

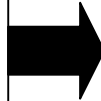
✓ ¿Qué son los estilos educativos o disciplinas familiares?

- Un conjunto de pautas que siguen los padres en la educación y crianza de sus hijos.
- Estas pautas están muy determinadas por el conocimiento que tienen los padres sobre el desarrollo y educación de los niños, por la personalidad, las creencias, valores y vivencias de los padres, pero también por las características individuales de sus hijos.
- El tipo de disciplina practicada determina en gran parte la calidad de la de convivencia en el hogar.

✓ La disciplina democrática

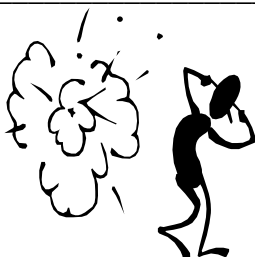
Características

- Se basa en la inducción: los padres destacan los aspectos más positivos de sus hijos, en vez de sus fallos, para obtener lo mejor de ellos
- Apoyo emocional de los padres hacia sus hijos
- Aceptación y reconocimiento de los hijos
- Clara expresión de afecto y cariño
- Interés e implicación de los padres en las actividades de sus hijos: estudios, juegos, amistades ...
- Diálogo y escucha activa entre padres e hijos
- Participación conjunta en la elaboración de las reglas: razonamiento y negociación de las normas familiares
- Reparto equitativo y adecuado de tareas y responsabilidades
- Coherencia entre el castigo y la conducta a sancionar



Consecuencias

- Se fomenta la empatía y se favorece la conducta prosocial, es decir, "ponerse en el lugar del otro" y actuar en consecuencia
- Los niños crecen con un alto nivel de autoestima porque se sienten queridos, respetados, escuchados y tenidos en cuenta
- Desarrollo de la responsabilidad y la autonomía personal de los niños
- Desarrollo del autocontrol y estabilidad psicológica
- Confianza en sus propias capacidades y toma de iniciativa
- Toma de decisiones serenas y adecuadas, sopesando pros y contras
- Ausencia de conflicto en el hogar
- Satisfacción de los padres con la crianza y con la experiencia de ser padres
- Ambiente familiar de calidad
- Buena adaptación escolar y social



LO QUE SÍ SE DEBE HACER

- *Comunicación y expresión de las emociones*: hablar sobre los sentimientos de cada uno para fomentar la comprensión personal y mutua
- Facilitar el *intercambio de afecto y apoyo* entre los miembros de la familia
- *Alabar y premiar las conductas* deseadas para que tiendan a repetirse
- *No prestar atención* a ciertos comportamientos que sólo tienen el objetivo de llamar la atención de forma inadecuada (gritos, rabietas...)
- Castigar las malas acciones de forma *coherente*: que el castigo esté relacionado con la conducta que se desea castigar y se haga de forma inmediata en el tiempo. El castigo es más eficaz si se razonan los motivos, es intenso pero corto y se impone siempre que se produce ese mal comportamiento.
- *Ofrecer seguridad física*: un entorno libre de peligros
- *Estimular su desarrollo psicológico y aprendizaje de habilidades sociales* mediante juegos en los que padres e hijos tengan que representar papeles (profesores, alumnos, médicos...)
- *Proponer diversidad de experiencias* (viajes, excursiones) que supongan pasar tiempo juntos
- *Colaborar en el desarrollo de la*

LO QUE NO SE DEBE HACER

- *Ocultar* las emociones por temor a no ser comprendidas ni expresar los sentimientos
- *Inhibirse* a la hora de expresar afecto y cariño
- *Ignorar* el buen comportamiento de los hijos porque se presupone que es así como debería ser siempre
- *Castigar o amenazar* con castigos la más mínima desviación en su comportamiento. Los niños suelen tentar los límites de sus padres para ver hasta dónde pueden llegar y muchas veces el castigo puede ser un limitador del desarrollo
- Empleo de *castigo físico* o castigos demasiado severos para corregir una conducta. El niño puede generar rencor o temor hacia sus padres, actuar a escondidas y desarrollar angustia por temor al castigo.
- *Castigos desmesurados*, incoherentes y aplazados en el tiempo y uso de las frases "porque sí", "porque lo digo yo" "porque soy tu padre"
- *Ser negligente* y despreocuparse de su integridad física
- *No sacar tiempo* para interactuar con los hijos. El juego facilita el aprendizaje y la "toma de perspectiva", es decir, ponerse en el lugar del otro
- *Sobreproteger* a los hijos por temor a que se caigan y se hagan daño. Esto inhibe su conducta social afectando negativamente a sus relaciones con otros niños y su desarrollo motor se ve limitado

