## LO QUE CONVIENE SABER



***¿Para qué sirve la disciplina?***

La disciplina es útil para inculcar en los niños un conjunto de normas y valores que les permitan luego desenvolverse con autonomía en la sociedad. La disciplina debe corregir desviaciones y aportar al niño una forma de conducta que le permita, cuando actúe solo, *autocorregir* esas desviaciones. La disciplina bien entendida no tiene por objeto la tranquilidad de los padres ni el que los niños tengan una conducta externa irreprochable, aunque estos efectos también se derivan de ella. Un niño sometido a una disciplina correcta no dará problemas, pero si la disciplina es regresiva, tarde o temprano entrará en contradicción con las tendencias reprimidas del niño y estallarán a la primera ocasión.

***¿Cuándo hay que empezar a aplicar la disciplina?***

Cuanto antes. Muchos padres asocian la palabra disciplina a castigo y a llantos del niño, y aunque la consideren imprescindible, retrasan el comienzo de su aplicación para «ahorrarle sufrimientos». Se trata de un error frecuente, dado que el ejercicio de una disciplina positiva desde el principio ahorrará quebraderos de cabeza a los padres y llantos al niño.

***¿Se debe aplicar a nuestros hijos el modelo disciplinario que nos aplicaron a nosotros?***

No necesariamente. Cada persona es distinta de las demás y lo que funcionó con una tal vez no funcione con otra. Además, no es posible determinar *a posteriori* si nuestra conducta ha sido la correcta *gracias* a la disciplina recibida, independientemente de ella o *a pesar* de la misma. Los padres deben tener su propia idea de la disciplina, comentarla entre ellos y aplicarla con la necesaria flexibilidad para ir corrigiéndola sobre la marcha si no obtiene los resultados esperados.

***¿Es correcto un modelo de disciplina que se base en la fórmula premio/castigo?***

Es correcto para una determinada etapa. Cuando los niños son muy pequeños, apenas es posible transmitirles un concepto más sencillo que éste: si hacen algo malo, serán castigados; si se portan bien, serán premiados. Sin embargo, el objetivo del modelo de disciplina debe ser que el niño acabe por aprender una conducta moral, una autodisciplina. Sólo en ese caso se puede considerar que la labor educativa ha tenido éxito.

***¿En qué se manifiesta una conducta moral?***

En que el niño o el adolescente actúan conforme a unas normas y a un sistema de valores, y no respondiendo a sus impulsos. De este modo, por ejemplo, el niño resiste las tentaciones porque sabe que lo que le proponen es malo: en el caso de la droga, sabe decir NO.

Si dijera sí, la conducta moral que le hemos inculcado le haría sentirse culpable. El malestar que le producirá esta transgresión le llevaría posiblemente a contárselo a los padres, que podrían ayudarle. Si no llega al extremo de la confesión, al menos sentirá tal arrepentimiento que se propondrá no hacerlo más, con lo que la educación habrá ganado la batalla a la droga.

Finalmente, el *sentido moral* que le hemos inculcado le llevará a condenar la conducta de los que le ofrecen droga, con lo que se convertirá en un enemigo de esta plaga.

***¿Disciplina equivale a coacción?***

No. Sin duda la coacción puede ser parte de la disciplina, pero lo que persigue la disciplina no es coartar la libertad del individuo, sino formarlo para que sepa hacer uso de ella dentro de unos límites. Las conductas prohibitivas sólo sirven para un número reducido de casos que los padres pueden prever. Sin embargo, una educación que enseña a hacer uso de la libertad permitirá al adolescente moverse con autonomía dentro de unos cauces bien planteados, y hacer frente a cualquier imprevisto.

***¿Hay una relación directa entre el mal uso de la disciplina y la drogadicción?***

Como en otros casos, una mala disciplina es sólo un factor de riesgo. Los padres no deben ejercer su labor educativa bajo el temor a que un error en este terreno pueda desencadenar consecuencias tan nefastas, pero sí han de ser conscientes del peligro.

# AUTOESTIMA

## LO QUE CONVIENE SABER



***¿La recuperación de la autoestima requiere la ayuda de un psicólogo?***

Sólo si la baja autoestima está firmemente arraigada y plantea problemas de conducta y los padres no encuentren el modo de superar la situación. En los restantes casos bastará con que los padres revisen sus pautas de actuación y se centren en estimular los aspectos positivos de sus hijos, sin duda numerosos.

