

Your School or District Name Here

*Ayudando a los niños
a aprender*

autodisciplina



*Maneras en que las familias pueden ayudar
a sus hijos a rendir mejor en la escuela*

THE
PARENT
INSTITUTE®

Autodisciplina: El pasaporte al éxito

Año tras año, las familias y los maestros califican la disciplina como uno de los principales desafíos para las escuelas y los estudiantes.

La gente suele pensar que la disciplina consiste en que los padres y los maestros impongan las reglas, enseñándoles a los niños a obedecer y mostrar respeto. Pero la disciplina más eficaz es la *autodisciplina*.

Los niños autodisciplinados están motivados desde adentro. Hacen lo correcto, aunque nadie se los diga. Pueden controlar su propio comportamiento.

Los niños autodisciplinados rinden mejor en la escuela y en la vida. Son confiables y perseverantes. Asumen la responsabilidad de su propio aprendizaje. Pueden dejar de lado los intereses a corto plazo para alcanzar metas a largo plazo. Los niños con autocontrol también tienen más probabilidades de llevarse bien con los demás. Como son autodirigidos, es menos probable que cedan a las influencias negativas de sus compañeros.

Las escuelas se esfuerzan por enseñar autodisciplina a los estudiantes, pero las lecciones más eficaces que un niño puede aprender tienen lugar en casa. Este folleto está repleto de ideas que usted puede utilizar para enseñarle a su hijo las habilidades y actitudes necesarias para convertirse en una persona autodisciplinada ¡y preparada para tener éxito!

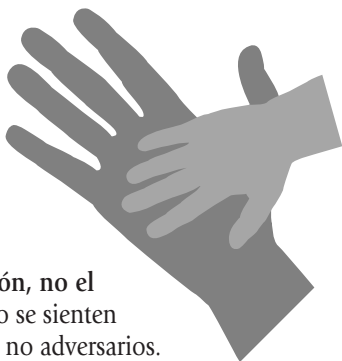
Consejo: *No espere poner en práctica de inmediato todas las ideas de este folleto. La mejor manera de hacer cambios es gradualmente. Enfóquese en una o dos ideas a la vez, ¡y no olvide celebrar el progreso!*

Siente las bases de la autodisciplina

La autodisciplina se desarrolla con el tiempo. Cuando los niños son pequeños, no saben controlarse. Los padres deben imponer la disciplina para que aprendan a hacerlo. Pero el objetivo de la disciplina debe ser ayudar a los niños a depender menos en la disciplina de los padres y *más* en la autodisciplina.

Estas son maneras de sentar las bases de la autodisciplina:

- 1. Dé un buen ejemplo.** Lo que *hacen* los padres es más elocuente que cualquier cosa que les *digan* a sus hijos. ¿Muestra usted autodisciplina? ¿Se traza metas y trabaja para alcanzarlas? ¿Se enfrenta a los problemas? ¿Cumple sus compromisos? ¿Controla sus emociones?
- 2. Cree un ambiente afectuoso y de apoyo.** Los niños necesitan sentirse queridos y seguros. No pueden aprender autodisciplina si tienen miedo a equivocarse o a tener una opinión distinta a la de usted.
- 3. Establezca expectativas.** Los niños quieren cumplir las expectativas de sus familias. Dígame a su hijo qué comportamiento espera y por qué. Dígame que espera su máximo esfuerzo en la escuela. Anímelo a desarrollar su potencial.
- 4. Deje claras las normas familiares sobre lo que está bien y mal.** Los niños autodisciplinados tienen un entendimiento claro de lo que está bien y lo que está mal. Hable de los peligros de las drogas y el alcohol. Hable de la importancia de la educación. Hable de los valores de su familia.
- 5. Enséñele a su hijo mediante la orientación, no el castigo.** Los niños aprenden mejor cuando se sienten compañeros en el proceso de aprendizaje, no adversarios. Su estilo de disciplina, ¿le transmite a su hijo: "Somos un equipo. Yo soy el líder y mi trabajo es ayudarte a crecer"? ¿O es un enfoque de "yo contra ti"? ¿Puede su hijo cuestionar la autoridad y la forma tradicional de hacer las cosas? ¿O su manera la única admisible?



