

The Daily Parent

UN BOLETÍN INFORMATIVO PARA PADRES QUE TRABAJAN

NÚMERO 43

MÁS QUE SIMPLEMENTE DECIR "NO": Cómo orientar a su hijo hacia comportamientos positivos

Usted posiblemente escuchará los términos *disciplina*, *castigo* y *orientación* cuando se trata de abordar el comportamiento de su hijo. Surgen constantemente debates y discusiones sobre la mejor forma de disciplinar a los niños. ¿Resultan útiles los llamados *time-outs* (períodos disciplinarios de unos minutos durante los cuales el niño no puede participar en las actividades y debe sentar solo al lado)? ¿Cómo puedo lograr que mi hijo de tres años se comporte correctamente? Todo padre quiere que su hijo demuestre comportamientos positivos y, como mínimo, que no sea revoltoso y que no haga daño a nadie, incluso a sí mismo.

Todos tenemos algunas ideas sobre lo que constituye comportamiento aceptable. Sin embargo, debido a que vivimos en una sociedad con leyes y con expectativas sociales, aprendemos a adaptar nuestra conducta. Acatamos las leyes y por lo general cumplimos con la mayoría de las expectativas sociales. Si no, aprendemos a enfrentar las consecuencias. Las mismas reglas se aplican a la forma en que los niños aprenden a comportarse bien. El comportamiento de los niños se orienta hacia lo positivo cuando ellos conocen las expectativas, así como los resultados de su conducta.

Metas de la disciplina y herramientas para su aplicación

Disciplinar no significa sencillamente impedir que los niños hagan algo o castigarlos por su comportamiento inaceptable. Disciplinar significa enseñar. La meta de la disciplina es enseñar a los niños a responsabilizarse de sus acciones,



a desarrollar control sobre sí mismos y a adquirir la capacidad de elegir mejores opciones en lo que a su comportamiento se refiere. La aplicación de técnicas de orientación positiva ayuda a los niños a aprender comportamientos aceptables.

Las herramientas de orientación positiva que contribuirán al logro de sus metas respecto al comportamiento de su hijo incluyen las siguientes:

- **Hacer que el ambiente fomente el comportamiento aceptable:** A los niños pequeños les fascina explorar, y es algo que necesitan hacer. Asegúrese de eliminar del ambiente todo objeto peligroso y que no exista para su hijo ninguna tentación de jalar o treparse en cosas peligrosas.
- **Fijar reglas/expectativas claras:** Para los niños en edad preescolar y mayores, establezca reglas claras y asegúrese de que ellos las comprenden. Por ejemplo, puede fijar como regla que "Dentro de la casa no debemos correr".
- **Cuando sea apropiado, ofrecer opciones:** Usted puede dar a su hijo un sentido de control, así como práctica en tomar decisiones sobre posibles opciones. Por ejemplo, "¿Quieres sentarte a almorzar ahora o esperar hasta después de bañarte?" No ofrezca opciones que no quiera que tenga su hijo.
- **Tomar nota y congratular a su hijo cuando demuestre un comportamiento aceptable:** Si usted le habla a su hijo únicamente cuando actúa mal, él puede continuar exhibiendo ese comportamiento si ve que es la única forma que tiene de recibir atención. Tome nota de él cuando se esté comportando de una manera positiva: "Veo que estás ordenando tus cosas, ahora que has terminado de jugar con ellas. ¡Qué bien!"
- **Concentrarse en el comportamiento, no en el niño:** Cuando su hijo haga algo que a usted no le parezca bien, asegúrese de recalcar que es el comportamiento el que es inaceptable. No emplee lenguaje como, por ejemplo, "Eres un niño malo". Eso no hace más que hacerle sentir mal a su hijo, y como consecuencia puede comenzar a creer que efectivamente es un niño malo. Lo que usted

En este número

Lo que se puede esperar de los niños	2
Las diferentes etapas de desarrollo	2
Para más información	3

The Daily Parent – MÁS QUE SIMPLEMENTE DECIR “NO”

quiere que su hijo sepa es que ese comportamiento específico es malo y que no lo debe repetir.