***¿Es conveniente quitar importancia a los fracasos de los hijos?***

Se debe ayudar y animar a los hijos a encarar y asumir sus fracasos, pero sin darles más trascendencia de la que realmente tienen. Lo importante es que aprendan a diferenciar entre la persona y el resultado (tener un fracaso no es «ser un fracasado») y a sacar experiencias positivas de cara al futuro.

***¿Incrementa la autoestima el hecho de ser exigentes?***

Si la exigencia es demasiado alta no sólo no ayuda a incrementar la autovaloración, sino que puede incluso ejercer el efecto contrario. Si se exige a un hijo por encima de sus posibilidades reales, se puede crear en él un sentimiento de incapacidad e inferioridad que le lleve a disminuir la valoración que tiene de sí mismo. Ahora bien, lo contrario –la falta de exigencia, la excesiva condescendencia– puede generar la sensación de que no se le considera capaz de hacer nada interesante. Así pues, la exigencia debe adecuarse al nivel de capacidad real del hijo en cada caso.

***¿La autoestima alta aleja de la droga?***

Un adolescente que tenga gran confianza en sí mismo, la tendrá también en sus opiniones y prioridades. Por lo tanto, sus posibilidades de caer en la droga serán menores que las de otro muchacho que carezca de estos valores.

***¿Es bueno adular a los jóvenes?***

No hay duda de que hacer comentarios positivos acerca de sus valores o acciones dignas de destacar es positivo, pero exagerar estos comentarios, llegando a la adulación, sólo conseguirá llevar al joven al engreimiento, característica que, por supuesto, es absolutamente negativa.

***¿Cómo evitar un juicio?***

La mejor manera es escuchar a los hijos antes de opinar sobre sus actuaciones o actitudes y tratar de analizar con ellos la cuestión de que se trate. El juicio bloquea la comunicación. La escucha atenta, por el contrario, la fomenta.

***¿Hay que ayudar a los hijos a hacer los deberes?***

Los hijos se sienten queridos y reforzados positivamente cuando los padres les prestan ayuda en la realización de cualquier tarea, y los deberes no son una ocupación. Por tanto, sí hay que ayudarles, si bien la ayuda debe consistir en enseñarles a resolver los problemas por ellos mismos, nunca en dárselos resueltos.

***¿Se puede corregir una mala conducta de los hijos sin herirles?***

Sí, señalando los aspectos negativos de la misma y sus consecuencias, pero sin identificarlas con ellos («lo que has hecho está mal» y tú no «eres malo») y teniendo mucho cuidado de no utilizar un lenguaje despreciativo o hiriente, que provoque en ellos sentimientos de inferioridad o de rechazo.

## QUÉ HACER



* Procurar acercarse a la personalidad real de los hijos, considerando tanto los aspectos positivos como los negativos.
* Respetar sus sentimientos, deseos y ritmos, sin imponer los propios.
* Los padres deberán reconocer las propias limitaciones para no proyectar sus frustraciones en los hijos.
* Ponerse en el lugar de los hijos antes de recriminarles ni juzgarles.
* Reconocer en privado y en público las cualidades y actuaciones dignas de aprobación.
* Ante un fracaso, destacar que lo importante es afrontarlo, no desalentarse y aprender.
* Comentar positivamente cualquier esfuerzo que los hijos hagan para superarse.

## QUÉ EVITAR



* Las alabanzas excesivas.
* La delegación o atribución de responsabilidades que superen las posibilidades de los hijos.
* Las actitudes de insatisfacción ante sus realizaciones.
* La proyección en las actividades y en la forma de vida de los hijos de los propios deseos insatisfechos.
* La realización de los trabajos o tareas de los hijos por impaciencia.
* Los castigos y la severidad excesivos.
* El lenguaje hiriente y despreciativo como sistema correctivo.
* Los juicios de valor sobre la personalidad de los hijos.

## LO QUE CONVIENE SABER



***Si un hijo no hace caso, ¿cómo se puede imponer la autoridad?***

En muchas ocasiones —no en todas— se trata de un mero problema de táctica. A veces, dar demasiadas órdenes limita su eficacia. Hay que dar las menos órdenes posibles, de manera clara y tajante, ya que de ese modo los hijos obedecerán más que si éstas se prodigan. Por lo demás, una forma de prevenir la desobediencia es evitar en lo posible que se produzca el conflicto.

