

Disciplina Positiva

Disciplina quiere decir enseñar o guiar. Estas son algunas formas de eliminar lo negativo cuando discipline a su niño.

- Enfóquese en y reconozca el buen comportamiento de su niño. "Hoy me ayu daste mucho en la tienda." (Esto ayuda especialmente cuando está tratando de cambiar un comportamiento negativo.) "Me gusta como compartes tus juguetes."
- Establezca rutinas predecibles para cada comidas, horas de siesta y de juego. Avísele a su niño con tiempo, si la rutina va a cambiar.
- Mantenga reglas sencillas y consistentes. "Cuando termines con tu tarea, puedes ver la tele." "Se camina dentro de la casa."
- Ponga límites que sean apropiados a la edad. "La hora de dormir es a las 8 en punto. "Sólo puedes ver películas de categoría G."
- Use lenguaje positivo. "Los sofás son para sentarse. Por favor siéntate." Dígales lo que QUIERE que hagan, en lugar de lo que NO quiere que hagan.
- Ofrezca opciones limitadas. "Quieres ponerte los pantalones azules o los rojos?" Asegúrese de que las opciones sean realistas y solo ofrezca una opción, si es que la hay. Sea claro en lo que no es negociable, como el tener que viajar en un asiento para coche.
- Use la palabra "NO" por razones de seguridad, como cuando su niño está a punto de tocar una estufa caliente o va a correr al medio de la calle. La palabra "NO" pierde su poder cuando se escucha constantemente. Busque maneras de convertir "no" en "sí." "Sí, tu puedes comer una galleta después del almuerzo." "Sí, tu puedes leer el libro después que despiertes de tu siesta."
- Use un recordatorio primero, de una opción, y cumpla lo que dijo. "Los bloques son para jugar. Si tú decides jugar con tus bloques, puedes seguir jugando con ellos. Si tú decides tirar los bloques, vas a tener que guardarlos. Es tú decisión.
- Use consecuencias naturales para enseñarle responsabilidad a su niño. "Si no cuidas tu juguete, se puede quebrar y ya no vas a tener ese juguete."



Disciplina Positiva

Disciplina quiere decir enseñar o guiar. Estas son algunas formas de eliminar lo negativo cuando discipline a su niño.

- Enfóquese en y reconozca el buen comportamiento de su niño. "Hoy me ayu daste mucho en la tienda." (Esto ayuda especialmente cuando está tratando de cambiar un comportamiento negativo.) "Me gusta como compartes tus juguetes."
- Establezca rutinas predecibles para cada comidas, horas de siesta y de juego. Avísele a su niño con tiempo, si la rutina va a cambiar.
- Mantenga reglas sencillas y consistentes. "Cuando termines con tu tarea, puedes ver la tele." "Se camina dentro de la casa."
- Ponga límites que sean apropiados a la edad. "La hora de dormir es a las 8 en punto." "Sólo puedes ver películas de categoría G."
- Use lenguaje positivo. "Los sofás son para sentarse. Por favor siéntate." Dígalos lo que QUIERE que hagan, en lugar de lo que NO quiere que hagan.
- Ofrezca opciones limitadas. "Quieres ponerte los pantalones azules o los rojos?" Asegúrese de que las opciones sean realistas y solo ofrezca una opción, si es que la hay. Sea claro en lo que no es negociable, como el tener que viajar en un asiento para coche.
- Use la palabra "NO" por razones de seguridad, como cuando su niño está a punto de tocar una estufa caliente o va a correr al medio de la calle. La palabra "NO" pierde su poder cuando se escucha constantemente. Busque maneras de convertir "no" en "sí." "Sí, tu puedes comer una galleta después del almuerzo." "Sí, tu puedes leer el libro después que despiertes de tu siesta."
- Use un recordatorio primero, de una opción, y cumpla lo que dijo. "Los bloques son para jugar. Si tú decides jugar con tus bloques, puedes seguir jugando con ellos. Si tú decides tirar los bloques, vas a tener que guardarlos. Es tú decisión.
- Use consecuencias naturales para enseñarle responsabilidad a su niño. "Si no cuidas tu juguete, se puede quebrar y ya no vas a tener ese juguete."



- Use consecuencias lógicas que estén relacionadas al comportamiento. Su niño aprenderá de sus propios errores. "Si no te quedas en el patio a jugar, vas a tener que jugar adentro de la casa."
- Asegúrese de que sus expectativas para su niño sean razonables. Por ejemplo, lo más seguro es que un niño pequeño no va a tolerar 3 horas de compras en la tienda.
- Sea un ejemplo positivo. Tenga cuidado de no ser el tipo de padre que dice, "haz lo que te digo, no lo que hago."
- Sea consistente, no estricto. La hora de acostarse puede ser extendida en ocasiones especiales.
- Asegure su hogar a prueba de niños. Esto puede reducir los problemas del comportamiento. Coloque artículos que sean frágiles o valiosos fuera del alcance de los niños y utilice aldabas para asegurar las puertas de los gabinetes.
- Conozca qué cosas provocan a su niño. Aprenda a leer las señales e intervenga antes de que la situación se des controle. Esto ayudará a sus niños a desarrollar control propio.
- Antes de que usted pierda la calma, pare y respire profundo, y considere lo que su niño está a punto de escuchar.
- Establezca una hora regular de reunión familiar para crear y revisar las reglas, y enseñar técnicas para resolver problemas. Cuando los niños ayudan a crear las reglas, ellos tienen más probabilidad de seguirlas.
- Elogie el comportamiento positivo aún más, y los niños escogerán el comportamiento negativo con menos frecuencia. No tiene que esperar para decirle a su niño que está haciendo algo bien. ¡Elogie a su niño cada día!

Hay muchas cosas sencillas que puede decir para hacerle saber a su niño que está haciendo las cosas muy bien.

Me gusta como estas jugando con tu hermano.
 Cada vez que pienso en ti, mi corazón baila.
 Hiciste muy bien tu tarea.
 Me encanta ser tu papá.
 Muy buen trabajo colocando los juguetes en su lugar.
 Tu siempre me haces sonreír.
 Estoy orgulloso de ti.
 Tú eres el mejor.
 ¡Qué buena idea!
 Gracias por ayudarme a lavar los trastes.
 Trabajaste con mucho esfuerzo para resolver esos problemas de matemáticas. Qué bien.
 Me encantan tus dibujos de arte.
 Yo sé que tú lo puedes hacer.
 Tongo fe en ti.
 Eres muy especial.
 Me gusta con la delicadeza que tratas al bebé.
 Estas trabajando con mucho esfuerzo.
 Sigue adelante con el buen trabajo.
 Eres tan considerado.
 Estas aprendiendo rápido.
 Debes sentirte orgulloso de tu trabajo.
 Eres talentoso.
 Te amo.

El pediatra de su niño debe ser su primera fuente de consejos médicos acerca de la salud de su niño.