

CASTIGO vs. DISCIPLINA

En qué se diferencian y por qué es importante.

CASTIGO

Propósito: Hacer que alguien sufra por romper las reglas

Se enfoca en el comportamiento pasado

Enseña lo que “no se debe” hacer

Utiliza la parte emocional del cerebro para crear miedo a las consecuencias

Por lo general da resultados de cambios a corto plazo

DISCIPLINA

Propósito: Enseñar cómo tomar una mejor decisión la próxima vez

Se enfoca en el comportamiento futuro

Enseña lo que “se debe” hacer

Utiliza la parte reflexiva del cerebro para aprender nuevos comportamientos

Por lo general da resultados de cambios duraderos



El castigo no funciona tan bien como la disciplina. De hecho, la disciplina genera cambios más duraderos con el tiempo.



CASTIGO...

- Resulta en peores calificaciones, no mejores
- Aumenta los problemas del comportamiento
- Disminuye la capacidad del niño para llevarse bien con los demás
- Aumenta los sentimientos y comportamientos agresivos, como la ira o los golpes
- Reduce el autocontrol

DISCIPLINA...

- Ayuda a los niños a aprender de sus errores
- Enseña a los niños a tomar decisiones y a autocontrolarse
- Ayuda a los niños a entender las consecuencias de sus acciones
- Ayuda a los niños a sentirse comprendidos
- Fortalece la relación entre padres e hijos



Las tres "R" de la disciplina

RAZONABLE

**RELACIONADO
con el problema**

RESULTADO

La diferencia no siempre es “qué” se hace, sino “cómo” se hace.

CASTIGO

Gritarle a su hijo por no guardar su juguete cuando se lo pidió.

Castigar a su hijo por un mes porque obtuvo una mala calificación en matemáticas.

Morder a su hijo cuando lo muerde a usted expresando su enojo o frustración.

Enfadarse y descargarse contra su hijo cuando no se acuesta inmediatamente después de que se lo diga.



DISCIPLINA

Decirle a su hijo que no puede jugar con su juguete hasta después de la cena, porque no lo guardó cuando se lo pidió.

Decirle a su hijo que debe concentrarse en matemáticas y, por lo tanto, no podrá hacer otras cosas hasta que mejore su calificación en esa área. Luego pregúntele a su hijo qué tipo de ayuda necesitaría en matemáticas y piensen juntos en las soluciones (p. ej., repasar los problemas juntos, hablar con el maestro, eliminar las distracciones)

Decirle a su hijo que lo lastimó y que vaya a otra parte de la habitación donde no pueda tocarlo hasta que se calme. Recuérdele que morder causa dolor y que lastimar a los demás no está bien.

Establecer una hora regular para acostarse, crear una rutina relajante para la hora de dormir (por ejemplo, ponerse la pijama, cepillarse los dientes, 2 cuentos, 1 canción y un beso), anunciar cinco minutos antes del inicio de la rutina, explicare que no hay tiempo suficiente para uno de los libros o la canción, por no haber comenzado su rutina de dormir cuando se le pidió.