

BOLETIN

VIDA SALUDABLE

SECRETARIA DE SALUD DEL CASANARE



DISCIPLINA POSITIVA

En la sociedad las normas regulan el comportamiento de las personas. Sin ellas todo sería un caos. Enseñarle a los niños a cumplir las normas es prepararlos para la vida, para que encajen y se adapten más fácilmente al mundo. Pero hacerlo es un reto y es complejo, sobre todo si la recomendación es no hacer uso del castigo físico para corregir, ya que de esta manera se afecta negativamente el desarrollo del niño no solo en lo físico sino en lo emocional y psicológico.

DISCIPLINA: PONER LIMITES

Los límites y las normas son necesarios para mantener la convivencia en cualquier espacio, lugar o grupo social. Por eso es importante habitar a los niños desde pequeños a las normas, y los padres son los principales responsables de ello, al hacerlo enseñan que sus hijos mismos dejen de hacer algo o aprendan a hacer algo. La familia es la base de la sociedad pues es allí donde se establecen los vínculos más próximos, y donde se aprenden los significados sobre amor, solidaridad, empatía con el otro, respeto hacia uno mismo y al otro.

Las normas además dan estabilidad y gracias a ellas las personas saben qué se espera de ellas, tal como en el caso de los niños y familia. Por eso es necesario que los padres de familia establezcan unas reglas claras, concretas, y ser consecuente y constante con ellas como principales modelos a seguir por parte de sus hijos



DISCIPLINA Y VIOLENCIA



Durante muchos años la educación de los hijos se ha basado en el castigo físico. La violencia física es una práctica extendida culturalmente y por tanto ampliamente aceptada. Los padres en su búsqueda de mantener el control sobre el comportamiento de los hijos y como repetición en muchas ocasiones de los patrones de educación recibidos en su niñez, hacen uso del castigo físico para disciplinar a sus hijos, es decir que se utiliza la fuerza física para causar cierto grado de dolor o malestar, aunque sea leve, y con la finalidad de corregir, disciplinar o castigar el comportamiento de un niño o niña e implica el empleo de la fuerza física. Pero en definitiva termina siendo una descarga de ira y frustración de los padres hacia sus hijos: no maneja sus propias emociones de agresividad.

Se hace necesario reemplazar la tradición de emplear la violencia física y verbal con el propósito de poner límites a los niños y niñas, por otras formas de disciplina.

NO AL CASTIGO FISICO, ¿POR QUE?

Hacer uso del castigo físico como manera para educar genera las siguientes situaciones negativas para los niños, los mismos padres y la sociedad en general:

- El niño no está en igualdad de condiciones para defenderse.
- No es la mejor forma para hacerle comprender o entender algo
- Padres tienen el deber de proteger a sus hijos
- La violencia genera violencia: se repiten los patrones agresivos de conducta
 - Incrementa la escalada de violencia a medida que el niño va creciendo
 - Fomenta la cultura de la violencia
 - Aunque produce un cambio de la conducta inesperada a corto plazo, el motivo para ese cambio es el temor o el miedo a recibir el golpe por parte de su cuidador, más que la interiorización de una norma.



El único propósito del castigo es la prevención del mal; nunca impulsará a nadie al bien. Horace Mann



- Los niños no aprenden con los golpes. Lo que la violencia hace es desensibilizarlos ante las experiencias violentas, y la violencia se convierte en parte de sus vidas, en un hábito.
- Genera en los padres altos niveles de estrés, de una intensa carga emocional que puede llegar a afectar en su salud a mediano plazo.
- Genera en los padres posteriores sentimientos de culpabilidad, arrepentimiento que afectan su salud mental y estabilidad.

CONSECUENCIAS DEL MALTRATO FÍSICO Y VERBAL



El maltrato tanto físico como verbal tiene consecuencias negativas en el desarrollo de los niños a corto, a mediano y a largo plazo.

1. Los niños, niñas y adolescentes al recibir castigos físicos experimentan la emoción de temor llevada al grado máximo, es decir terror. Esto ocurre minutos segundos antes de recibir el golpe. Los niños y niñas anticipan lo que va a acontecer. Se vuelven ansiosos, algunos depresivos, otros asumen comportamientos autodestructivos.

