

Ayudar a los niños a comportarse



El objetivo de la disciplina es ayudar a los niños a desarrollar habilidades para tomar decisiones y ayudarlos a ganar gradualmente autocontrol para ser responsables de su propio comportamiento.

Los niños necesitan reglas que los mantengan seguros y les ayuden a aprender, y dependen de los adultos para que los ayuden. Los niños se portan mal para comunicar la necesidad de ayuda para dirigir su conducta. Portarse mal puede ser una oportunidad para que usted les enseñe cómo comportarse.

“Haz cómo yo hago.” Dar un buen ejemplo es fundamental porque los niños imitan a los adultos en sus vidas. La habilidad de enseñanza más poderosa es modelar el comportamiento que usted espera de su hijo. Tenga en cuenta que copiarán la manera, el tono de voz, el lenguaje y las acciones, tanto apropiadas como inapropiadas.

Hable respetuosamente. Comunicar con un niño no se puede realizar de forma eficaz a distancia. El tiempo dedicado a hablar con ellos y hacer contacto visual es tiempo de calidad. Los padres que recuerdan hablar con sus hijos descubren que estos prestan más atención a lo que dicen.

Cosas que puede probar

- **Ignore el comportamiento cuando sea posible.** Esto funciona mejor con un comportamiento nuevo, molesto, pero no dañino, como malas palabras o berrinches. Ignorar de manera efectiva implica no hablarles ni mirarlos ni utilizar ningún lenguaje corporal que les preste atención. Sin embargo, es importante mantenerse atento y devolverle rápidamente su atención y elogios cuando actúen de manera apropiada, comenzando la interacción positiva con una sonrisa.
- **Redirija el comportamiento.** Ayúdelos a encontrar algo más que hacer que sea similar a lo que estaban haciendo y que fue disruptivo. Por ejemplo, diga: “No es seguro lanzar tu camión, pero puedes lanzar la pelota afuera”.

- **Tome un descanso.** Tomar un descanso no se utiliza como castigo. Se les puede enviar a un lugar tranquilo para descansar, leer o hacer algo agradable hasta que puedan recuperar el control de su cuerpo y sus emociones. Tomarse un descanso también es una buena manera para que los adultos se calmen antes de actuar y muestra a los niños una forma aceptable de gestionar la ira y la frustración.
- **Permita consecuencias.** Los niños aprenden a ser responsables cuando los adultos les permiten experimentar las consecuencias de sus decisiones. Por ejemplo, no usar un impermeable resulta en ropa mojada e incómoda.

Otros consejos y técnicas útiles

- Muéstreles lo que quiere que hagan.
- Hable con frases sencillas y haga contacto visual.
- Trate los problemas de conducta de la misma manera siempre.
- Trate de seguir una rutina. Tenga horarios específicos para comer, dormir y jugar.
- Concéntrese en algunas reglas relacionadas con la salud y la seguridad para ellos y los demás.
- Evite utilizar palabras que etiqueten a su hijo como “bueno”, “malo” o “estúpido”.
- Lidie con el comportamiento y seguir adelante.
- Cuando se avecine un cambio, infórmeselo. Por ejemplo: “En cinco minutos saldremos”. (Aunque es posible que no sepan lo que significan cinco minutos, usted les está ayudando a saber lo que viene después).
- Utilice la menor cantidad de palabras posible.
- Quite actividades y objetos por períodos cortos de tiempo y asegúrese de que comprendan que la consecuencia se debe al comportamiento.
- Asegúrese de que sepan por qué lo que hicieron no estuvo bien y el motivo de la consecuencia.

- Felicítelos periódicamente por hacer algo positivo, pero evite hacérselo demasiado porque perderá efecto.
- Sonría, abrace y escuche para ayudar a su hijo a sentirse especial, lo que puede fomentar un comportamiento positivo.
- Cuando pueda, dé opciones como “¿Quieres recoger los bloques o los autos primero?”
- Evite gritar y golpear.
- Utilice la distracción para ayudarlos a encontrar algo más que hacer.
- Cuando les pida que hagan algo, pregúntese: “¿Son capaces de realizar esta tarea?”
- Diga cosas de manera positiva, por ejemplo: “Tus pies deben estar en el suelo, no en la silla”.

Sus expresiones faciales y tono de voz son importantes. Si se siente enojado o molesto, tómese un descanso antes de tratar con su hijo. Hay más de una manera de ayudar a un niño a comportarse y algo que tiene éxito en una situación puede no funcionar en otra.

Si tiene preguntas y desea hablar con alguien, comuníquese con el departamento de salud de su condado y solicite hablar con un profesional de orientación Infantil.



Escanee para más temas o visite nuestro sitio web en oklahoma.gov/health/childguidance.



El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades, publicó esta publicación. Child Guidance imprimió XXX copias Child Guidance a un costo de \$XXX. Se ha depositado un archivo digital en el Publications Clearinghouse of the Oklahoma Departamento de Bibliotecas de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en documentos.ok.gov. | Emitido noviembre de 2023

