

Repensar las ideas que adquirimos de nuestros padres

Una común percepción errada es que usted debe actuar inmediatamente para corregir una conducta inaceptable. Aunque esto usualmente es cierto cuando la ofensa es seria o cuando los padres se sienten particularmente molestos o enojados, tiene sentido distanciarse un poco de la situación para que usted pueda juzgar la severidad del acto de su hijo en forma objetiva.

Le hace bien a su hijo ver que usted considera las opciones disciplinarias. Los padres no tienen que estar de acuerdo entre sí o usar el mismo enfoque disciplinario. Ver la independencia de las actitudes de sus padres, les puede enseñar a los niños que su propia actitud es válida, aun si no es la misma que la de otros.

Si no está funcionando su enfoque disciplinario

Quizás necesite ayuda con respecto a su enfoque disciplinario si:

- Está a menudo casi completamente agotado;
- Encuentra que está gritando todo el tiempo;
- Tiene mucha tensión;
- Está en el punto de los rendimientos decrecientes; mientras más discute, menos satisfacciones recibe.
- No puede ver otras opciones.

Si por alguna razón se da cuenta que no puede comunicarse con sus hijos, usted puede beneficiarse de la ayuda profesional. Los expertos en las etapas del desarrollo del niño pueden enseñarle a usted nuevas técnicas.

Si se siente abrumado, puede llamar en cualquier momento al Hospital Bradley al **(401) 432-1000**.

www.bradleyhospital.org



Bradley Hospital
A Lifespan Partner

1011 Veterans Memorial Parkway
East Providence, Rhode Island 02915
(401) 432-1000

Nonprofit Org.
U.S. Postage
PAID
Permit No. 36
Providence, RI

Disciplina efectiva



Bradley Hospital
A Lifespan Partner

"Sanando los corazones y las mentes de los niños y sus familias."

El mundo es diferente, pero moldear la conducta de los niños sigue siendo una lucha

Ya sea que usted crea que los recientes cambios en nuestra cultura son buenos o malos, ciertamente nuestros hijos están creciendo en un ambiente muy distinto en el que crecimos nosotros. Ellos empiezan a conocer al mundo por medio de la comunicación masiva a una temprana edad. Aprenden rápido con programas televisivos educativos, computadoras, medios de comunicación y métodos didácticos modernos.

Aunque los niños de hoy son más sofisticados, siguen siendo niños. Los padres todavía siguen teniendo el problema generacional para que los niños se comporten de maneras que son socialmente aceptables así como consistentes con sus propios valores.

Las nuevas actitudes sobre la disciplina están basadas en las relaciones

Por mucho tiempo se pensó que la disciplina era una forma de castigo—una manera de eliminar conductas no deseadas. Hoy día, la mayoría de los profesionales están de acuerdo que la disciplina debe reforzar conductas positivas, deseables.

La base para esta nueva actitud es un mejor entendimiento de las etapas del desarrollo del niño. Por ejemplo, mientras los niños pequeños quizás entiendan la palabra “no,” quizás se les imposibilite inhibir su conducta sin el recordatorio de un adulto presente—eso es algo normal en la etapa del desarrollo de la niñez.

Igualmente importante para desarrollar una estrategia de disciplina efectiva es el saber que a los niños les gusta complacer a sus padres. Nada los hace más felices que el reconocimiento y amor de los padres. Cada vez que usted elogia a su hijo, usted ayuda a establecer una relación positiva.

Por otro lado, el gritar, amenazar, pegar y castigar pueden inculcar miedo y desagrado y arruinar la fuerte relación positiva. Debido a que los niños buscan la aprobación de aquellos que ellos respetan, los cimientos que usted quiere establecer son de amor y cariño y no de miedo y desagrado.

