa empatía:**

"Es muy aburridor que a uno lo despierten cuando está durmiendo bien rico; eso da mucha rabia. Es muy duro levantarse tan temprano".

**4. Aplica el límite y la involucra en la solución:**

"Pero no puedes faltar al colegio sin motivo. Vamos, arréglate y esta tarde, cuando regreses, hablamos para ver cómo podemos hacerte más fácil la levantada por las mañanas..."

Entonces, la disciplina en la familia consiste en enseñarles a los hijos que las normas son necesarias para vivir en armonía con otras personas, y en organizar la vida familiar de acuerdo con un código de normas y consecuencias que regulen su comportamiento y los preparen para integrarse a la sociedad cuando lleguen a ser adultos. Con la idea de hacer de la familia una pequeña sociedad bien organizada, padres e hijos definen las normas razonables y justificadas, que rijan el comportamiento de todos, así como las consecuencias de infringirlas.

NORMA Y JUSTIFICACIÓN	CONSECUENCIA
Hay que comer los diferentes tipos de alimentos estar bien nutridos; el postre viene después de la comida.	Quien no haya comido el plato principal no puede comer postre.
La ropa sucia se pone en la canasta para mantener la casa en orden	La ropa que no está en la canasta no se lava
Hay que hacer las tareas antes de salir a jugar para mantener un buen rendimiento escolar	Quien no haya hecho las tareas, no puede salir a jugar.
La hora de comer es a las ocho	Quien llega tarde se sirve la comida y lava sus platos.

Tomado del "Taller de Habilidades Parentales"

Publicado por la Fundación Carvajal y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Autores: María Eugenia Carvajal de Guerrero y María Lucía Cabal de Posada.

ISBN 958-9224-70-9

