

Disciplina Positiva Para Los Niños Pequeños

Disciplinar a los niños pequeños

El objetivo de la disciplina es enseñarles a los niños las normas y valores de nuestra sociedad y ayudarlos a que lleguen a ser auto-disciplinados para que sean adultos felices y responsables. Peel Children's Aid (Centro de ayuda a los niños de Peel) cree que deben usarse técnicas de disciplina positiva en lugar de golpear u otras formas de disciplina física que puedan resultar en daño físico, emocional y en el desarrollo evolutivo. Aún los regaños verbales pueden dañar emocionalmente a un niño. Comentarios como “eres malo”, por ejemplo, pueden dañar el sentido de valoración propia.

Construir relaciones

Antes de que usted pueda abordar problemas de disciplina con su hijo, usted tiene que construir una relación de amor y de confianza. La primera infancia es el mejor momento para construir una relación con su bebé, pero nunca es tarde para empezar. Construya la relación padre-hijo con caricias amorosas, suaves, pasando tiempo juntos, respetando los sentimientos de su hijo, manteniendo sus promesas, disculpándose cuando sea necesario y pasándola bien juntos.

Establecer una rutina

Las rutinas diarias ayudan a los niños de todas las edades a sentirse seguros y salvos. Mantenga similares horarios de comida, actividades a la hora de dormir y actividades semanales para que haya una consistencia en la vida del niño. El final del día es un momento de mucho estrés para padres e hijos. Es cuando ocurren la mayor parte de los conflictos. Evite una “crisis de final del día” tratando de mantener una rutina justo antes de acostarse que puede incluir pasar un poco de tiempo tranquilo con su hijo para ayudarlo a relajarse.

Consejos para tener en cuenta

Los niños pequeños tienen memoria corta. Recuérdeles amablemente las reglas para ayudarlos a aprenderlas. Dele a su hijo un juguete u otra actividad para apartarlo de la situación cuando están desobedeciendo las reglas.

Berrinches, cambiar el rumbo

Si su hijo se siente frustrado o no puede resolver un problema, intente una actividad diferente. Esto ayudará a reducir las posibilidades de un berrinche. Si su hijo comienza a perder el control, acérquese y ponga su brazo alrededor de él. Si sujetarlo lo enoja más, déjelo, manténgase calmo, espere a que su hijo se calme. Los berrinches asustan a los niños. Esté preparado para contenerlos después.

Consecuencias

Situaciones seguras

Deje que los niños experimenten las consecuencias de sus acciones si es seguro hacerlo. Por ejemplo, “Si no puedes jugar con tus bloques sin arrojarlos, los vamos a guardar”. Sea consecuente y guarde los bloques si el niño continúa arrojándolos. Esto ayuda a los niños a aprender las consecuencias de sus acciones.

Situaciones no seguras

Si su hijo está haciendo algo que no es seguro, sáquelo de la situación y explíquese las consecuencias luego. Para muchos padres, ver a su hijo correr hacia el tráfico los lleva a correr, agarrarlo y pegarle. Las investigaciones muestran que esto no impide que la situación ocurra en el futuro.

Luego de que su hijo esté a salvo, simplemente explíquelo el peligro. Probablemente el niño aprenderá más sobre la seguridad de este modo que con el castigo físico.

“Tiempo para pensar”

Si un niño se niega a comportarse o a seguir las reglas, impóngale un tiempo para pensar. Es una técnica efectiva para niños de dos a 12 años de edad. Siga estos pasos:

- 1) Lleve al niño a un lugar tranquilo donde se pueda calmar.
- 2) Explíquelo que tiene un “tiempo para pensar” porque se ha comportado mal.
- 3) Cuando el niño se sienta listo para intentarlo otra vez, déjelo jugar nuevamente.
- 4) Después del “tiempo para pensar” elogie la primera conducta aceptable del niño.

Prevenir la mala conducta

Cómo empezar

Haga de su hogar un lugar seguro para que su hijo juegue y explore.

Mantenga los objetos peligrosos y valiosos fuera de su alcance.

Cuando salga, lleve juguetes y refrigerios.

No deje que su hijo tenga hambre, se canse o se aburra.

Establezca reglas justas y simples

Fije límites claros a la conducta de su hijo con unas pocas reglas simples.

Concéntrse en la seguridad. Las reglas deben permitir a los niños explorar y aprender de manera segura.

Ignore o acepte incidentes menores.

Prevenir la mala conducta

Comuníquese

Asegúrese de que el niño entienda lo que usted espera.

Si el niño tiene edad suficiente, explíquelo la razón de la regla.

Escuche lo que el niño le diga.

Sea positivo

Concéntrse en qué hacer en lugar de en qué no hacer.

Un lenguaje positivo facilitará que su hijo responda positivamente.

Burlarse, ponerle sobrenombres e insultarlo pueden herir tanto como golpear. No compare a su hijo en forma negativa con otros niños.

Dele tiempo a sus hijos para que respondan

A los niños no les gusta dejar de hacer las cosas que les divierten.

Deles cinco minutos para que apaguen el televisor para ir a la cama u ordenen los juguetes para ir a cenar.

Sea un buen modelo

Viva de acuerdo a lo que enseña. Por ejemplo, no le pegue a su hijo porque él le ha pegado a otro.

Recursos para padres

Ser padre es el trabajo más importante que usted tendrá. A algunos padres les gusta encontrarse con otros padres, capacitarse, mantenerse al tanto de lo más avanzado en consejos para padres, y algunos necesitan ayuda. Para averiguar más sobre los recursos de los que usted dispone, contáctese con el centro sanitario local o pregúntele a su médico sobre grupos y recursos en su zona. O llame a la línea de ayuda para padres al 1- 888- 603- 9100 o a Peel Children's Aid (Centro de ayuda a los niños de Peel).

Este folleto ha sido producido con información de “Child Welfare League of Canada” (Liga para el Bienestar de los Niños de Canadá) y “Parenting for Life” (Ser padres para la vida), con el apoyo de The Psychology Foundation of Canada (La fundación de psicología de Canadá) y de Kodak Canadá.