

DISCIPLINA Y COMPORTAMIENTO

La disciplina no es castigo. Disciplinar es enseñar nuevos comportamientos — en usted mismo y en su hijo(a). A menudo, los niños hacen las mismas cosas problemáticas una y otra vez, debido a que no conocen otra manera de actuar o porque no saben cómo pedir lo que realmente quieren o lo que les molesta. Una de las metas de la disciplina, es enseñarles una mejor manera de comportarse y comunicarse. La disciplina también incluye la prevención de problemas. Estas sugerencias pueden ayudar:

1. La parte más importante de la disciplina es notar cuando su hijo(a) hace algo bien y hacerle saber lo orgulloso/a que está. (“Lograste ponerte los zapatos hoy en la mañana—¡Felicitaciones!”). Utilice seguido los elogios, cada 5 o 10 minutos para los más pequeños, cada 15 minutos para los niños de edad preescolar, y cada 30 minutos para los niños más grandes. Esto motiva al niño a comportarse mejor y buscar su aprobación..
2. Pase tiempo todos los días haciendo cosas que le gustan tanto a usted como a su niño(a). Es menos probable que un niño se comporte mal teniendo atención especial de sus padres.
3. Acomode su casa a prueba de niños. Remueva objetos que se puedan quebrar, que sean peligrosos o de valor, de las áreas donde pase tiempo con su niño(a). Así evitará enojos constantes. De ser posible, acomode su jardín para que sea seguro y adecuado para niños—Coloque una reja, evite tener perros peligrosos, mueva de lugar equipos o químicos que estén en lugares accesibles. Si no puede realizar cambios en su jardín o área de juegos, túrnese supervisando a los niños con otros padres que también estén jugando afuera con sus hijos.
4. Anticipe las necesidades de su hijo(a). Tenga una lista de cosas que a su niño(a) le guste hacer (pueden crear cosas juntos). Cuando el niño(a) esté desesperado y necesite una nueva actividad, acuda a la lista y permítale escoger algo. Tenga preparadas algunas actividades para los viajes largos, o cortos como al supermercado, tales como “Yo veo algo...”, “20 preguntas”.
5. Rote los juguetes de su niño(a). Mantenga algunos dentro de algún closet y otros cerca del alcance del él/ella. Cuando el niño(a) se aburra de jugar con los que tiene afuera, cámbielos entonces con los que están guardados.
6. Distraiga a los niños más pequeños de las cosas con las que usted no quiere que se involucre, esto lo puede lograr sacando un juguete diferente, leyendo un libro con él/ella, cantando, etc.

7. Felicite a su niño(a) cuando haga algo que usted esperaba que hiciera. Haga una pequeña lista de lo que desea que él/ella haga por sí solo. Vaya con él/ella a la lista cada 30 minutos y dibuje una estrella o pegue una calcomanía si logró lo que debía hacer. Para niños más grandes, dos o tres veces al día son suficientes. Puede recordarle unos minutos antes de que es hora de re-veer la lista, así el niño tiene oportunidad de hacer lo esperado.

8. Practique a través del juego, cómo quiere usted que se comporte su hijo(a). Trate de decir "Ahora vamos a jugar el Juego de Obedecer. Yo te voy a pedir que tú hagas algo y cuando lo hagas, yo te voy a dar un gran abrazo ¿Estás listo? Bueno, ¡Ve por tus zapatos!" Cuando el niño(a) regrese con sus zapatos diga "Fuiste muy obediente, estoy orgulloso(a) de ti. Ahora obedezcamos a papá otra vez..." También puede usar esto para practicar destrezas sociales, tales como esperar turnos, esperar pacientemente y así sucesivamente.

9. Haga tiempo familiar para hablar sobre el comportamiento. Permita a su niño(a) hablar sobre la razón por la cual las reglas son importantes, cuáles deberían ser las reglas y las recompensas y consecuencias. Los niños colaboran más cuando entienden y se involucran en la realización de las reglas.

10. Haga tiempo para usted: Le irá mejor con sus niños cuando usted esté descansado. Si le ha dado tiempo especial a su hijo(a), es más fácil entonces insistir también en su propio tiempo especial.

Aunque usted realice correctamente y con frecuencia lo anterior, los niños se comportarán mal algunas veces. Éstas son algunas sugerencias para ayudarle a manejar los problemas de comportamiento:

1. Para los niños mayores, utilice consecuencias naturales cuando sea posible y seguro. Por ejemplo, si tiene que repetidamente insistir para que el niño se vista en las mañanas, déjele saber que usted lo llevará de todos modos, aunque él/ella no esté vestido(a). Cuando llegue el momento, llévele hasta el bus o el carro aunque él/ella esté aún en pijama y permítale que se vista dentro del carro.

2. Cuando su niño(a) de edad preescolar continúe haciendo algo que ya se le ha pedido que pare de hacer, déle una advertencia y luego ponga a su niño(a) en otra habitación por algunos minutos (sólo unos minutos son necesarios) y no le ponga atención. Con los niños mayores, retírese usted. Diga "no puedo estar cerca de ti cuando actúas de esta manera. Voy a regresar cuando tú puedas..." No responda a los golpes en la puerta, etc. Salga cuando él/ella se esté comportando apropiadamente. Después practique con su niño(a) la conducta que desea ver. Otra manera de hacer esto es teniendo una "silla de tiempo"

fuera", en la cual el niño(a) deba sentarse momentáneamente hasta que esté listo para comportarse mejor.

3. Algunas veces, los padres no tratan buenos métodos de disciplina por el tiempo que es requerido. Cuando usted haya tratado varios métodos y nada parezca funcionar, decida si una estrategia empeoró las cosas. Ésta es la que se debe probar de nuevo. Usualmente, los niños tratan una mala conducta por algunas últimas veces, antes de aprender que esa conducta no funciona más.

4. Con los niños mayores, hable acerca de su conducta durante un momento calmado y ayúdeles a entender qué es lo que usted quiere. Escuche lo que ellos dicen, y repítalo de manera respetuosa. Pídale que le diga lo que piensan que debería pasar.

5. No le pegue a su hijo(a). Esto solamente les enseña que la agresión y el enojo son una manera de resolver los problemas.

6. No lo insulte o llame con distintos nombres. Esto solamente lo daña emocionalmente y a menudo causa que los niños actúen peor.

También es una buena idea, de vez en cuando, leer libros acerca de la crianza de niños, de esta manera entenderá mejor la razón por la cual su hijo(a) actúa de la manera que lo hace. Existen varios libros muy buenos acerca de esto:

Faber, A & Mazlish, E. Cómo hablar para que los niños escuchen y cómo escuchar para que los niños hablen. Mexico: Edivisión, 1989.

Nelsen, J. Disciplina Positiva para Padres. Ediciones Ruz. 2005

Nelsen, J. Disciplina Positiva. Consejos que invitan a la cooperación entre padres e hijos basados en la dignidad y el respeto. Oniro. 2002

Tome una clase para padres. No sólo son útiles, sino que proveen apoyo e ideas de otros padres. Las clases para padres usualmente se ofrecen en centros comunitarios de salud mental, iglesias locales, por medio de escuelas públicas, universidades, etc.

Otros Recursos

Línea de apoyo para padres 1-800-356-6767

<http://www.childdevelopmentmedia.com/spanish.html>