- **Ser constante en las reglas y las consecuencias que ha establecido.** Enseñe a su hijo sobre las consecuencias. Una vez que haya fijado algunas reglas y expectativas, asegúrese de aplicarlas siempre si su hijo no cumple con ellas. “Si no quieres tomar turnos y compartir ese juguete con tu hermana, no tendrás la oportunidad de volver a jugar con él por el resto del día”.

Lo que se puede esperar de los niños

Antes de que usted pueda orientar el comportamiento de su hijo, tendrá que comenzar con su edad y con lo que es adecuado para él a esa edad. El nivel de desarrollo de su

hijo determinará cómo piensa y se comporta. Solamente si sabe en qué nivel de desarrollo se encuentra su hijo, y lo que es típico para los niños en ese





grupo de edades, podrá usted tener expectativas que sean razonables y las cuales su hijo las pueda cumplir con éxito.

Es importante saber que no hay un método único de disciplina que dé resultados satisfactorios todo el tiempo.

Todos los niños son diferentes, responden de diferentes maneras, y sus respuestas pueden cambiar con el tiempo. Algunos métodos son más eficaces con los niños pequeños, mientras que otros lo son con los niños mayores.

Aquí presentamos cierta información básica sobre las diferentes etapas de desarrollo y lo que se sabe acerca de la forma en que los niños comprenden y se relacionan con su mundo en estas edades.

Grupo de edades	Características del desarrollo	Comportamiento típico para este grupo de edades	Lo que usted puede hacer
Bebés 	<ul style="list-style-type: none"> • Tienen curiosidad por todo • Aprenden y ensayan su ambiente, las personas, las cosas, los lugares • Están llenos de emociones y reacciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Quieren tocar todo • Pueden llorar bastante para expresar sus necesidades y sentimientos • Quieren jugar con las cosas y probarlas una y otra vez (y hay que dejar que lo hagan) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a su bebé la oportunidad de explorar su hogar, y el exterior del mismo, asegurándose de eliminar todo peligro del ambiente (cordones sueltos, objetos inestables, y así por el estilo) • Al andar con su bebé en brazos, hablarle sobre dónde están e identificar las cosas que ven • Al hablar con su bebé, utilizar palabras que describan qué puede estar sintiendo o deseando el bebé (“Pareces un poco triste”, “¿Tienes hambre?”)
Niños que comienzan a caminar 	<ul style="list-style-type: none"> • Empiezan a adquirir independencia • Comienzan a afrontar sus frustraciones • Tienen poco autocontrol • Pueden jugar con otros niños, pero no de manera directa • Aún no están preparados para compartir • Necesitan tiempo para hacer cambios o transiciones de una actividad a otra 	<ul style="list-style-type: none"> • Dicen “No” con mucha frecuencia, y pueden mostrarse desafiantes • Pueden tener rabietas • Pueden expresar sus sentimientos incluso por mordiendo o pegando • Tienen dificultades para compartir juguetes u otras cosas 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñarle la diferencia entre lo bueno y lo malo y cómo elegir buenas opciones • Darle actividades pacíficas cuando necesite tranquilizarse • Sacarlo de las situaciones problemáticas en lugar de tratar de razonar con él • No exigir que comparta sus juguetes • Dar advertencias por adelantado antes de efectuar cambios

The Daily Parent – MÁS QUE SIMPLEMENTE DECIR “NO”

La mayoría de los padres emplean una combinación de herramientas o prácticas de manera natural, porque la orientación del comportamiento no es una ciencia exacta. Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Proceda de acuerdo con lo que sabe, basándose en lo que la experiencia le ha enseñado respecto a la forma en que su hijo maneja mejor las cosas.



Para más información

• **Positive Parenting, University of Minnesota Extension Service**, www.extension.umn.edu/positiveparenting/. (En inglés.) Positive Parenting ofrece a los padres herramientas y estrategias de comprobada eficacia sobre la crianza de los niños que benefician a las familias con bebés, niños en edad escolar y adolescentes. Este sitio web identifica información que está disponible en línea para padres y profesionales, y tiene una enlace a “Recursos Educativos para Padres”.