***¿Los regalos son incentivos adecuados?***

No siempre. Un regalo inesperado por algo que el hijo ha hecho bien es un estímulo importante, pero un regalo a cambio de que haga las cosas bien es comprar el cumplimiento de la norma, y eso constituye una disciplina inadecuada. Tal vez el padre no lo percibe así, pero debe estar alerta ante la posibilidad de que el hijo sí lo perciba de ese modo.

***¿Cuál es el límite del padre a la hora de forzar el cumplimiento de las normas?***

El límite es la dignidad del hijo. Si para que se cumpla una norma el padre ha de faltar al respeto a su hijo, ofenderle o maltratarlo, es preferible que la norma se revise. Sobre todo en la adolescencia, el hijo que se siente dolido o resentido bien puede derivar hacia conductas no deseadas y de gran peligro, por ejemplo, la drogadicción.

***¿Qué hay que preguntarse a la hora de establecer las normas?***

Establecer normas es algo complicado. A la hora de hacerlo, hay que preguntarse si las normas que se están determinando son realmente necesarias, y después si son justas. Una vez establecidos estos dos principios generales, conviene plantearse si son lo bastante sencillas como para que el muchacho las acepte y comprenda, y cuando sea posible hay que dejar claro cuál es la *sanción* que conlleva su incumplimiento.

***¿Qué papel tiene la cohesión entre los padres a la hora de hacer cumplir las normas?***

Un papel crucial, por supuesto. Un uso adecuado de la disciplina *exige* que ambos cónyuges estén de acuerdo en la aplicación de la misma.

***¿Cómo se sabe si un modelo de disciplina funciona?***

En primer lugar, no siendo demasiado exigentes. Ningún padre consigue que sus hijos cumplan las normas al cien por cien, y eso es algo inherente a la propia condición de la relación paterno-filial. Si obtiene un porcentaje de obediencia de más del 50%, hay que pensar que se está haciendo bastante bien.

***¿Debe prestarse más atención a la conducta doméstica de los hijos o a su conducta social?***

Ambas son las dos caras de una misma moneda. Si el muchacho se acostumbra a los buenos modales en el seno de la familia, los practicará de forma natural fuera del hogar. Si es al contrario, la repercusión social de su mala educación doméstica hará que el niño sea mal visto por la sociedad, que le dará así el primer empujón hacia la marginalidad. Las normas domésticas no son más que el primer escalón de una pirámide que lleva al niño, y después al adolescente, a poder integrarse sin fricciones en la sociedad.

***¿Hay que prohibir el consumo de drogas a los hijos?***

Más que establecer una prohibición concreta al respecto –que podría convertirse, en determinados momentos de oposición o enfrentamiento a los padres, en un arma de doble filo– hay que inculcar en los hijos la noción de libertad responsable y de que en la vida, como en el seno familiar, hay determinados límites que no deben transgredir por su propio bien.

## QUÉ HACER



* Establecer límites claros. Si el niño no entiende lo que se le pide o puede aprovechar ambigüedades, sorteará fácilmente los límites.
* Dar un ejemplo coherente con la norma señalada.
* Elaborar normas razonables. Pedir lo que no se puede cumplir es fomentar la desobediencia.
* Mantener a ultranza las normas establecidas. Cuando se ha dicho «no» deja de ser posible decir «sí». Habrá que guardar las correcciones para la próxima ocasión.
* Premiar el cumplimiento de las normas. El incentivo es una de las tácticas más eficaces para enfrentarse a los problemas de la disciplina.
* Ser flexible con el establecimiento de normas, modificándolas cuando el adolescente argumente correctamente.

## QUÉ EVITAR



* Las imposiciones. Una norma que tiene que ser impuesta porque no puede ser discutida no es razonable.
* El mal ejemplo. Es imposible enseñar a cruzar un semáforo si el padre siempre cruza cuando está en rojo.
* La confusión en la aplicación de las normas. La norma que vale para hoy, si es correcta, tiene que valer para mañana y para siempre.
* La negociación de las normas. No se puede premiar una conducta que se ha llevado a cabo precisamente para obtener ese premio. Si el hijo tiene que estudiar, debe hacerlo porque es su deber, no porque ha prometido aprobar si le compran una moto.
* Que el mal comportamiento avance. Los padres deben intervenir en cuanto tienen indicios de que su hijo va por mal camino.