



Ilustraciones de
Billy Nuñez, 16

ENSEÑE UNA BUENA CONDUCTA: CONSEJOS PARA SABER DISCIPLINAR

(TEACHING GOOD BEHAVIOR: TIPS ON HOW TO DISCIPLINE)

LA DISCIPLINA ES EL MODO EN QUE LOS PADRES ENSEÑAN A SUS HIJOS

- Elogie las cosas buenas y los esfuerzos que haga el niño.
- Establezca expectativas claras y consistentes.
- Es importante escuchar. Permita que el niño termine de contar lo que pasó antes de tratar de ayudarlo a resolverlo.
- Elogiar la buena conducta casi siempre resulta ser efectivo, pero de todos modos hay que poner límites.
- A veces tanto los padres como los hijos necesitan hacer una pausa obligada.

Todos los niños quieren ser buenos y complacer a sus padres, pero necesitan aprender a hacerlo. Los niños pequeños ven el mundo como “bueno y malo” o “correcto e incorrecto”. Para ellos no hay un punto intermedio.

Enseñe a su hijo a distinguir entre lo correcto y lo incorrecto con palabras y acciones. Los niños necesitan saber cuando hacen algo mal y cuando hacen algo bien.

Los elogios estimulan un buen comportamiento y reducen los comportamientos malos, pero parte del trabajo de los padres es corregir el mal comportamiento.

ENSEÑE TODOS LOS PASOS

Lo que parece algo simple, como vestirse en la mañana, es una acción que para los niños tiene muchos pasos. Si su hijo “no puede” o “no

quiere” hacer algo, es posible que aún no haya aprendido los pasos necesarios.

Explíquelo los pasos uno por uno y después de que los cumpla, elógielo. Por ejemplo:

1. **Por favor, trae tu ropa. Está encima de la cama”.**
2. **“Muy bien. Ahora quítate el pijama”.**
3. **“Ahora ponte la camiseta”.**
4. **“Estás muy guapo. Qué bien te vestiste hoy”.**

Dedique un tiempo a recordarle a su hijo cada paso en lugar de hacerlo usted mismo o de enojarse. Al principio tomará más tiempo, pero vale la pena. El aprender nuevas destrezas hará que su hijo adquiera más confianza.

SORPRENDA A SU HIJO HACIENDO ALGO BUENO

Esté pendiente de las buenas conductas de su hijo, como escucharle con atención, ser cortés y ayudar a los demás. Elogie sus buenas acciones tan a menudo como sea posible. ¡Incluso puede elogiar un buen intento!

- **“Qué torre tan grande. ¡Eres un buen constructor!”**
- **Me encanta que compartas las cosas con tu hermanita.**

Su amor y atención es lo que su hijo necesita y desea. Sin embargo, a veces los niños aprenden que el modo de llamar la atención es comportándose mal. Enseñe a su hijo que el portarse bien es el mejor modo de captar su atención. Elógielo con palabras, pero recuerde que a veces basta con un abrazo o una sonrisa.

A los niños les encanta ayudar. Un buen modo de que un niño llame la atención de sus padres es hacer quehaceres como doblar la ropa lavada, poner la mesa o ayudar con reparaciones sencillas. Sonríale y diga: “¡Gracias por ayudarme!”



Los niños piensan que son especiales, ¡y de hecho lo son! El respeto propio es el primer paso para aprender a respetar a los demás. Los niños que son amados sienten que son especiales y aprenden que las demás personas también son especiales. Éstas son algunas frases de estímulo adecuadas:

- “¡Eres un gran ayudante!”
- “¡Buen trabajo!”

Cuando un niño esté haciendo algo bueno, animelo diciendo: “Me encanta cuando...”



LOS NIÑOS NECESITAN LÍMITES

Nadie es perfecto, y por eso la paciencia es tan necesaria. Cuando su hijo necesite ser corregido,

1. Mencione el mal comportamiento.
2. Pídale al niño que deje de comportarse así.
“¡No puedes pegarle a nadie!” “Eso no está bien”.

Aunque los niños responden mejor a los elogios por un buen comportamiento, a veces se necesitan otros tipos de disciplina.

PAUSA OBLIGADA— Cómo establecer límites para los niños de 2 a 5 años.

Cuando un “no” resulta ser insuficiente, ensaye la “pausa obligada”. Esta técnica le enseña al niño que el mal comportamiento no es un buen modo de captar su atención y detiene la mala conducta. Cuando la pausa obligada termine, usted y su hijo pueden reiniciar sus actividades.