• **Zero to Three, Sección sobre Parenting**, www.zerotothree.org/ztt_parentAZ.html. (En inglés.) Tiene información sobre el desarrollo del niño que puede ayudar a los

Recuerde, tanto la orientación como el aprendizaje del autocontrol toman tiempo. A medida que los niños crecen, también crecen sus capacidades de controlar sus emociones y su comportamiento. Los niños necesitan tiempo, paciencia y constancia y, más que nada, necesitan saber que son amados, aún cuando usted a veces encuentre que su comportamiento es inaceptable.

Here are some basics on different developmental stages and what is known about how children understand and relate to their world during these ages.

Grupo de edades	Características del desarrollo	Comportamiento típico para este grupo de edades	Lo que usted puede hacer
Niños en edad preescolar	<ul style="list-style-type: none"> • Empiezan a aprender las expectativas en cuanto a su comportamiento, y prueban los límites • Utilizan más palabras para expresar sus necesidades y sentimientos • Disfrutan de jugar con otros niños • Comprenden el concepto de opciones en cuanto a su comportamiento y las consecuencias del mismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden tratar de probar los límites con los adultos • Son físicamente activos • Pueden desear y pedir jugar con otros niños y tener amigos 	<ul style="list-style-type: none"> • Fijar reglas e informar a su hijo cuáles son, así como cuáles serán sus expectativas • Ofrecer oportunidades para las actividades físicas - jugar al área libre, en el campo de recreo • Dar seguimiento a la aplicación de consecuencias—apropiadas para la edad de su hijo—por no seguir las reglas • Ofrecer a su hijo opciones para ayudarlo a tomar decisiones y aumentar su autoestima • Ofrecer oportunidades para que su hijo juegue con otros niños de una manera regular
Niños en edad escolar	<ul style="list-style-type: none"> • Se vuelven más sociales • Les gusta sentirse “en control” • Están dispuestos a complacer a otros • Aprenden diferentes maneras de afrontar las frustraciones y de expresarse 	<ul style="list-style-type: none"> • Aún necesitan reglas, opciones, consecuencias del comportamiento • Pueden ser sensibles a las críticas • Pueden mostrarse obstinados a veces 	<ul style="list-style-type: none"> • Ser constante con las reglas y las consecuencias • Calificar el comportamiento y no al niño • Emplear el humor y otras estrategias para ayudar con la terquedad o la frustración en los niños más pequeños que asisten la escuela • Estar preparado para cambios de comportamiento y de humor conforme crezca su hijo



The Daily Parent – MÁS QUE SIMPLEMENTE DECIR “NO”

padres a apoyar el bienestar y el desarrollo sano de sus bebés y niños pequeños.

- **Center for Evidence-Based Practice: Young Children with Challenging Behavior,**

<http://challengingbehavior.fmhi.usf.edu/>. (En inglés.) El centro es financiado por la Oficina de Programas de Educación Especial del Departamento de Educación de los Estados Unidos. Su sitio web contiene recursos para la aplicación de estrategias de intervención basadas en estudios de investigación para aquellos niños que presenten comportamientos difíciles de manera constante.



niños. Los padres también pueden inscribirse para recibir gratuitamente artículos y estudios investigativos.

- **PBS Parents,** www.pbs.org/parents/siteguide/spanish/index.html, es una sección web del servicio de transmisión pública destinada exclusivamente a los padres. Se puede acceder toda clase de información desglosada por tema, incluido el desarrollo del niño, así como información detallada sobre el crecimiento social y emocional de los niños, desglosada por edades.

- **Talaris Research Institute,** www.talaris.org/parents.htm.

(En inglés.) Este instituto traduce la ciencia del desarrollo temprano del cerebro y del comportamiento en herramientas e información de fácil comprensión, tanto para los padres como para cualquier otra persona que interactúe sobre una base regular con padres y sus hijos. Estas personas pueden ser educadores en materia de crianza de niños, empleados y otros responsables del cuidado de niños, y profesionales de la salud. El sitio web de Talaris tiene una sección sobre la crianza de niños que ofrece breves diapositivas sobre las relaciones entre padres e hijos, así como una sección sobre estudios de investigación que aborda diversos aspectos del desarrollo de los

The Daily Parent es preparado por NACCRA, la Red Nacional de Servicios de Referencias y Recursos sobre el Cuidado de Niños, con financiamiento proporcionado por la Fundación Citigroup, New York, New York © 2006 NACCRA. SE RESERVAN TODOS LOS DERECHOS.