Utilice cuatro pasos básicos para desarrollar la autodisciplina

1. Establezca límites claros y coherentes

Antes de aprender a ponerse límites a sí mismos, los niños necesitan que los padres los pongan por ellos, incluyendo normas sobre el tiempo de ocio frente a las pantallas, el trabajo escolar, la hora de acostarse y el orden de las pertenencias al final del día.

A medida que los niños crecen y se hacen más responsables, las normas pueden relajarse, pero solo si se *ganan* esa mayor libertad. Hacer que los niños participen a la hora de establecer los límites les enseña a fijarlos por sí mismos.

Una vez establecidos los límites, prepárese para que su hijo los ponga a prueba: así es como los niños aprenden cuáles son *realmente* las reglas. Por eso es importante ser coherente. A menos que los límites se mantengan constantes y usted los haga cumplir siempre de la misma manera, su hijo no podrá saber con certeza cuáles son los límites.

2. Asígnele responsabilidades a su hijo

Asignarles responsabilidades a los niños los prepara para responsabilizarse de sí mismos, una parte importante de la autodisciplina.

La clave está en saber qué responsabilidades darles a los niños y cuándo, y luego asignárselas. Una manera es elaborar una lista de las responsabilidades y de quién debe realizarlas.

Hablen de qué responsabilidades puede asumir su hijo de forma independiente. *¿Levantarse y acostarse a la hora establecida? ¿Preparar el desayuno? ¿Cuidar y escoger la ropa? ¿El trabajo escolar? ¿Mantener limpio el dormitorio? ¿Pasar la aspiradora? ¿Resolver conflictos con sus hermanos?*

Una vez que hayan acordado quién es responsable de qué, apéguese a ello. Recuerde: Mientras siga recordando y dando la lata por una responsabilidad —o haciéndola por su hijo a veces— *usted* aún se está encargando de esa responsabilidad!

3. Dele opciones a su hijo

Un niño autodisciplinado puede tomar una decisión responsable después de analizar las opciones y las consecuencias. La mejor manera de enseñarle a su hijo a tomar decisiones adecuadas es ofreciéndole muchas oportunidades para que practique.

Cuando sea pequeño, ofrézcale un número limitado de opciones. Comience con dos opciones por vez: "¿Quieres ponerte el suéter o la sudadera?"

El objetivo es que, a medida que su hijo crezca, aprenda a elegir "libremente", sin que usted lo ayude. Preguntarle qué quiere demuestra que usted confía en que tomará decisiones responsables.

Usted puede ayudar a su hijo a analizar sus decisiones haciéndole preguntas: *¿Qué decidiste hacer? ¿Estás consiguiendo lo que deseas con lo que estás haciendo? Si sigues haciendo lo que estás haciendo, ¿mejorará o empeorará la situación? ¿Qué otras opciones tienes?*

4. Deje que su hijo asuma las consecuencias

Cuando los niños asumen las consecuencias de sus actos, aprenden que todas las decisiones tienen consecuencias, buenas y malas.

Conocer de antemano las posibles consecuencias de una acción y aprender a considerarlas antes de tomar una decisión ("¿Merecerá la pena?", por ejemplo) ayudará a su hijo a aprender autodisciplina.

Cuando sea posible, deje que su hijo asuma las consecuencias naturales de las decisiones. Las consecuencias naturales significan no hacer nada en absoluto: la consecuencia simplemente sucede. La consecuencia natural de no dormir lo suficiente es sentirse cansado al día siguiente. Un niño que ha experimentado el cansancio puede estar más dispuesto acostarse a la hora establecida.

Usted también puede establecer consecuencias lógicas. Por ejemplo: *Si llegas 10 minutos tarde, mañana deberás llegar 10 minutos antes. Si escribes en la pared, deberás limpiarla.*

Fomente la autodisciplina con refuerzos positivos

Hable con su hijo

Los maestros han descubierto que charlar con los estudiantes —elogiarlos y reforzar las cosas positivas que hacen— es una de las mejores maneras de fomentar la autodisciplina.

