

# Disciplina



Una muerte en la familia puede crear caos, que a su vez puede contribuir a que su hijo exprese comportamientos inusuales o tal vez empeorar comportamientos problemáticos preexistentes. Tenga en cuenta que la mayoría de los niños actúan porque están buscando conexión o algún recuerdo que les ayude a no sentirse solos. Mantener una relación de padre-hijo positiva, una que sea de apoyo, estructurada, abierta e incluya un equilibrio de amor y disciplina, es una de las más importantes formas en que puede apoyar a su hijo a través de este período difícil.

Otro reto después de la muerte de un ser querido, es el cambio en los roles que experimenta cada miembro de la familia. Puede necesitar crear nuevos roles para usted mismo o reestructurar los roles establecidos para acomodar todos los roles que su ser querido desempeñaba. Una de sus nuevas identidades puede incluir ser más disciplinario/a en la familia. O bien, si esta ya era su función establecida, es posible que deba desarrollar nuevas estrategias para manejar el comportamiento nuevo de su hijo. Para tal fin, será mucho más fácil organizar sus estrategias de prevención y estrategias “del momento”, como se muestra abajo:

## Estrategias preventivas

- **Practicar la empatía.** La empatía puede ayudarlo a conectarse con su hijo de dos maneras. Primero, fomentando conversaciones productivas sobre la persona que murió y, en segundo lugar, ayudando a validar a su hijo durante las conversaciones disciplinarias. Tener discusiones sobre su ser querido que murió, puede brindarle la oportunidad de empatizar más con su hijo y permitirle que cada miembro de la familia tenga la oportunidad de expresar las emociones de una manera más segura y sin prejuicios. Tenga en cuenta que su hijo puede querer que alguien solamente lo escuche sin aconsejarlo, sin darle soluciones o juzgarlo. Podría descubrir que su hijo está más dispuesto a compartir sus sentimientos si usted comparte sus sentimientos también. Trate de ser lo más sincero posible con ellos, recordando de hablar con los términos apropiados para su edad. La segunda forma de usar empatía puede ayudar cuando se trata de un desacuerdo entre usted y su niño. Considere la posibilidad de reconocer sus sentimientos mientras sigue reforzando sus reglas. Su hijo puede estar más dispuesto a escuchar si sus sentimientos han sido comprendidos.
- **Utilice refuerzo positivo.** Elogiar las acciones positivas de su hijo puede alentar que se fomenten los comportamientos saludables. Asociar los elogios a un comportamiento en lugar de una característica, ayuda a su hijo a sentirse más a gusto y en control de sus acciones e inspirar mayor crecimiento. Por ejemplo, al decirle a su hijo “demostraste persistencia en completar esta tarea” en lugar de “eres inteligente”, puede inspirar un mayor crecimiento. O “me gusto cómo te detuviste y pensaste en lo que querías hacer “en lugar de” buen trabajo”.

## Estrategias del momento

- **Practicar la autoconciencia.** Sea consciente de sus emociones cuando tenga discusiones serias o desafiantes con su niño. Si se siente demasiado emocional, entonces su capacidad para abordar con calma el comportamiento problemático disminuirá (y puede resultar en su propio comportamiento problemático). En esos casos, podría ser útil posponer la conversación hasta que se sienta más tranquilo. En cambio, haga cosas que sepa que le ayudarán a relajarse, como caminar, meditar, escribir en su diario, etc. También puede calmarse enfocándose en lo que puede controlar: su volumen de voz, tono, contacto visual, postura, posición física y selección de palabras.



**Bo's Place existe para mejorar las vidas de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.**

10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • [info@bosplace.org](mailto:info@bosplace.org) • [www.bosplace.org](http://www.bosplace.org)



- **Sea consistente y asertivo.** Su hijo podría intentar probar y volver a probar los límites y las reglas establecidas, que el reto suyo puede ser permanecer constante con las nuevas reglas que establezca. Con los adolescentes, considere invitarlos a compartir su opinión y recordándoles que tomará la decisión final. Puede ser útil para establecer consecuencias por adelantado, de modo que, si se rompe una regla, su hijo puede ver que los comportamientos tienen consecuencias y así sabe qué esperar.
- **Intente resolver problemas juntos.** Cuando sea posible, intente darle a su hijo la oportunidad de elegir entre diferentes opciones. Esto puede fomentar la cooperación en lugar de las peleas. Considere incluir a su hijo en conversaciones de resolución de problemas para que se sientan empoderados y motivados. Puede ser útil mantener un registro escrito de soluciones para problemas generales que ha experimentado la familia. Tener una lista de opciones de resolución de problemas puede ayudar a que se resuelve rápidamente futuros conflictos.

### Lectura adicional:

- Playful Parenting de Lawrence J. Cohen
- How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk de Adele Faber and Elaine Mazlish
- The Whole-Brain Child de Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson
- Companioning the Grieving Child de Alan D. Wolfelt

### Referencias:

- Haine R., Ayers T., Sandler I., & Wolchik S. (2008). Evidence-based practices for parentally bereaved children and their families. *Professional Psychology: Research and Practice*, 39(2), 113-121. doi:10.1037/0735-7028.39.2.113
- Lott, L., & Nelsen, J. (n.d.). Helpful hints for empowering vs. enabling. Retrieved July 9, 2015, from [https://www.positivediscipline.com/sites/default/files/empowering\\_vs\\_enabling.pdf](https://www.positivediscipline.com/sites/default/files/empowering_vs_enabling.pdf)
- Nelsen, J. (n.d.). Positive Discipline. Retrieved July 9, 2015, from <http://www.positivediscipline.com/files/positive-discipline-guidelines.pdf>
- Don't Discuss Everything. (n.d.). Retrieved July 9, 2015, from [http://www.pbs.org/parents/talkingwithkids/strategies\\_11.html](http://www.pbs.org/parents/talkingwithkids/strategies_11.html)
- Strategies for Working it Out. (n.d.). Retrieved July 9, 2015, from [http://www.pbs.org/parents/talkingwithkids/negotiate\\_2.html](http://www.pbs.org/parents/talkingwithkids/negotiate_2.html)