2. Al recibir los castigos físicos los niños sienten no solo dolor en el cuerpo sino un dolor emocional.

3. Sensación de que nada de lo que pueda hacer podrá cambiar la decisión de sus padres.

4. Sentimientos de soledad, de abandono, se sienten aislados y poco queridos.

5. Frente a esta situación el niño desarrolla mecanismos de adaptación a la violencia, lo cual termina trascendiendo a cualquier esfera familiar, colegio y comunidad.

6. Genera bajo concepto de sí mismo en el niños, poca creencia en sí mismo, y por tanto una mala imagen de sí mismos, debido a las humillaciones e insultos que reciben por parte de sus padres y/o acudientes.



7. Dificultades en procesos de aprendizaje como la atención, la concentración, memoria y motivación para asistir al colegio.
8. Los niños maltratados, aprenden a resolver de manera violenta de los problemas.
9. Bloquea en los niños la capacidad para resolver los conflictos de forma pacífica y dialogada.
10. Cuando sufren una violencia grave pueden sufrir los síntomas de estrés postraumático, tienen dificultades para dormir, expresiones de ira, culpa o tristeza, pérdida de interés por el juego, dificultad para respirar, entre otros.
11. Las palabras fuertes, humillantes e insultos generan los mismos sentimientos de dolor emocional, frustración e importancia que el castigo físico.
12. Los niños desarrollan sentimientos de inferioridad e incapacidad. Manifiestan comportamientos de miedo y se muestran tímidos, o por el contrario hiperactivos y/o agresivos.

DISCIPLINA POSITIVA: EDUCAR SIN VIOLENCIA

Los padres de familia y/o acudientes deben encontrar la manera de controlar sus emociones, reconocer y expresar su rabia, y saber expresar lo que sienten, lo que esperan de sus hijos de una manera firme y clara.

Se recomienda hacer una lista de los momentos en los cuales es más difícil exigirle a su hijo. Anticípese a ellos, en los momentos de calma reitere qué espera usted de su hijo, de manera clara y concreta, y pídale a su hijo que le repita qué espera usted de él.

Se debe exigir acorde a la edad del niño. Por eso es importante conocer más de cerca el desarrollo evolutivo de los niños, con el fin de saber qué se espera de ellos y así poner los límites apropiados. Según la guía para prevenir el maltrato infantil, la UNICEF (2006), se describe este desarrollo a continuación:

Niños entre 0 y 9 meses: En esta etapa, poner límites está relacionado con ir discriminando y ayudando a los bebés a entender qué les sucede. Por ejemplo, las madres y los padres van “interpretando” el llanto de sus hijos e hijas: “es un llanto porque tiene sueño, hambre, calor o quiere mimos”. Y de esta manera, respondiendo a las necesidades de los bebés, las madres y los padres van organizando una rutina que va siendo más estructurada a medida que van creciendo.



Niños entre 9 meses y 2 años: Cuando empiezan a caminar, los niños y niñas deambulan de un lado a otro, tocando todo aquello que está a su alcance, especialmente aquellas cosas riesgosas para ellos, como parte de su aprendizaje. En estos momentos, algunas maneras de poner límites podrían ser: Guardar las cosas que representen un riesgo para los niños y niñas como objetos cortantes y líquidos tóxicos, así como tapando los enchufes, etc.; hablar con los niños y niñas suavemente con palabras concretas y explicaciones breves como: “esto lastima”, “esto duele” o “esto quema”.



Niños entre los 2 y los 5 años: No ceder es una forma de poner límites. Los niños y niñas podrían tener un berrinche cuando no se sienten mirados, atendidos o no aceptan el límite que acaban de recibir. Podrían interpretar que ese “no” (por ejemplo, “no te voy a comprar el autito ahora”) es un “no” a él o a ella misma. A veces, los padres, madres o cuidadores ceden frente a estos berrinches, haciendo que sus hijos e hijas identifiquen los mecanismos para desafiar las reglas de la familia, y perdiendo de esta manera autoridad. El niño o niña no se siente seguro, sino todo lo contrario: encontró una manera de tener poder sobre su madre, padre o cuidadores.

