El Rincón de la Consejera

Escuela Primaria Glengarry
Mayo 2012

Estrategias Positivas de Disciplina

¿Porqué el castigo físico (Golpear) NO es recomendado?

Como todos ustedes saben, ser padres es DIFÍCIL y, desafortunadamente, los niños no vienen con un manual de instrucciones. Todos nosotros como padres queremos lo mejor para nuestros hijos y queremos criarlos para que sean adultos exitosos y bien adaptados. Pero, cuando nuestros hijos se portan mal, puede ser difícil saber la mejor manera de reaccionar y resolver la situación mencionada. Algunas veces cuando los padres están enojados con su hijo, su primera reacción es utilizar el "castigo corporal/físico" - golpear al niño. En cambio, debemos hacer una pausa y calmarnos *antes* de disciplinar al niño. En lugar de reaccionar con enojo o frustración, dese unos minutos para respirar y calmarse para llegar a una consecuencia efectiva para el mal comportamiento . Al contrario de pensar en el mal comportamiento de su hijo como un problema, véalo como una oportunidad para enseñar, guiar y dirigir a su hijo hacia un mejor comportamiento.

3 Razones por las cuales Golpear NO es Recomendado

1) Golpear crea miedo en el niño. Cuando los niños son golpeados por los padres, se les envía un mensaje de que sus padres o seres amados están dispuestos a lastimarlos con el fin de lograr que se comporten mejor. Aunque los padres tienen las mejores intenciones, golpear puede llevar a que los niños sientan miedo, vergüenza, enojo y hostilidad hacia los padres. Esto puede llevar a sentimientos de traición y falta de comodidad y confianza entre los padres y el niño.

2) Golpear entrena a los niños para utilizar la violencia para resolver problemas. Golpear puede enseñar a los niños que la violencia es un medio efectivo para resolver problemas. Les enseñamos que "el poder da la razón" - que está bien para los fuertes utilizar la fuerza en contra de los débiles. Las investigaciones demuestran que los niños golpeados por sus padres son mas propensos a ser agresivos hacia sus hermanos y compañeros durante la infancia y a sus cónyuges e hijos durante la edad adulta.

3) No funciona. Aunque golpear puede detener el mal comportamiento a corto plazo, las investigaciones sugieren que no es una solución a largo plazo para cambiar el mal comportamiento de los niños. En realidad, golpear hace a los niños mas propensos para comportarse mal en el futuro. Golpear le muestra a los niños que se comportan mal pero no les muestra como portarse mejor. En otras palabras, golpear envía el mensaje de que los niños se portaron mal—pero no les enseña como reaccionar de una manera positiva en el futuro. La oportunidad de enseñarle al niño un comportamiento mas adecuado está perdida.

¿Cómo puedo disciplinar a mi hijo sin golpearle?
Los 10 consejos para DISCIPLINAR EN UNA FORMA POSITIVA a su hijo

(Adaptado por Katharine C. Kersey, Ed.D)

1) **Demuestre respeto:** Trate a su hijo de la misma manera que trata a otras personas importantes en su vida—la manera en que usted quiere que él/ella lo trate a usted y a otras personas. Antes de disciplinar a su hijo, piense—¿Si mi hijo tuviera un problema, como me gustaría que él/ella reaccionaría?

2) **Celebre sus logros:** Hay que celebrar cuando los niños demuestran un comportamiento apropiado, considerado, y responsable. Cuando el niño se porte bien, hay que darle atención, agradecimiento, ánimo, abrazos, privilegios especiales, y premios.

3) **Alternativas incompatibles:** Si el niño se está portando mal, hay que darle algo que hacer que sea incompatible con el comportamiento inapropiado. Por ejemplo, si el niño está corriendo en el supermercado, puede decirle, "Ayúdame a elegir seis naranjas." En otras palabras, hay que crear circunstancias en las que sea imposible para el niño seguir con el comportamiento inapropiado.

4) **Elección**: Se puede dar al niño dos opciones, y las dos deben ser positivas y aceptables para usted. Por ejemplo, en vez de decirle, "¡Acuéstate!" dígale, "Preferías caminar de puntillas o saltar arriba la cama?" Dígale al niño que él/ella puede elegir entre las dos opciones, y si no, usted va a elegir.

5) **Privilegios y consecuencias:** Cuando el niño necesita hacer algo, dígale que si lo hace bien, puede ganar un premio o privilegio. Por ejemplo, dígale al niño, "Cuando termines la tarea, puedes ver televisión." Si el niño NO termina la tarea, NO gana el premio o privilegio. Si usted le da el premio o el privilegio al niño cuando no termine su tarea o quehacer, este plan ya no va a funcionar (porque el niño va a aprender que puede hacer lo

6) **Conéctese antes de corregir:** Hay que "conectarse" con el niño—compartir pensamientos y sentimientos positivos para enseñar que quiere al niño– *antes* de que corrija su comportamiento malo. Tiene que ser claro al niño que usted lo está disciplinando *porque* lo quiere y quiere lo mejor para él/ella.

7) **Validación:** Reconozca (valide) los deseos y sentimientos de su hijo. Enséñele al niño que entiende como se siente . Por ejemplo, dígale al niño, "Entiendo que estás enfadado con tu hermana porque ella estaba jugando con tu juguete. Pero hay que compartir con ella."

8) **Anime a su hijo:** Dígale al niño, especialmente cuando sea mayor, "Eres inteligente y capaz. Puedes hacer buenas decisiones. Confío en ti." Esta técnica enseña al niño que en el futuro va a ser responsable para su propia vida y sus propias decisiones.

9) **Pertenencia e importancia:** Recuerde que todo el mundo necesita sentir que él/ella pertenece y es importante. Ayúdele a su hijo a sentirse importante dándole deberes importantes en la casa y recordándole que si no los hace, no van a estar terminados. Cuando los niños son responsables en casa, se sienten importantes.

10) **El cronómetro dice que "Ya es Hora":** Ponga un cronómetro para ayudar a los niños hacer transiciones y cumplir los deberes de la casa. Por ejemplo, dígale al niño, "Cuando el temporizador suene, necesitas hacer la tarea." También es buena idea darle al niño la oportunidad de decidir cuanto tiempo necesita para terminar sus deberes. Usted puede ofrecer al niño la opción de dos cantidades de tiempo aceptables, por ejemplo, "Quieres bañarte en un minuto o dos?"