

Seguros y fuertes juntos: abrácelo, no le pegue

¿Qué es la disciplina?

La disciplina puede ayudar a su hijo a comprender y seguir las normas. También puede ayudar a enseñarle a su hijo una buena manera de expresar lo que necesita y desea. La mejor disciplina funciona sin golpear ni causar dolor.

Children's Hospital of Wisconsin y la Academia Estadounidense de Pediatría (*American Academy of Pediatrics*) no apoyan la disciplina física. El objetivo del programa “Seguros y fuertes juntos” es hacer que Children's Hospital of Wisconsin sea un lugar seguro y saludable para todos. Ayude a su hijo a crecer fuerte:

- Enfóquese en las cosas positivas que haga.
- Felicite y recompense el buen comportamiento.
- Espere que su hijo se comporte como un niño. Todavía está aprendiendo y creciendo.
- Espere y planifique el momento en que su hijo necesite ayuda con su comportamiento. Escuche a su hijo, así sabe cómo ayudarlo.

¿Qué le enseña a mi hijo el programa “Abrácelo, no le pegue”?

- Los golpes y la violencia **no** están bien.
- La violencia **no** resuelve problemas.
- Los niños pueden aprender buenos comportamientos.

¿Qué pueden hacer los padres?

Mantener seguro a su hijo. Enseñarle a su hijo cómo comportarse mediante el ejemplo. Los niños aprenden mucho observando a los adultos.

Pequeño: desde el nacimiento hasta preescolar

- Si su hijo se está portando mal, muéstrele o dele algo para jugar. Esto se denomina distracción.
- Ofrezca opciones que todos acepten. Solo haga preguntas que se puedan responder con «sí» o con «no» si un «no» está bien como respuesta. Puede decirle “hace frío afuera, tienes que abrigarte. ¿Quieres ponerte el suéter o una chaqueta?”. Dígale a su hijo qué resultado tendrá su decisión. “Cuando te pongas la chaqueta, podrás salir”.
- Los niños se portan mejor cuando saben qué esperar. Tenga rutinas, como comidas regulares, siestas y una hora de dormir. Comience una rutina para la hora de dormir. Esta puede ser cepillarse los dientes y leer un libro antes de decir “buenas noches”.
- Felicítelo y préstele atención cuando se porte bien. Con el tiempo, esto funcionará mejor que el castigo cuando se porte mal.
- Ayúdelo a mantenerse alejado de los problemas. Mantenga los objetos costosos o frágiles fuera de su alcance. Coloque dispositivos de seguridad en los tomacorrientes. Oculte los cables eléctricos para que su hijo no los vea ni los toque. Utilice puertas de seguridad y trabas para mantener a los niños fuera de áreas que no sean seguras.

- Use la estrategia de tiempo fuera de reforzamiento positivo. Dígale a su hijo qué comportamiento no está bien. Si se porta mal, aplique la técnica de tiempo fuera. Este debe ser un lugar seguro pero aburrido, sin cosas divertidas para hacer o ver. Vuelva a llevarlo a este sitio si trata de irse. Establezca un límite de tiempo, que suele ser de un minuto por cada año de edad. Cuando haya transcurrido el tiempo y su hijo se haya calmado, puede seguir jugando.

Edad escolar: desde el jardín de infantes hasta la secundaria

- Felicítelo y préstele atención cuando se porte bien. “Me gusta cómo guardaste los juguetes sin que te lo pidiera. ¡Buen trabajo!” Puede llevar algo de práctica notar que su hijo se porta bien.
- Ponga reglas adecuadas para la edad, y resultados o consecuencias claros para sus decisiones. Las reglas deben ser fáciles de comprender y siempre se las debe hacer cumplir. Algunos ejemplos podrían ser no golpear ni insultar. Cumpla las consecuencias si no se respetan las reglas.
- Deje por escrito las buenas conductas. Esto se conoce como un contrato de conducta. Puede ayudar a enseñar comportamientos. Incluya las consecuencias de no respetar las reglas. Ofrezca premios, como calcomanías por los buenos comportamientos y las buenas decisiones. Su hijo puede ganarse un obsequio, tal como un paseo al zoológico, cuando se gane una determinada cantidad de premios.
- Quítele juguetes o privilegios cuando se porte mal. Si su hijo arroja un juguete, quíteselo.

¿Por qué no es útil golpear?

- Golpear no enseña nuestros valores. Los niños tienen que estar seguros y sanos para crecer.
- Golpear puede detener un comportamiento, pero no le enseña al niño cómo comportarse. Con el tiempo, golpear causa más problemas de conducta.
- Golpear aumenta el riesgo de tener problemas de salud, ira y depresión en la adultez. Las personas que reciben disciplina física pueden tener problemas para relacionarse con otras personas o tener problemas con la ley.
- Golpear aumenta el riesgo de sufrir lesiones y abuso.

Otras hojas informativas que pueden ser útiles

N.º 1598 Técnicas de distracción

N.º 1377 Disciplina y orientación para la primera infancia hasta los 5 años

N.º 1958 Rabietas

N.º 1379 Cómo calmar las rabietas

N.º 1610 Cómo poner reglas y hacerlas cumplir

Si desea obtener ayuda para aprender a disciplinar a su hijo, llame a la Línea de ayuda para padres al (414) 671-0566 o al 2-1-1 para obtener recursos locales de la comunidad, o visite triplep-parenting.com para consultar el Programa de Paternidad Positiva Triple P (*Triple P Positive Parenting Program*).

ALERTA: llame al médico de su hijo, a la enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud, o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarlo a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o el seguimiento.