Las conversaciones informales —en cualquier momento excepto cuando su hijo se haya portado mal— también sirven. La hora de la cena es el mejor momento. Trabajen y hablen juntos en la cocina antes de la comida. Permanezcan en la mesa y limpien juntos.

Inicie una tradición de hablar junto a la cama. Cuando se apagan las luces, incluso los niños que no son comunicativos durante el día podrían abrirse. Y estarán más abiertos a recibir comentarios.

O charlen en el carro. Para muchos padres, el carro es un buen momento para hablar con sus hijos sin interrupciones.

Fomente una imagen positiva de sí mismo

Los niños que se sienten queridos se sienten capaces. Esto les da confianza para dar mucho más a la vida, y obtener mucho más de ella. Para fomentar este sentimiento:

- **Expresé con frecuencia su amor y respeto por su hijo** con palabras y hechos. No dé por sentado que su hijo sabe lo que usted siente o que es demasiado mayor para que se lo recuerde.
- **Ayude a su hijo a desarrollar un sentido y un propósito.** Hable de sueños y metas. Pídale ayuda y exprésele su agradecimiento. Anímelo también a ayudar a los demás. Darle clases particulares a un niño más pequeño o leerle a una persona mayor, por ejemplo, puede ayudarlo a sentirse valorado.
- **Muestre respeto.** Pídale su opinión. Llame antes de entrar en la habitación de su hijo.

Reconozca el esfuerzo y el progreso

A medida que su hijo vaya progresando hacia la autodisciplina, ¡muestre que usted se ha dado cuenta!

Estas son algunas ideas que funcionan:

- **Elogie a su hijo.** Sea específico y comente sus esfuerzos, así como sus pequeños y grandes logros. Cuando su hijo saque a pasear al perro, dígame, "Te agradezco que hayas sacado al perro sin que te lo pidiera". O, "Es maravilloso el esfuerzo que has puesto en tu proyecto de ciencias. Se nota".
- **Utilice recompensas naturales.** Ayude a su hijo a ver la relación entre las elecciones positivas y las consecuencias positivas. Si su hijo lo ayuda a limpiar después de cenar sin que se lo pida, dígame que ahora tienen tiempo para un cuento extra.
- **Celebre el trabajo bien hecho.** Cuando su hijo termine un trabajo o proyecto importante, pasen tiempo juntos haciendo algo que él elija.
- **Muestre interés por el trabajo escolar.** Lea los trabajos escolares de su hijo. Pídale que le muestre los trabajos de arte y los problemas de matemáticas que resolvió. Hable de ellos y envíe copias de sus mejores trabajos a un familiar. Cuelgue los "mejores trabajos" para que todos los vean. El simple hecho de saber que a usted le interesa lo que hace su hijo, de saber que se ha fijado en su trabajo y que está satisfecho con él, es un poderoso incentivo para que siga esforzándose.



Enséñele a su hijo habilidades de autogestión

Usted puede ayudar a su hijo a desarrollar muchas habilidades de autogestión en casa. Cada una de ellas es un paso importante para volverse una persona autodisciplinada.

Conciencia de sí mismo

Dele a su hijo esta lista de comportamientos. Pregúntele, "En una escala del 1 al 5, ¿en qué medida te describe cada afirmación?"

- Expreso mis ideas con calma.
- Termino mi trabajo a tiempo, sin necesidad de que me lo recuerden.
- Estoy dispuesto a probar cosas nuevas.
- Asumo la responsabilidad de mis decisiones.
- Colaboro en casa.
- Digo lo que creo y hago lo que digo.
- Me comprometo con los demás.
- Me disculpo cuando me equivoco.

Hablen de los resultados. ¿Difieren sus percepciones?

