

# Disciplina

## La base de una disciplina positiva y cómo resolver los problemas que se presenten

### ¿Qué es la disciplina positiva?

Es un modo de enseñar y guiar a su niño estableciendo límites, dándole el debido reconocimiento y tomando en cuenta las diferentes etapas del desarrollo infantil. Nunca es tarde para comenzar con este método pero es mucho más fácil si empieza cuando el niño es pequeño.

### Para establecer límites hay que saber qué es lo normal.

¿Sabe usted si el comportamiento que espera de su niño va de acuerdo a su edad o grado de desarrollo?, por ejemplo, se espera que un niño de 5 años comparta sus juguetes, pero no uno de 2 años. Asegúrese de que los límites y reglas que imponga vayan de acuerdo a su desarrollo.

Comience con las reglas más importantes, las que tienen que ver con la seguridad de su niño, y déle tiempo para que se acostumbre a ellas antes de agregar otras. Deben ser simples y bien definidas. Para entenderlas, los niños pequeños necesitan oír las y practicarlas repetidas veces y ayuda explicar el porqué de la regla: “No se le pega a otros porque duele”.

Es importante que quienes cuidan de su niño también hagan valer sus reglas. Cuando las reglas tienen excepciones es fácil confundir al niño; por ejemplo, cuando hay algo que puede hacer con la mamá pero no con el papá.

### ¿Cómo uso el elogio para moldear el comportamiento de mi niño?

Hágale saber cuando se porta bien, esto refuerza el comportamiento pues sabe lo que a usted le agrada. Abrazarlo o decirle “estoy tan orgullosa de ver como ordenaste tu recámara” es una forma de elogio o reconocimiento.

Enfóquese más en lo que quiere que su niño haga y no tanto en lo que no debe hacer; por



ejemplo, si su niño es lento o se niega a acomodar la recámara, en cuanto vea que hace el más mínimo esfuerzo diga “¡ah, me encanta como estás ordenando tu recámara!”

### ¿Qué hago si hay algún problema?

Es normal que a su niño a veces se olvide de las reglas, que trate de pasarse de los límites o cometa errores. Cuando se presente un problema detenga la acción y repita la regla diciendo, por ejemplo, “las manos no son para dar golpes, los golpes duelen”, con un tono calmado y sin alterarse.

Trate de ayudarlo a solucionar sus conflictos. Si hace algo que no debe, ofrézcale alternativas para que cambie de actitud. Ayúdelo a encontrar la manera de lograr lo que quiere: “sostén mi brazo y espera hasta que yo termine de hablar para hacer tu pregunta”.

Los padres y adultos encargados del niño también tienen momentos difíciles. Cuando se sienta estresado o tenga dificultades deje a su niño en un lugar donde no corra peligro y retírese unos minutos a otra habitación. Elija un plan de acción en caso de sentir mucho estrés: haga una lista

de tres personas o lugares a donde pueda acudir cuando se sienta muy estresado como padre.

### ¿Cómo hago cumplir las reglas?

Hable con los adultos encargados de su niño para que sepan cómo hacerlas cumplir. Lo mejor es que cada acción tenga la consecuencia que corresponda. Si su niño tira un camión de juguete, por ejemplo, guarde el camión por el resto del día o, si raya una pared, haga que le ayude a limpiarla.

Muchas familias mandan al niño al rincón o lo dejan a solas (*time-out*) y da resultado a niños entre 2½ a 12 años de edad. Si escoge este método de disciplina debe explicarle que cuando no se cumplen ciertas reglas lo mandará al rincón o a “*time-out*” y escoja un sitio aburrido cerca del centro de actividad familiar, como una silla en el rincón o sentarlo en el primer escalón de la escalera si es un niño mayor. Anuncie que todos que deben estar quietos mientras están en el rincón o en “*time-out*”. En general, es buena idea que solo pase sentado 1 minuto por cada año de la edad del niño. No abuse de este método, úselo para uno o dos tipos de mal comportamiento y mantenga su decisión.

### Consejos para tener éxito

- Para evitar problemas de disciplina en niños pequeños coloque los objetos peligrosos fuera de su alcance. Así evita riesgos tienen que cumplir menos reglas.
- Los conflictos ocurren frecuentemente cuando los niños están cansados, hambrientos, aburridos o cuando los sorprende un cambio en su rutina. Asegúrese de que su niño descanse bien, coma y meriende con alimentos saludables, tenga algo que hacer y sepa que va a pasar mientras usted se ausenta.
- No haga promesas que no pueda cumplir, por ejemplo: no diga que va a pasar por el parque después de hacer sus diligencias a menos que este segura de que llegará a tiempo.
- Es bueno avisarle al niño que se acerca un cambio de actividad, como cuando se acaba la

hora de jugar y se acerca la de recoger y limpiar; diga “Te quedan cinco minutos para jugar y luego vamos a ordenar”.

- Trate de no cambiar más de un problema de comportamiento a la vez y déle tiempo para que cambie.
- Mientras esté enfocado en un par de reglas, trate de ignorar otros comportamientos como relinches, peleas, berrinches e interrupciones. A veces, estos comportamientos desaparecen con solo ignorarlos ya que solo trata de llamar la atención. No ignore comportamientos peligrosos para él o para otros.
- Las reglas cambiarán a medida que su niño crece. Explique y converse con su niño sobre los cambios para que le quede claro lo que puede hacer y lo que no.
- Explique claramente las cuáles son las excepciones a una regla: “Puedes andar en bicicleta en la calle solamente si yo también ando en bici contigo”.
- No hay un solo modo de hacer las cosas. A medida que crece su niño verá que lo que hoy da resultado mañana cambiará y lo que funciona bien con su niño puede que no resulte con otro.
- Trate de compartir con su niño a solas y frecuentemente.
- Compórtese del modo que desea que actúe su niño. Cuando se enoje explíquelo con sus palabras y tómese un tiempo para calmarse antes de reaccionar ante una situación. Su comportamiento es el ejemplo más importante para la enseñanza de su niño.

Recuerde que los límites y el trato con amor y respeto le demuestra a su niño cuanto lo quiere. Esta es una de las mejores formas de alimentar la autoestima de su niño.

#### Para más información

- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)
- El proveedor de la salud médica de su niño

---

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame a Comunicaciones de mercadeo 206-987-5205 o al 206-987-2280 (TTY).

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 1995, 1997, 1998, 2002, 2003, 2010 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

11/10  
CE047S