

Disciplina con amor: Marcando los límites

Los años de la escuela primaria

“¡Recoge tu ropa sucia!”

“¡Deja de pelear con tu hermano!”

“Cómete los frijoles. Si te escucho quejarte una vez más...”

¿Le suena familiar? Así es la vida con un niño de primaria. ¡Es suficiente para volverlo loco a veces! Cuando empiece a sentirse enojado:

- Respire profundamente
- Cuento hasta diez
- Meta las manos en los bolsillos para que no las use en su niño.

Pegar no funciona. Quizá a usted le daban nalgadas cuando era niño. En esos tiempos eso era quizá lo que sus padres sabían. Su hijo no debe crecer creyendo que pegar es una buena manera de resolver los problemas. Incluso si su hijo lo insulta, no reaccione gritando enojado. Es su trabajo el enseñarle a su hijo cómo controlar la ira. Permanezca calmado. ¡Sea un buen ejemplo!

Si necesita hablar con alguien o necesita ayuda para controlar su ira, llame a la línea directa de Apoyo a la Familia al 1-800-829-3777. Están allí para escucharlo y ayudarlo. ¡No tema llamar!

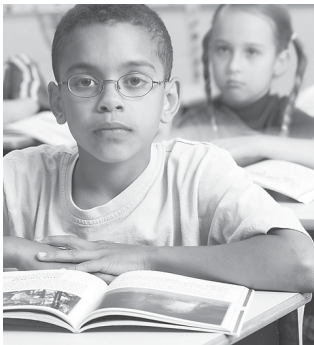
¡No puede esperar que su hijo se porte bien todo el tiempo! Una vez que su hijo vaya a la escuela, hay reglas nuevas que debe aprender. Incluso el niño que se porta mejor en la escuela necesita un lugar seguro en donde se puedan desafiar las reglas y los límites. Ese lugar casi siempre estará con usted, ¡el padre! A medida que sus hijos vayan creciendo, siempre habrá desafíos. Es parte del crecimiento.

Alabe la buena conducta. Cuando su hijo haga algo bien, dígame que está orgulloso de él. Pero, guárdelo para las cosas grandes. No lo alabe por cada cosa pequeña que haga.

Responda cuando su niño le pida las cosas amablemente. Ignore los lloriqueos y las quejas. Escúchelo nada más cuando le pida las cosas de buen modo. ¡Su niño aprenderá que lloriquear no funciona!

Haga una tabla. Cuando su hijo cumpla las reglas, ponga una estrella en la tabla. Si no cumple con una regla, quite una o dos estrellas. Cuando tenga 20 estrellas, dé un pequeño premio. Puede ser una paleta helada hecha en casa o unas cuantas etiquetas engomadas. Usted y su hijo pueden formular un sistema. ¡A los niños de esta edad les encanta coleccionar estrellas!

Deje que su hijo decida algunas de las cosas pequeñas, como qué música escuchar en el carro. Recuerde, usted toma las decisiones en las cosas importantes.



¡Recuerde que todavía están pequeños! Los niños harán mal las cosas en ocasiones. El trabajo del padre es decirles que cometieron un error. Si su niño raya las paredes, ¡haga que él limpie lo que ensució! En esta edad, los niños todavía quieren complacer a los adultos.

Elija el castigo correcto. Su hijo debe poder relacionar lo que hizo mal con el privilegio que le quitó. Si su hijo:

- Monta su triciclo en la calle, quíteselo por el resto del día.
- Se niega a apagar la televisión y prepararse para dormir, quítele los programas de televisión por unos cuantos días.
- Coge el juego de vídeo de un amigo sin pedirlo, guarde los juegos de vídeo por unos cuantos días.

También puede decidir el castigo con anticipación. “Si no guardas el juego cuando te diga, no lo tendrás por dos días”.

Debe ser firme y cumplir el castigo. Muéstrole al niño que habla en serio. No diga que hará algo a menos que esté dispuesto a hacerlo. Si sus hijos se están peleando con comida en el asiento trasero del carro, díales que se irá a la casa si no dejan de hacerlo. Si no obedecen, dé la vuelta y váyase a casa. ¡La próxima vez lo pensarán dos veces!

No imponga un castigo demasiado grande. Su hijo nada más se sentirá enojado. ¡También le será difícil a usted hacer cumplirlo!

Hable con su hijo con respeto, ¡incluso si le está contestando! Es muy difícil permanecer calmado, pero usted debe ser un buen ejemplo. No avergüence al niño. Además, si tiene que corregirlo cuando sus amigos estén presentes, apártelo y hable con él en privado.

Use “yo” en lugar de “tú”. No acuse a su niño de ser malo. En lugar de decir, “¡siempre te tardas mucho y haces que lleguemos tarde!”, intente decir, “me siento tenso cuando andamos corriendo a última hora. Por favor está listo a las 4:00”.

¡Ría con su hijo (no de su hijo)! Cuando desee que su hijo lo escuche, trate de encontrar algo divertido en la situación. Esto puede ayudar a cambiar el ánimo. Dígale una historia divertida de cuando era niño. O invente una canción divertida. ¡Sea creativo!

Deje que su hijo fracase. Algunas veces tenemos que dejar que nuestros hijos aprendan las consecuencias de sus acciones, especialmente una vez que cumplen nueve años o más. Si el niño no lee el libro, entonces tendrá una mala calificación. Si el niño no practica, entonces no calificará para el equipo de baloncesto.

Algunas veces los niños se portan mal porque están cansados o tienen hambre. Asegúrese de que su hijo duerma las horas suficientes por la noche y ratos de quietud durante el día. Alimente a su hijo con comidas regulares y nutritivas.

Nadie es perfecto. Si usted hace algo mal y pierde los estribos, diga que lo siente. Si piensa que está pasando muy a menudo, pida ayuda a los amigos, familiares o a otros padres. Hable de eso con alguien más.

¡Los niños no vienen con instrucciones! Los padres siempre están aprendiendo cómo criar a sus hijos. Quizá quiera tomar una clase de crianza de hijos. Alameda Alliance for Health puede ayudarle a encontrar una. Para obtener más información, llame a Programas de Salud al 510-747-4577.