Niños entre 5 y 11 años: En esta etapa las madres y padres deberían poner mayor énfasis en: organizar un tiempo para el estudio, las tareas escolares y el descanso; organizar un tiempo para la Tv, Internet y juguetos electrónicos, con control y restricciones; organizar una dieta balanceada y con horario;

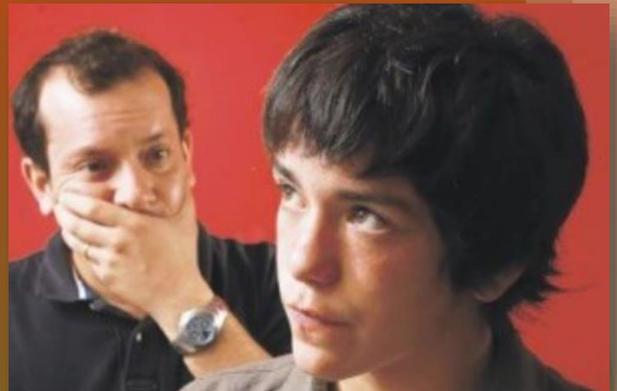


Niños entre 11 y 18 años: Es importante que las madres y padres estén atentos a los cambios de sus hijos e hijas, no desde un lugar de control sino de acompañamiento. Es necesario conversar y convenir pautas y límites con los hijos e hijas respecto a temas tales como: el horario de estudio, de salidas, las fiestas, las compañías, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, la conducción de vehículos y el cuidado sexual, entre otros. Es esperable que los adolescentes se cierren al diálogo con las madres y los padres, sintiéndose controlados por éstos.



En esta etapa, las madres y padres podrían ceder en aspectos que hacen a la independencia de los hijos e hijas, como el corte de pelo, la vestimenta y las preferencias musicales. Pero, al mismo tiempo, deberían ser firmes con las pautas y límites que dan seguridad y contención a los hijos e hijas, como en el caso de los temas relevantes mencionados en el párrafo anterior.

Los hijos adolescentes parecen los más difíciles de educar, pero si lo consigues, tus enseñanzas durarán para toda la vida



Es importante además expresar que las madres y los padres esperan buenas notas y buen comportamiento; tener espacios permanentes de diálogo especialmente sobre los cambios físicos y emocionales, que aparecerán en la etapa de la adolescencia; brindar información a los hijos e hijas sobre su cuerpo y el cuidado del mismo; reforzar los hábitos de higiene; conversar sobre los riesgos vinculados al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

BIBLIOGRAFIA

- Manual Didáctico para la Escuela de Padres. Fundación para el estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias. Ayuntamiento de Valencia 2004
- ESPACIO EDUCATIVO. Familia y Acompañamiento. No. 8 Suscripciones Cree.ser Bogotá Colombia. Cuarto trimestre de 2008.
- Quitián Oscar. La Familia como soporte de vida personal. ESPACIO EDUCATIVO. Cree.ser Bogotá Colombia. Cuarto trimestre de 2009
- <http://www.abcdelbebe.com/vivir-en-medio-de-familias-disfuncionales-cause-efectos-negativos-en-los-ninos>
- Revista Latinoamericana de Psicología. Vol 4 num 3 EL machismo como fenómeno psicocultural. Fundación universitaria Konrad Lorenz. 1972 Bogotá . Colombia
- Chaux Enrique, Juanita Lleras y Ana María Velásquez. Competencias ciudadanas: de los estándares al aula. 2004 Ediciones Uniandes Bogotá Colombia
- Edukanda. www.edukanda.es Guadalinfo.es Estimulación precoz de la creatividad. Introducción al desarrollo evolutivo en la primera infancia.
- En familia. Edades y etapas. Asociación Española de Pediatría. <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/ninos-6-11-desarrollo>
- Guía para prevenir el maltrato infantil en el ámbito familiar. Paraguay. 2010 UNICEF