Autocuidado

- **Introduzca la rutina "de pies a cabeza"**. Si su hijo depende constantemente de usted para recordar cosas, sugíerale que revise esta lista antes de salir de casa: "Llevo puesto el gorro en la cabeza, el abrigo en el cuerpo, la mochila en la espalda, los guantes en las manos y los zapatos en los pies".
- **Dele un despertador**. Su hijo puede asumir la responsabilidad de levantarse en la mañana.
- **Coloque un termómetro exterior** donde su hijo pueda verlo desde adentro. Explíquelo cómo leerlo para que pueda decidir qué ropa ponerse para el día.

Autocontrol

Ayude a su hijo a ver la relación entre los sentimientos, las acciones y los resultados. Cuando su hijo discuta o se meta en líos, pregúntele: “¿Qué sentías?” “¿Qué hiciste?” “¿Qué sucedió?” Ayude a su hijo a aprender que podemos controlar lo que hacemos cuando estamos enfadados, en lugar de limitarnos a hacer lo que el enfado nos “obliga” a hacer.

Perseverancia

La autodisciplina es un trabajo duro. Hay que perseverar. Dígale a su hijo, “No has fracasado hasta que te rindes”. “Persevera. Lo lograrás”.

Háblale de un momento en el que usted estuvo a punto de rendirse, pero no lo hizo y superó un obstáculo. Resuelvan juntos problemas de palabras o matemáticas, o armen un rompecabezas, y no se rindan hasta que terminen.

Organización personal

Designe un lugar para cada cosa. Ropa de verano, ropa de invierno, ropa doblada y ropa sucia. Zapatos, guantes y gorros. Juguetes y libros. Basura. Papel, bolígrafos, lápices, y otros útiles escolares.

Anime a su hijo a decidir cuál es el mejor lugar para cada cosa. Utilice etiquetas para dejar claro qué va en cada sitio.

Dele a su hijo una mochila con un bolsillo para las notas del maestro y carpetas para los trabajos terminados. Ponga junto a la puerta una caja de “cosas para la escuela” donde su hijo pueda guardar todo lo que necesita para la escuela al día siguiente.

Ayude a su hijo a organizar su tiempo. Un cuaderno de tareas semanales es útil para llevar la cuenta de lo que debe entregar y cuándo. Dele un cuaderno pequeño en el que pueda hacer listas de tareas diarias.



Buen juicio

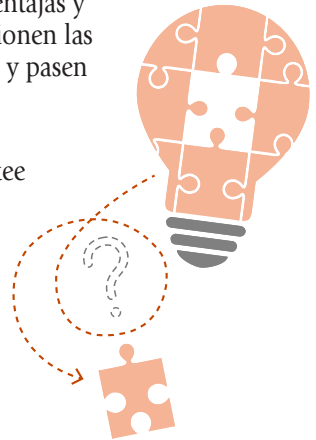
- **Enséñele a su hijo a establecer prioridades.** No hay tiempo para todo. Los niños deben escoger. De lo contrario, no podrán valerse por sí mismos. Cuando su hijo haga una lista de tareas, pregúntele, “¿Qué es lo más importante que debes hacer hoy?” Luego sugiérale que haga eso primero.
- **Ayude a su hijo a aprender de los errores.** Cuando su hijo cometa un error, no lo señale ni le eche la culpa. Pregúntele, “¿Qué has aprendido de esta situación?” “¿Qué harías diferente la próxima vez?”

Explique que fracasar en algunas cosas no convierte a una persona en un fracaso. Luego, lea sobre personas que fracasaron al principio y, sin embargo, alcanzaron el éxito luego, como Jonas Salk, Oprah Winfrey, Thomas Edison y George Washington Carver.

- **Haga preguntas reflexivas.** *¿Por qué crees que sucedió esto? ¿Qué crees que pasaría si ... ? ¿Por qué crees que hizo eso? ¿Qué opinas de ... ?* Escuche atentamente las respuestas de su hijo.

