

PARENTS: TEACHING SELF-DISCIPLINE TO YOUR CHILDREN MEANS HIGHER ACHIEVEMENT



PADRES DE FAMILIA: ENSEÑAR AUTODISCIPLINA A SUS HIJOS SE TRADUCE EN MAYORES LOGROS

Written by Dr. Steve Moreno
School Psychologist

WHAT IS SELF-DISCIPLINE?

Many parents have heard the term "self-discipline," but what does it actually mean?

Psychologists use the term to describe a **person with inner control of their feelings and behavior**. With self-discipline, the focus of control comes from inside the person.

Most parents and teachers believe that children eventually will develop inner control automatically, as a direct result of adults applying outer control or discipline. Those people who believe that idea feel that as children mature, they



will gradually internalize the controls, or behavior of parents and other adults.

It is easier for children to learn to control their own negative behavior when adults set good examples for them.

Children will use self-control to follow rules when they have been given the chance to join with adults in deciding what those rules should be.

DEFINICION DE AUTODISCIPLINA

Muchos padres han escuchado el término "autodisciplina", pero ¿qué significa en realidad?

Los psicólogos emplean este término para describir **el control interno que una persona ejerce sobre su conducta y sentimientos**. Por



lo que se refiere a la autodisciplina, el centro de control está dentro del individuo.

Muchos padres y maestros creen que gracias al control y a la disciplina aplicadas por los adultos, con el tiempo y de manera automática, los niños ejercerán el autocontrol. Las personas que piensan así creen que a medida que los niños crezcan incorporarán poco a poco los controles o los comportamientos de sus padres y otros adultos.

Los niños aprenden más fácilmente a controlar su conducta negativa si observan buenos ejemplos de los adultos.

Los niños ejercerán su autocontrol para obedecer reglas si se les da la oportunidad de participar con los adultos en el establecimiento de las mismas.



TEACHING MEANINGFUL SELF-DISCIPLINE

Your children's developing sense of self-discipline and responsibility will ultimately expand into courteous relations with other people. The social approval they earn through good manners will boost their self-confidence and encourage continued courteous behavior.



Your children's earliest lessons in manners and self-discipline, like all the other lessons of a young child's education, will be the examples their parents set at home.

Children usually do not know how to behave until parents clearly explain their expectations. Fair, meaningful rules show children that parents care. Rules that are unfair and too strict will not work. If you do not set any limits, some children will push and push until they find your limit. **Involve your children in the process of setting rules.** Children need a chance to tell you what they think and feel.

Be sure your rules are necessary, and that they enable your children to learn.

COMO ENSEÑAR AUTODISCIPLINA SIGNIFICATIVA

El desarrollo de sentido de autodisciplina y responsabilidad de sus niños se ampliará y se reflejará en su relación cortés con los demás. La aprobación social que se ganen por sus buenos modales aumentará su confianza en sí mismos y les inducirá a seguir siendo atentos con los demás.

Los pequeñitos se van formando imitando el ejemplo de sus padres en casa. Es allí donde reciben sus primeras lecciones de buenos modales y autodisciplina, además de otras importantes lecciones educativas.

Muchos niños no aprenden a comportarse hasta que sus padres les explican con claridad lo que esperan de ellos. Cuando los padres les imponen reglas razonables a significativas, los niños perciben el interés de sus progenitores por ellos. Las reglas severas e injustas no funcionan. Si en casa no se imponen límites, algunos niños importunarán a sus padres para ver hasta dónde aguantan éstos. **Dejen que sus hijos participen en el establecimiento de reglas:** hay que darles oportunidad de decir lo que sienten y piensan.

Asegúrense de que sus reglas son necesarias y que permitirán el aprendizaje de sus hijos.

