

Los “Sis” y “Nos” de la Disciplina Infantil: *Cómo ser un padre positivo mientras corrige comportamientos negativos*

*Lani Schiff-Ross, directora ejecutiva
Primeros 5 San Joaquin*

Después del cariño, uno de los mejores regalos que los padres y proveedores de cuidado infantil pueden darle a sus niños son pautas consistentes y claras. A menudo, la disciplina se confunde con el castigo, por lo tanto muchos padres y cuidadores se resisten a disciplinar a sus hijos. Sin embargo, el disciplinar a los niños es muy importante. De acuerdo con el doctor T. Berry Brazelton, uno de los pediatras más importantes de Estados Unidos, la disciplina enseña límites a los niños. Estos les ayudan a prevenir el cometer errores, mientras que el castigo simplemente se enfoca en el comportamiento negativo y no les ayuda a los niños a aprender de la experiencia.

La disciplina adecuada – no el castigo – es crítica para el crecimiento saludable de un niño feliz. Los desafíos en la crianza de los hijos pueden algunas veces dejar a los padres cuestionándose sobre cómo establecer límites. Primeros 5 San Joaquin ofrece las siguientes recomendaciones para ayudar a los padres a corregir comportamientos negativos de una forma positiva.

Los “Sis” de la Disciplina:

- **Establezca los límites apropiados de acuerdo a la edad.** Considere la edad de su hijo cuando piense en la disciplina. Los niños no entienden el concepto de “sí” y “no” hasta aproximadamente los 12 meses. A esta edad empiezan los hijos a cuestionar los límites. La habilidad de los niños para entender lo que es “correcto” e “incorrecto” se desarrolla a medida que los niños van creciendo.
- **Sea consistente.** Es importante que usted mantenga las pautas y las consecuencias que establezca. Si usted no lo hace, su niño tampoco no se va a adaptar a las reglas. El ser consistente o mantenerse firme en sus pautas y decisiones ayuda a que su niño aprenda que su conducta tiene consecuencias específicas. El no ser consistente confunde a su niño y lo motiva a que desafíe esos límites.
- **Incluya a su niño en la solución del problema.** Ayude a su niño a aprender de sus errores involucrándolo en la solución del problema. Por ejemplo, si su niño tira una taza de leche a propósito, déle un trapo para limpiarlo.
- **Enséñele a su hijo el comportamiento adecuado.** Los niños aprenden por experiencia. Por ejemplo, si su bebé continúa tirando la cuchara de su silla no lo está haciendo intencionalmente, él piensa que es un juego si ve a las personas a su alrededor levantar la cuchara cada vez que él la tira. En cambio, lo que puede hacer es decirle simplemente “no” y dirigir su atención a un comportamiento más apropiado. Por ejemplo, puede quitar la cuchara y ayudar a su bebé a que tome de su taza.

- **Aliéntelo.** Utilice palabras alentadoras cuando sea posible para promover un buen comportamiento. Los elogios son especialmente efectivos cuando se refiere a algo en específico. No solo le diga a su hijo, “buen trabajo” en cambio dígame “hiciste un buen trabajo poniendo el juguete en su lugar”. Recuerde que, a la larga, un poco de aliento es muy efectivo.
- **Compórtese de manera apropiada.** Su niño observa detalladamente para obtener ideas de cómo comportarse. Los niños imitan a sus padres y proveedores de cuidado infantil. El viejo dicho de “haz lo que digo, pero no lo que hago”, no funciona con los niños. Permanezca calmado pero firme cuando establezca límites y modelos de comportamiento que está tratando de enfatizar, como el compartir y decir “por favor” y “gracias”.

Los “Nos” de la Disciplina:

- **Nunca use el castigo físico.** Nunca es apropiado pegarle o sacudir a su hijo. El castigo físico les enseña a los niños que la violencia es la manera de resolver los problemas. Los niños no aprenden del castigo físico porque no ven la conexión entre su comportamiento y el castigo físico.
- **No avergüence o menosprecie a su niño.** Cuando su niño no se comporta bien, asegúrese de decirle que su comportamiento no es apropiado. Avergonzando o menospreciando a su hijo afecta su autoestima. Sea respetuoso, alentador con su tono de voz y evite las palabras rudas. Esto lo ayuda a prevenir que dañe la autoestima de su niño y le ayuda a promover su cooperación para mejorar su comportamiento.
- **Evite los regalos.** No le dé cosas, particularmente comida para recompensar su comportamiento positivo. En cambio, utilice la sonrisa, aprobación física y verbal para decirle a su niño lo que usted aprueba.
- **No transmita miedo.** La disciplina adecuada ayuda a que su niño se comporte bien porque quiere, no porque tiene miedo de ser castigado. Cuando su niño crezca, usted puede empezar a razonar con él y explicarle por qué su comportamiento no es aceptable y cuales son las consecuencias. Es importante ser lo más claro posible mientras los niños empiezan a entender el poder de las palabras.

Primeros 5 San Joaquin invita a los padres y proveedores de cuidado infantil a hacer de los primeros 5 años de vida de los niños los mejores de sus vidas. Para mayor información acerca de este tema y recursos gratuitos para los padres, llame a Primeros 5 San Joaquin al (209) 953-5437 o visite www.sjckids.org.

Acerca de Primeros 5 San Joaquin

Las investigaciones muestran que el cerebro de un niño se desarrolla más dramáticamente durante los primeros cinco años y lo que los padres y cuidadores hagan durante estos años para apoyar el desarrollo de los niños tendrá un impacto significativo a través de su vida. Basado en estas investigaciones, los votantes de California pasaron la Proposición 10 en 1998, añadiendo un impuesto de 50 centavos por cada paquete de cigarrillos para apoyar programas para padres que esperan bebé y niños de 0 a 5 años. Primeros 5 San Joaquin distribuye aproximadamente \$20 millones al año en fondos provenientes de la Proposición 10 para apoyar programas y servicios que satisfacen las necesidades locales.