Habilidades para resolver problemas

- **Resuelvan problemas en familia.** Dele a cada miembro familiar unas tarjetas en blanco. Pídale que escriban un problema doméstico en cada una. Mézclelas y léelas una a una. Hagan una lluvia de ideas y pídale a alguien que escriba las posibles soluciones. Evalúe las ventajas y desventajas de cada solución. Seleccionen las mejores. Mezcle las tarjetas restantes y pasen al siguiente problema.
- **Deje que su hijo se ocupe de los problemas.** Cuando su hijo le plantee un problema, acéptelo y pregúntele, “¿Qué podemos hacer al respecto?” Normalmente, su hijo tendrá una respuesta. De lo contrario, ofrézcale un poco de orientación. Le enseñará una lección muy importante: su hijo puede abordar problemas de forma independiente.



Metas

Hable con su hijo de la importancia de las metas. Si los niños tienen una visión de adónde quieren llegar, es más probable que tomen decisiones que los ayuden a conseguirlo. Las metas hacen que sea más fácil decir *no* a un comportamiento irresponsable y *sí* a una visión del futuro.

Hable de la importancia de hacer pequeños sacrificios para alcanzar las metas. Será más fácil mantener la autodisciplina a la hora de estudiar geometría si su hijo sabe que los astronautas la utilizan todos los días.

Comience con metas a corto plazo, siguiendo estos pasos:

1. **Ayude a su hijo a identificar** una meta alta, pero alcanzable, al inicio de la semana. Podría ser entregar un informe a tiempo o acertar el 90 por ciento en un examen de ortografía. O su hijo podría querer cambiar un hábito negativo.
2. **Dígale a su hijo que exhiba la meta.** Un recordatorio visual lo ayudará a mantener la motivación.
3. **Hable de cómo lograr la meta.** Ayude a su hijo a dividir la meta en pasos más pequeños. Por ejemplo, "Leer dos capítulos el lunes. Terminar el libro el martes. Escribir el informe el miércoles. Revisarlo el jueves".
4. **Pregunte cómo van las cosas** a medida que avanza la semana. Si surgen problemas, hable de posibles soluciones. Si su hijo se retrasa en la lectura, por ejemplo, atrasar 10 minutos la hora de acostarse podría ser suficiente para ponerse al día.
5. **Ayude a su hijo a evaluar su progreso** al final de la semana. ¿Ha alcanzado la meta? ¿Por qué?

Y lo más importante, elogie el esfuerzo. Luego, pídale que se trace otra meta alcanzable para la semana siguiente. Cada vez que su hijo alcance una meta, estará reforzando su confianza en su capacidad de alcanzar otra meta.

Utilice el mismo proceso para ayudar a su hijo a hacer realidad sus sueños y metas a largo plazo.

Promueva actividades para fomentar la autodisciplina

Una manera de fomentar la autodisciplina es animar a su hijo a participar en diversas actividades, tanto dentro como fuera de la escuela. Estas son algunas de las mejores:

Actividades extracurriculares

El teatro, el atletismo, la música, el servicio, los idiomas, los niños exploradores y otros clubes y equipos extracurriculares les dan a los niños la oportunidad de desarrollar la autodisciplina mientras aprenden habilidades y reciben reconocimiento por un trabajo bien hecho.

Las actividades deben ser de interés para su hijo, no solo para usted. Elogie lo que su hijo haga bien. Ignore el resto.

No deje que su hijo abandone una actividad por un “bajón”. Si su entusiasmo decae o está estresado por un recital o una competición, piensen en formas de seguir adelante. Un cambio en la música o en el tiempo de práctica, o simplemente hablar de los problemas, puede ayudar. Cuando su hijo supere el obstáculo, siéntense y hablen de la actividad y de si debe continuar.

Pasatiempos

Aunque a usted no le interese coleccionar cartas, tejer crochet o ganchillo, o las últimas aventuras de Superman, fomente el interés de su hijo. Muéstrole que admira su dedicación y su interés por aprender cosas nuevas. Exprese interés por las aficiones de su hijo, pero no tome el mando.

