



DISCIPLINA:

¿Se comporta su hijo mal durante los peores momentos? ¿Le está gritando o dando nalgadas a su hijo frecuentemente? **Disciplinar a su hijo es una de las acciones más importantes que uno tiene que tomar como padre.** .

¿Qué es la disciplina? Es importante recordar que la disciplina y el castigo no son lo mismo. La disciplina está supuesta a enseñarle al niño como se debe comportar, y significa no solo regañarle cuando se comporta de manera inadecuada.

¿Por qué se portan mal los niños? La disciplina quiere decir ayudar a los hijos a...

- Incomodidad física
- Curiosidad
- Probando los límites
- Frustración
- Deseo de atención
- Aumentar su autoestima
- Desarrollar el autocontrol
- Respetarse a sí mismo y a otros
- Expresar sus emociones apropiadamente
- Hacerse auto dependiente

Los Puntos Básicos de la Disciplina:

1. Tenga límites.

Los niños buscan que sus padres les enseñen cuales son los límites, incluyendo límites físicos (como no cruzar la calle) tanto como reglas que respetan los derechos de los demás.

2. Discipline consistentemente.

Los niños necesitan reglas consistentes que les enseñen cuales son los límites. Hay que enforzar las reglas frecuentemente mientras uno cria a un hijo – asegúrese de mandarle un mensaje consistente a su hijo para no confundirlo.

3. Empiece temprano.

Hasta los niños pequeños necesitan alguna forma de disciplina para ayudarles a tomar decisiones. Lo más pronto que empiece a mandar mensajes consistentes, lo más fácil será para su hijo el entender sus expectativas y desarrollar auto-control.

4. Sirva como modelo.

La mejor manera de enseñarle a su niño como comportarse es con modelarle un comportamiento apropiado.

5. Pase tiempo con sus hijos.

La mejor forma de modelar el comportamiento apropiado es pasando tiempo con los niños.

SCAN

STOP CHILD ABUSE NOW
of Northern Virginia

Para más información, contacte a:
SCAN of Northern Virginia
1705 Fern Street, 2nd Floor Alexandria, VA 22302
Teléfono 703-820-9001 www.scanva.org

CLAVES DE AYUDA

- **Escoja sus batallas.** No es necesario ganar todos los argumentos. Por ejemplo, su hijo sí tiene que usar botas en la nieve, pero ¿es un gran problema si quiere ponerse la misma camisa dos días seguidos?
- **Explique sus razones.** Tome el tiempo de explicarle al niño por que usted está tomando cierta acción (por ejemplo, reprimiéndolo por algo que hizo mal).
- **No haga preguntas si algo no está dispuesto a una discusión.** No diga, “¿No quieres cenar?” si lo que quiere decir es “es hora de cena.”
- **¡Recompense el buen comportamiento!**

Opciones para Disciplinar y Castigar

Cuando está lidiando con la disciplina de su hijo, hay varias técnicas que puede aplicar para esforzar las reglas, incluyendo:

- **Pérdida de privilegios**
- **Desilusión parental**
- **Restitución**
- **Tiempo Afuera**

“Tiempo Afuera” es un período para calmarse, no un castigo. No debería de durar mucho tiempo – un minuto por cada año de edad del niño.

RECUERDE: Si usted **pierde el control, empieza a gritar, se estresa o piensa que va a lastimar a su hijo**, dígame al niño que usted está enojado y aléjese por el momento. Regrese más tarde para disciplinar a su hijo cuando esté bajo control.



Para más información, contacte a:
SCAN of Northern Virginia
1705 Fern Street, 2nd Floor Alexandria, VA 22302
Teléfono 703-820-9001 www.scanva.org