

LA DISCIPLINA

Es difícil ser padre. Todos queremos que los niños aprendan a comportarse

La disciplina es una manera de enseñarle a su niño que el mal comportamiento tiene consecuencias

Los niños aprenden a manejar sus sentimientos y decepciones cuando la disciplina es clara y consistente

Se necesita auto-control, paciencia y tiempo de su parte

Ponga en marcha un plan de disciplina para su familia:

- Decida cuales son los comportamientos aceptables - ¿Qué es lo que quiere que hagan sus hijos?
- Decida como los **premiara** por su buen comportamiento.
- Decida cuales serán las **consecuencias** por el mal comportamiento.
- **Simplifique.** Hágalos saber cuáles son sus expectativas.
- Establezca **reglas claras**, recuérdelo a sus niños cuales son las reglas y que pasara si las rompen.
- **Sea constante y firme.** Infórmele a las personas que cuidan a sus niños la manera en que usted los disciplina para, que todos hagan lo mismo.

Sugerencias rápidas para tomar en cuenta:

- Mantenga **la calma**. Corrija el mal comportamiento cuando éste suceda, a menos que usted este demasiado molesto.
- A pesar de que algunas conductas pueden ser **un poco** molestas, la mayoría de los malos comportamientos son pequeñeces y es mejor **ignorarlos**.
- **El decirle** a sus hijos como comportarse es importante, pero **demostrar un buen comportamiento** es un **modelo ejemplar**.
- **Sorprenda** a sus niños cuando se porten **bien**. Prémíelos por los comportamientos que usted **desea** ver.
- Demuéstrele a sus niños que los ama. **Abrácelos mucho**. Dígalos que se siente orgullosos de ellos. **El elogio** es muy poderoso. Recuerde: sus niños apenas están empezando a conocer el mundo y ellos necesitan su guía y apoyo.
- No pierda la **calma**. La mejor manera de manejar el enojo de su niño, es al manejar su propio enojo. Todos perdemos la calma alguna vez; cuando eso suceda, tome un momentito para calmarse antes de volver a su niño.

Si desea hablar sobre la disciplina, por favor hable con la enfermera o doctora de su niño.



Recursos Útiles

The National Parent Helpline | www.nationalparenthelpline.org

Si necesita que alguien lo escuche, llame a National Parent Helpline®. Esta línea directa está disponible para padres y tutores de niños de todas las edades. Llame al 1-855-427-2736, de lunes a viernes de las 10:00 AM (hora del Pacífico) a las 7:00 PM (hora del Pacífico). Un asesor capacitado está listo para:

- escucharlo
- ayudarlo a encontrar una solución
- animarlo a que se cuide a sí mismo
- trabajar con usted para ponerlo en contacto con servicios locales
- ayudarlo a fortalecer sus puntos fuertes y continuar siendo un buen padre.

Si le interesa leer más sobre la disciplina:

- **“1-2-3 Magia: Disciplina Efectiva para niños de 2 a 12”** de Thomas Payton; Child Management, 1996.
- **“Como hablar para que los niños escuchen y como escuchar para que los niños hablen”** escrito por Faber y Mazlish; First Avon Books, 1999.