- Invitar a todos los miembros a la *participación democrática*: dialogar sobre la implantación de normas y reglas así como para la toma de decisiones que afectan a todos.
- *Establecimiento de horarios fijos* y predecibles para las comidas, el estudio, los juegos... que deben ser siempre respetados
- Ser consistentes con las *reglas* establecidas
- Intentar *comer juntos* siempre que sea posible y fomentar el diálogo. Mediante la comunicación familiar mejorará el nivel de vocabulario y la expresividad verbal y emocional de todos
- Mostrar *interés por las actividades diarias* (cómo ha pasado el día en la escuela, cómo se siente después de toda la jornada...)
- Seleccionar un *lugar fijo* tanto para los juegos como para el estudio.
- Es conveniente que los padres se impliquen y mantengan *buenas relaciones con la escuela*, acudiendo a entrevistas con profesores para conocer el rendimiento académico y el comportamiento de sus hijos. Es muy importante que padres y escuela colaboren conjuntamente en la educación y socialización de los niños
- Los padres deben *evitar los conflictos* y discusiones en presencia de sus hijos, especialmente cuando se tratan temas de pareja, de los propios niños o cuando la conversación incluya un tono duro y elevado.

- *Imponer normas* y reglas que se debe acatar. Este acto dificulta el desarrollo de la independencia y la autonomía y no permite razonar y comprender el porqué de las cosas
- *Inestabilidad horaria* a la hora de realizar actividades cotidianas. Se ve alterado el orden
- *Permitir que se salten las reglas* por calmar una situación (rabieta, gritos...) y obtengan lo que desean de forma inadecuada
- *Mantener disparidad horaria* que no permita reunirse y dialogar. Si cada uno en casa mantiene su propio horario se está fomentando el individualismo y el alejamiento de la familia dentro del hogar
- *No mostrar el suficiente interés* por lo acontecido a cada uno en el día o hacer de la sesión un interrogatorio
- *Permitir que desarrolle sus actividades* tanto de juego como de estudio en cualquier lugar diferente cada día. Entorpece la concentración y facilita el desorden
- *Desatender las llamadas de la escuela* y no mostrar el suficiente interés por la marcha académica del niño. Si no hay cooperación ni soporte entre escuela y padres difícilmente se darán cambios positivos en los niños
- *Discutir y/o pelear en presencia de los hijos*. La observación de la violencia en la pareja genera temor e inseguridad en los hijos y favorece la aparición de conductas antisociales

- *Mostrar coherencia* en la disciplina de ambos padres. Conviene seguir siempre una línea educativa democrática puesto que continuas alteraciones en las pautas educativas podrían confundir a los niños a la hora de prever y tener expectativas sobre lo que se espera de ellos
- Los padres deben *compartir experiencias y comunicarse* entre ellos, haciendo ver a los hijos cómo son las pautas de comunicación y debate
- Estimular la *cooperación entre hermanos* para el desarrollo de tareas
- Reafirmar y *fortalecer los vínculos*

- *Desacreditarse* el uno al otro o quitarse autoridad delante de los hijos. Si se ha tomado una decisión debe ser respetada o debatida en todo caso, pero no anulada por el otro padre
- Utilizar al niño como *intermediario* en la comunicación entre los padres. El hijo se convierte en su mensajero o recadista
- *Realizar comparaciones entre hermanos*. Implica el desarrollo de rivalidad, celos y malas relaciones entre ellos
- *Favorecer* a uno más que al otro: se puede sentir inferior y menos querido