



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Disciplina

Discipline (Spanish)

Un papel fundamental de los padres y otros cuidadores es proporcionar disciplina a los niños. La disciplina le enseña a un niño a seguir un conjunto de reglas o expectativas. La disciplina efectiva comienza en el hogar, dando a los niños un sentido de orden y rutina. Les ayudará a tener más éxito en el cumplimiento de las expectativas del mundo que les rodea.

Aunque la "disciplina" a menudo se refiere al castigo para corregir comportamientos no deseados, muchas veces es más efectivo usar estrategias positivas para aumentar los comportamientos deseados.

Recompensas y castigo

Las recompensas son consecuencias positivas (resultados) que los padres pueden dar a sus hijos por hacer algo bueno, como seguir las reglas familiares o hacer lo que los padres les piden. Por lo general, los niños quieren complacer a sus padres y tener su atención. Prestar atención solo a los comportamientos negativos puede cambiar la forma en que se comporta su hijo. Pueden ver esto como una forma de llamar la atención, incluso si es negativa. Querer atención puede hacer que su hijo se porte mal con más frecuencia. Cuando recompensa el comportamiento deseado, motiva a su hijo a repetir ese comportamiento. Dígale a su hijo lo que quiere que haga y recompénselo cuando lo haga. Dé instrucciones simples y directas. Proporcione recompensas tan pronto como sea posible. Las recompensas instantáneas son las mejores, especialmente para los niños más pequeños (Imagen 1).

Las recompensas gratuitas incluyen:

- Elogios



Imagen 1. Las recompensas son resultados positivos por hacer lo correcto.

- Acostarse más tarde por una noche
- Una salida al parque
- Tiempo para jugar un videojuego o ver televisión

Los castigos son consecuencias negativas por comportamientos no deseados. Se castiga a un niño para que sea menos probable que el comportamiento no deseado vuelva a ocurrir. El propósito del castigo nunca debe ser lastimar o avergonzar al niño. La fuerza física (nalgadas, golpes o palizas) y/o la humillación (vergüenza) son tipos de castigo que no se deben usar. La fuerza física y la humillación pueden enseñarle a un niño que esas son las mejores formas de resolver sus problemas. Algunas formas de castigar sin utilizar la fuerza física incluyen:

- Pérdida de privilegios como la televisión, los videojuegos, las actividades especiales.
- Prohibir la salida (grounding): el niño debe quedarse en casa durante un período de tiempo preestablecido.
- Multas o disminución de la mesada.
- Tareas adicionales en la casa.
- Permanecer aislado (time out) en un lugar tranquilo y supervisado La regla es un minuto por año de edad.

Pasos para una disciplina efectiva

- Sea claro sobre las reglas fundamentales en casa. Por ejemplo, no golpear/mantener las manos quietas; no salir de casa sin permiso. Sea consistente en llevar a cabo estas reglas. Si un comportamiento es lo suficientemente importante como para hacer una regla, debe ser lo suficientemente importante como para resultar en una consecuencia negativa cuando se rompe. Esto significa que probablemente tendrá que limitar la cantidad de reglas para mantener la coherencia.
- Mantenga breve la duración del castigo. Para niños más pequeños, minutos u horas pueden ser suficientes. Para los niños mayores, los castigos normalmente no necesitan extenderse más allá de ese día.
- No le dé un gran castigo por un mal comportamiento pequeño. Solo aplique castigos que usted esté dispuesto Y pueda cumplir.
- Lo que es más importante, recompense a su hijo con elogios o recompensas de bajo costo o gratuitas, cuando siga las reglas. No abuse del castigo. El castigo es para comportamientos no deseados que ocurren con menos frecuencia. Es más eficiente usar recompensas para aumentar los comportamientos que desea.

Disciplina: qué hacer

- Respire hondo y piense antes de disciplinar
- Indique la regla que se rompió y la consecuencia
- Tome acción y cumpla con las consecuencias
- Sea justo. Haga que el castigo se ajuste al comportamiento
- Con calma, hable con su hijo anticipadamente sobre las reglas y lo que sucederá si las sigue o no
- Hable sobre los sentimientos y necesidades de su hijo
- Sea constante con su hijo
- Felicite a su hijo cuando haga algo bien. Dele un abrazo a su hijo
- Sea un buen modelo a seguir. Los niños aprenden de sus acciones

Disciplina: qué no hacer

- No reaccione ante su hijo con ira. Nunca lo golpee ni azote
- No grite. Cálmese
- Nunca regañe ni hable demasiado cuando discipline a su hijo
- No insulte a su hijo
- Nunca critique o culpe a su hijo
- No avergüence a su hijo, ni lo compare con otro niño

Si tiene alguna duda, asegúrese de preguntar al proveedor de atención médica de su hijo.