No invierta demasiado cuando surja un interés nuevo. Si su hijo empieza a coleccionar insectos o rocas, no se apresure a comprar un equipo costoso. Proporcíonele unos pocos artículos necesarios para empezar. Luego, si su hijo cuida esas cosas y sigue mostrando interés, puede recompensar su perseverancia dándole más cosas.

Cuidado de mascotas

Las mascotas son divertidas, pero también son un asunto serio. Cuando los niños alimentan, dan de beber y ejercitan a una mascota todos los días, aprenden autodisciplina y a respetar y cuidar algo que quieren.

Si es posible, involucre a su hijo en la elección de la mejor mascota para su familia. ¿Se adaptará la mascota a su hogar? ¿A su presupuesto? ¿Tendrá su hijo las habilidades y el tiempo suficientes para cuidar de este tipo de mascota?

Haga un contrato. Especifique lo que su hijo hará por la mascota, así como las consecuencias si no lo hace. Pídale que lo firme.



Administración del dinero

Aprender a presupuestar, administrar e invertir el dinero es una estupenda manera de fomentar la autodisciplina. Los niños pueden empezar a aprender sobre el dinero a partir de los tres años, pero nunca son demasiado mayores para comenzar. La necesidad de saber administrar el dinero responsablemente nunca termina.

Enséñele a su hijo cómo hace usted el presupuesto familiar. Este es un ejemplo:

- **Gastos.** Para las provisiones, las facturas mensuales, etc.
- **Ahorros.** Para cubrir necesidades y deseos a largo plazo, como la matrícula de la universidad, un carro o unas vacaciones.
- **Donar.** Para donaciones a organizaciones o instituciones benéficas.

Hable con su hijo del presupuesto familiar. La próxima vez que pague las facturas, pídale que lo ayude.

Explíquele las prioridades: ¿Qué es lo más importante para su familia y cómo se refleja esto en sus finanzas?

Pídele que sugiera prioridades para el futuro. ¿Comprar un gato? ¿Hacer un viaje? ¿Cómo podría ahorrar la familia para ello? ¿Ayudaría, por ejemplo, usar menos electricidad? ¿Deberían abrir una cuenta para fondos de emergencia?

Ayude a su hijo a convertir la autodisciplina en un hábito

Los buenos hábitos facilitan la autodisciplina. Los hábitos son acciones automáticas que no requieren un pensamiento consciente. Probablemente no piense en lo que hace a primera hora de la mañana. Lavarse los dientes y ducharse son hábitos que hemos desarrollado a lo largo de los años. Usted también puede ayudar a su hijo a convertir la autodisciplina en un hábito.

Desarrollar hábitos positivos es tan fácil como 1-2-3:

1. **Asegúrese de que su hijo quiera participar.** Dígale que los hábitos positivos pueden hacer que la sea vida más fácil y agradable.
2. **Escoja pocos hábitos para desarrollar por vez.** Hay muchos hábitos que fomentan la autodisciplina: leer todos los días, tomar apuntes en clase, estudiar a la misma hora todas las noches. Siéntese con su hijo y acuerden una lista de hábitos que lo ayudarán a fomentar la autodisciplina.
3. **Utilice recordatorios.** A medida que su hijo se acostumbra a un hábito nuevo, los recordatorios como las notas autoadhesivas y las alarmas son muy útiles. Puede poner una nota en el refrigerador que diga: "Estudia después de la cena". Pronto, su hijo ni siquiera pensará en levantarse de la mesa y encender la televisión.

Una última palabra

Lleva tiempo que los niños comprendan el valor del autocontrol *frente* al control impuesto por los adultos. Y toma tiempo que las familias pongan en práctica las ideas de este folleto de manera coherente.

Pero el esfuerzo merece la pena. Si va paso a paso y es paciente y perseverante, verá cómo su hijo se convierte en un adulto feliz y autodisciplinado, preparado y capaz de afrontar los retos de la vida.



SAMPLE

Publicado por:

THE
PARENT
INSTITUTE®

(800) 756-5525
www.parent-institute.com

Stock No:
(English) 333A
(Spanish) 433A