

# CRIANZA POSITIVA DE LOS HIJOS: ¿Cómo puedo disciplinar a mi hijo(a)?

Un padre o madre nunca debe castigar físicamente a su hijo(a). El golpear o azotar es dañino para el desarrollo físico y emocional así como también para la salud mental de su hijo(a). *¿Entonces de qué manera debe usted responder a la conducta de su hijo (a)?*

## 1. **Primero, cálmese.**

- Respire profundamente
- Cuente hasta 10
- Recuerde y piense que “mi hijo(a) está pasando por algo ahora y yo necesito ayudarlo(a)”

## 2. **Conéctese con su hijo(a).**

- Abraze a su hijo(a)
- Mire a los ojos de su hijo(a) ya sea arrodillándose para estar a su nivel o sentándose a su lado
- En voz calmada, dígame “Te quiero mucho, todo va a estar bien” o “Sé que esto es difícil para ti” o “Trata de explicarme cómo te sientes en este momento”

## 3. **Piense en las necesidades de su hijo(a).**

- ¿Qué estará causando este comportamiento?  
¿Tiene hambre, sed o sueño? ¿Se sienten soñoliento, triste, frustrado, enfermo, solo, aburrido, asustado, agobiado o quizás necesita atención?
- ¿Qué es lo que mi hijo(a) hace usualmente a esta hora? (Los cambios de rutina pueden afectar el comportamiento)
- ¿Hay algo estresante que está pasando en el colegio, en ciertas actividades o con los amigos?

## 4. **Corrija el comportamiento.**

En vez de gritar, azotar o golpear a su hijo(a), le ayudará más el:

- Distraer o redirigir a su hijo(a)
- Responder a las necesidades de su hijo(a)
- Sacar a su hijo(a) de la situación o circunstancia en la que se encuentra

# CONSEJOS PARA LA CRIANZA POSITIVA DE LOS HIJOS:

## Intente lo siguiente con su hijo(a)...

### Infantes:

Los niños a esta edad no entienden lógica ni razón y no pueden ser disciplinados. En vez de gritar, azotar o golpear a su hijo(a), le ayudará más, a distraerlo(a) o estar al tanto de sus necesidades. Para prevenir que lo mismo no pase más de una vez, pregúntese:

*“¿Hay acaso algo que debo cambiar con respecto al ambiente o entorno de mi hijo(a) para así prevenir que esto pase otra vez?”*

*“¿Qué cosas puedo traer conmigo la próxima vez para ayudar a distraer y calmar a mi hijo(a)?”*

---

### Niños de edad preescolar:

Dígale a su hijo(a) que comportamiento usted desea ver en vez de que comportamiento que no quiere ver. Por ejemplo:

*“Por favor con delicadeza” en vez de “No golpear”*

Dele control a su hijo(a). Ofrézcales dos opciones aceptables. Por ejemplo:

*“Ya es hora de irnos. ¿Te gustaría saltar como un conejito o pisar fuerte como un elefante al entrar al auto?”*

Sea consistente y acabe lo que empieza. Por ejemplo:

*Use un gráfico de etiquetas o un sistema de recompensas para así motivar el comportamiento que desea ver.*

Sea un buen ejemplo. Su hijo(a) le está observando para aprender de usted cómo calmarse cuando está molesto o descontento.

---

### Niños de edad escolar y adolescentes:

¡Establezca expectativas! Los niños prosperan con límites y reglas. Haga un conjunto de reglas familiares y demuéstrelas.

Ayude a su hijo(a) a resolver su problemas solo:

*“¡Ups! ¿Qué necesitas hacer acerca de la leche que se derramó?”*

*“¿Cómo crees que tú y tu hermano pueden solucionar este problema?”*

*“¿Cuál es tu plan para poder completar tu tarea de colegio?”*

Elogie a su hijo(a) haciendo lo correcto. Por ejemplo:

*“Veo que estás trabajando muy duro en...”*

*“Debes sentirte orgulloso de...”*

Dele a su hijo(a) tiempo para tranquilizarse. Sepárese físicamente de su hijo(a) o sepárelo(a) de sus otros hijos si es necesario.

*“Te quiero mucho y me doy cuenta de que estas molesto ahora. Te voy a dar tiempo para tranquilizarte. Ven a verme cuando quieras conversar.”*

---

**Los niños aprenden respeto solo al sentir que usted los trata con respeto también.** La crianza de los hijos no siempre es fácil y todos los padres enfrentan desafíos y retos. No tiene nada de malo el pedir ayuda. Sus niños tienen emociones fuertes que ellos están aprendiendo a controlar ¡lo cual toma tiempo y práctica!