Los pasos de la pausa obligada son:

1. Advértale al niño: “Si no dejas de hacer eso, tendrás que irte al rincón”.
2. Si vuelve a portarse mal, explíquele brevemente la razón. Para un niño de dos años, diga simplemente: “¡No se pega!”
3. Haga que el niño vaya a un lugar alejado de toda actividad, como un rincón de la habitación.
4. Ponga el cronómetro: un minuto por cada año de edad.
 - 2 años de edad = 2 minutos
 - 3 años de edad = 3 minutos
 - 4 años de edad = 4 minutos
 - 5 años de edad = 5 minutos

Si su hijo abandona el área de la pausa obligada,

- Haga que regrese a ese lugar.
- Vuelva a poner el cronómetro.
- Explíquele la necesidad de estarse quieto hasta que el tiempo establecido pase.

Los demás adultos que se encargan del cuidado del niño (abuelos, niñeras, tías y tíos) también necesitan conocer los detalles de la pausa obligada.

Otras ideas

La técnica de la pausa obligada no debe emplearse en exceso. He aquí otros modos de corregir la conducta de su hijo:

- **Ignorar la conducta.** Cuando el niño esté portándose mal para llamar su atención, trate de ignorarlo, siempre y cuando no sea algo peligroso.
- **Dirija su atención a otra actividad.** A veces los niños se portan mal porque están aburridos o no saben qué hacer. Busque algo que le interese al pequeño.

Muchas veces es difícil corregir la conducta de un niño. Pida al pediatra que le dé otras ideas.

ESTABLEZCA REGLAS CLARAS

Si las reglas son concretas y sencillas, será más fácil que el niño las aprenda.

“Es hora de dormir, mi amor. Acuéstate ya y te leeré un libro. Qué bueno que te hayas acostado tan rápido. Me encanta leerte de noche”.

Casi siempre los niños ponen a prueba una nueva regla durante los primeros días. Manténgase firme. Repita una y otra vez la regla hasta que el niño la aprenda. Sea consistente, aun cuando le genere un gran esfuerzo.

ESCUCHE A SU HIJO

Los niños están aprendiendo y experimentando muchas cosas nuevas cada día, y quieren compartirlas. Dedique un tiempo todos los días a jugar y hablar con su hijo. Hablen de las partes buenas y divertidas del día así como de los momentos malos o difíciles.

- Si su hijo ha tenido un momento difícil,
1. Oiga la historia completa sin juzgarlo ni decirle lo que debe hacer. Permita que el niño termine de contar lo que pasó.
 2. Elogie algo positivo del incidente.
 3. Enséñele un mejor modo de comportarse y reaccionar.

Éstas son algunas de las preguntas que puede hacerle al niño a la hora de la cena o de acostarse:

- “Cuéntame qué hiciste hoy”.
- “¿Qué fue lo que más te gusto del día?”
- “¿Te pasó algo malo o necesitaste ayuda?”

CUANDO SU HIJO HACE QUE USTED SE ENOJE

Tarde o temprano, todos los padres se sienten frustrados. Recuerde que por más difícil que sea su hijo, usted es la persona más importante en su vida.

Si siente que ha perdido el control, antes que nada cerciórese de que su hijo está en un lugar seguro, como un corral, la cuna o su alcoba. Entonces impóngase una “pausa obligada”.



Busque algo que le ayude a calmarse.

- Tómese una taza de té o de café.
- Oiga música.
- Llame a su cónyuge o a una amiga o amigo.
- Lea.
- Medite.

El sentir exasperación es algo natural y temporal. Cuando se sienta mejor, vuelva al lado del niño, abrácelo y vuelvan a comenzar.

Si el niño tiene la edad suficiente, puede decirle simplemente: “Me enojé porque no quisiste escucharme. Ya me siento mejor. Te quiero mucho”.

Cuando usted elogia a su hijo, ambos se sentirán mejor. ¡Pero esto exige de mucho tiempo y paciencia!

Niños integrados son seguros, fuertes y protegidos

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar, según hechos y circunstancias individuales.

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Este proyecto fue respaldado por la beca Número 2001-JN-FX-0011, otorgada por la Oficina de Justicia para Menores y Prevención de la Delincuencia, dependiente de la Oficina de Programas Judiciales del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Los puntos de vista u opiniones expresados en este documento pertenecen al autor y no representan necesariamente la posición o políticas oficiales del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

Todos los derechos reservados.
HE0442-SH

El diseño gráfico y los dibujos han sido facilitados por Artistas por la Humanidad: un programa empresarial y de arte sin fines de lucro para los adolescentes de Boston.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™