

Disciplina con amor: ¡No es demasiado pronto para empezar!

Los años de la primera infancia, la niñez temprana y la edad preescolar

Ha sido un largo día. Está cansada y todo lo que quiere es sentarse un momento. Pero su pequeño de tres años pintó el sofá con marcadores. El bebé está llorando... ¡otra vez! Y quiere ponerse a gritar.



A veces, ser padre puede ser difícil. Aun cuando se sienta alterada, puede controlar la manera como reacciona cuando su bebé llora o se porta mal. Recuerde estos tres pasos para ayudarse a permanecer calmada:

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

Pegar no funciona. Su hijo sólo sentirá dolor y confusión. El niño quizá ni entienda por qué lo está haciendo. Gritarle sólo hará que el niño se sienta asustado y lastimado.

Nunca, absolutamente nunca, sacuda a un niño. Sus pequeños cerebros pueden sufrir daños graves y pueden morir.

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 escucharla y ayudarla. ¡No tema llamar!



¿Por qué lloran los bebés?

Los bebés no pueden hablar. Llorar es la manera como el bebé puede decirle que se necesita algo. Su bebé puede tener hambre, sueño, gas, estar enfermo, estar mojado, tener frío, tener calor o ¡simplemente sentirse solo! Pruebe varias cosas hasta que descubra qué desea el bebé.



Algunas veces no podrá hacer que deje de llorar. Si siente que ya no puede más, deje a su bebé con un adulto de confianza. Sálgase de la habitación. Sálgase a caminar. Tome una taza de té. Si está sola, ponga al bebé en su cuna o en otro lugar seguro. Vaya a la siguiente habitación por unos cuantos minutos y respire profundamente. Cállese antes de regresar.

Cómo controlar a su pequeño explorador

Una vez que el bebé se convierta en un pequeñito activo (1 a 2 años de edad), sentirá curiosidad de explorar el mundo. Si el bebé hace algo peligroso, dígame con firmeza “no” y quite de allí al bebé. Mantenga las cosas inseguras fuera de su alcance para que no tenga que decir "no" continuamente.



Berrinches 101

Los niños pequeños desean hacer todo solos, incluso si no saben cómo. Si están alterados, quizá no tengan las palabras para decirle por qué. Por otro lado, ellos no han aprendido a controlar sus sentimientos. Todo esto conduce al temido berrinche de pataleo y gritos.

Su niño necesita ayuda para calmarse. Éste no es el momento adecuado para regañar ni dar una lección. Su bebé está demasiado alterado para escuchar lo que le tenga que decirle.

Mueva o dirija al bebé a otra cosa. ¡“Vamos a caminar”!

Encuentre algo gracioso en la situación. O conviértala en un juego. “Te apuesto que puedo guardar más juguetes que tú. ¡Vamos a ver quién gana!”

Algunos niños hacen berrinches para atraer su atención. Si ése es el caso, trate de ignorar al bebé hasta que se calme. Si el bebé está en un lugar seguro, váyase al otro lado de la habitación.

Pruebe cosas distintas hasta que encuentre algo que funcione con el niño. A veces, nada funciona. Si el bebé se lo pide, cárguelo y consuélolo durante el berrinche. Una vez que el niño se calme, puede hablar sobre lo que lo haya alterado.

Para ayudar a evitar los berrinches:

- Asegúrese de que su niño no tenga hambre ni esté cansado.
- No tenga demasiadas esperanzas. ¡No puede esperar que un pequeñito se siente quieto durante toda una película!
- Deje que el niño decida cosas pequeñas, como lo que desee vestir. Esto ayuda a los niños a sentirse en control.
- Mantenga un horario. Por ejemplo, acueste al bebé a dormir a la misma hora cada día.
- Advierta al bebé antes de que sea hora de hacer algo nuevo o irse del parque para que no haya sorpresas.
- Dedique tiempo a jugar con su bebé. Algunas veces todo lo que quieren es ¡A USTED!

No se sienta mal si continúan ocurriendo los berrinches. ¡Son parte muy normal de la vida de los niños pequeños y los de edad preescolar!

Establezca las reglas

A medida que su niño llega a la edad preescolar (3 a 4 años de edad), puede entender más y hablar con más claridad. Éste es un buen momento para enseñarle sus reglas.

- **Diga exactamente lo que espera.** “Debes probar por lo menos un bocado de un alimento nuevo”.
- **Use “cuando y entonces”.** “Cuando te cepilles los dientes, entonces podrás escoger un cuento para dormirte”.
- **Escuche cuando su niño le pida las cosas amablemente.** Muéstrole que lloriquear no funciona.
- **Alábelo cuando el niño haga algo bien.** “Hiciste muy buen trabajo al guardar tus juguetes”
- **Demuestre comprensión cuando el niño esté alterado.** “Ya sé que es difícil compartir tus muñecas”.
- **Recuerde a su niño cuando “se le olvide”.** “Nosotros nada más usamos los marcadores en papel”.
- **Haga una lista gráfica de las cosas que debe hacer su niño (cambiarse la ropa, irse a dormir, jugar, etc.).** Cuando su niño haga algo, márquela. Después de cada 50 marcas, dé un pequeño premio.
- **Los recesos pueden ser útiles cuando su niño no está escuchando.** Diga a su niño que debe obedecer para cuando cuente hasta tres lentamente. Si el niño no obedece para cuando termine de contar, díglele con calma que va a tener que tomarse un receso. Encuentre una esquina u otro espacio para el receso. Nunca use la cama. Diga a su niño que se pare derecho por unos cuantos minutos (un minuto por año de edad, así que un niño de tres años debe tener un receso de tres minutos). Esto no es para castigar al niño, sino para darle tiempo para que piense y se calme. Después de la pausa de receso, tanto el padre como el niño deben tratar de olvidar el incidente.

Incluso a los mejores padres les es útil la ayuda. No se sienta mal por pedir ayuda a los amigos, familiares o a otros padres. También podría 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.