Estrategias creativas para ayudar a que los niños cumplan sus expectativas

Si usted entiende la etapa del desarrollo en la que está su hijo, sus expectativas serán consistentes con las capacidades del menor. Las técnicas de los padres funcionan en etapas particulares. Por ejemplo:

Con los niños pequeños:

- Controle el ambiente. Haga que las cosas en su casa y en el patio estén a prueba de niños y no tendrá que constantemente tener que decir “no”.
- Trate la distracción. El período de atención de un niño pequeño es muy corto. En vez de amonestarlo, reemplace el estímulo ofensivo con algo más apropiado.
- Sea muy específico. Si su hijo se está acercando a una cocina caliente, deténgalo, pero asegúrese de decirle “caliente” para que él sepa por qué.
- Percátase cuando su hijo está siendo bueno y elógielo a menudo. Diga, “colgaste tu abrigo. ¡Qué buen niño eres!”

Con los jóvenes:

- No discuta. Déjelos experimentar las consecuencias naturales de su conducta. Si su hija no se pone los zapatos, usted puede decir, “Afuera está muy helado como para salir sin zapatos, Si no te los pones, no podremos salir.”
- Establezca límites o líneas divisorias razonables y apéguese a ellas consistentemente en forma gentil pero firme. Si usted no quiere que su hijo le pegue a otro niño, a un adulto, a una mascota, lo debe poner muy claro y trate de no flaquear. Al hacer eso usted ayudará a su hijo a desarrollar el control interno. Aunque los niños no sean lo suficientemente mayores para controlar sus sentimientos, pueden empezar a controlar sus acciones. Si su hijo está pegando, usted puede tratar de controlar su mano y decir, “Sé que tú estás enojado, pero no está bien pegar.”
- Anime cada paso, aunque sea modesto, hacia la meta final; no espere hasta que su hijo alcance el objetivo. Por ejemplo, si usted desea que su hijo se vista solo, elógielo por ponerse su camisa, aunque no haya podido ponerse ni sus calcetines ni las zapatillas.

Con los adolescentes jóvenes y mayores:

- No critique abiertamente los hábitos desagradables—el fastidiar limita su efectividad. Sea firme pero elija sus batallas. Algunos hábitos malos desaparecen solos.
- No sermonee. El sermonear hace que su hijo se sienta avergonzado, inadecuado y resentido. Es más efectivo estar alerta por conductas que merezcan elogios.
- Déle a su hijo una voz en las desiones que lo afecten. Si la decisión le parece errada a usted, trate de enfocarse en los sentimientos que hay detrás.

Si necesita hacer uso de la disciplina

Los niños tienen que aprender que todas las conductas tienen consecuencias. El fracaso en dejar que los niños experimenten las consecuencias de sus actos puede de hecho malcriar a un niño, pero no se requiere disciplina severa o rígida.

Muchos profesionales aconsejan una técnica llamada “tiempo de descanso,” por el cual se retira al niño de la interacción social de la que goza. Cuando las consecuencias normales de sus acciones no son suficientes para motivar a los niños, puede ser útil crear una consecuencia como la de tiempo de descanso.

Por ejemplo, si su hijo está interrumpiendo a los adultos en una conversación al hablar alto y tirando al adulto, quizás usted deseara detener la conversación y gritarle a su hijo. Si su hijo estaba tratando de llamar su atención, su conducta funcionó, aunque la atención fuera negativa.

Cuando ejerza el tiempo de descanso usted puede decir, “Veo que tú deseas ser incluido en la conversación, pero no estás siendo cortés. Por lo tanto te tienes que sentar en el otro cuarto por algunos minutos hasta que estés listo para ser cortés y entonces la gente hablará contigo.” Una buena medida para calcular el tiempo de descanso es un minuto por año de edad.

Los profesionales han hallado que el tiempo de descanso es más efectivo cuando se retira al niño de la interacción social en vez de las cosas físicas. Por ejemplo, si dos niñas están peleando por una muñeca, sería mucho mejor usar el tiempo de descanso que quitarles la muñeca como castigo.

