

Disciplina Cuando Los Niños No Escuchan

¿Cuál es el problema?

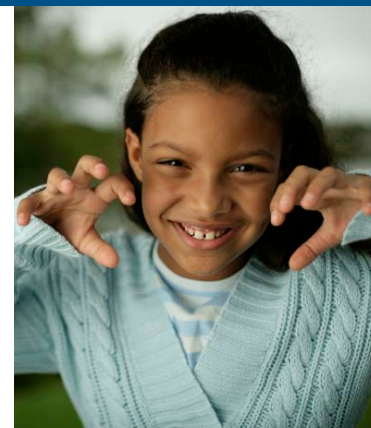
A veces, los niños no hacen lo que se les pide. En general, los niños más pequeños están simplemente poniendo a prueba los límites, y un padre que les dice PARA puede resultar un reto; lo volverán a intentar. Los niños algo mayores aprenden que, en algunos casos, ser rebeldes les permite obtener lo que desean.

A veces, los padres accidentalmente premian a los niños, brindándoles más atención por no hacer lo que se les ordenan que por hacer lo que se les dicen. Esta atención puede ser en la forma de hablar, dar quejas, o discutir. A veces los padres no son constantes en la manera como responden a la rebeldía de los hijos. Pueden amenazarlos, ignorarlos, o castigarlos. Debido a la frustración o a la falta de tiempo, es posible que los padres cedan ante el niño. Esto puede enseñarles a los niños que no siempre tienen que hacer lo que se les ordena. Por último, las instrucciones y las indicaciones no siempre son claras para los niños.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo para que coopere con las indicaciones y evitar problemas?

Los padres pueden ayudar a sus hijos a aprender los límites que necesitan por su propia seguridad y para convivir con otras personas.

- Dé instrucciones precisas.
 - Acérquese, obtenga su atención, mírelo a los ojos, y llámelo por su nombre.
 - Utilice un tono de voz firme pero calmado.
 - Dígale a su hijo exactamente qué debe hacer y sea específico.
 - Déle tiempo a su hijo para que coopere. Por lo general, si un niño seguirá las indicaciones, comenzará a actuar dentro de los 10 segundos de haber recibido la orden.
- Tenga muchas actividades y juguetes adecuados para la edad de su hijo a fin de mantenerlo ocupado. Asegúrese de brindarle atención positiva cuando su hijo esté jugando bien.
- Cree un tiempo de juego especial para usted y su hijo. Rompa el círculo de las quejas y las discusiones. Descubra a su hijo cuando se porta bien durante un tiempo especial que pasen a solas.
- Felicite a su hijo por hacer las cosas cuando se le ordena que las haga. Felicitar a su hijo es una de las maneras más sencillas de reforzar el comportamiento deseado.
- Recompense el comportamiento positivo cada vez que ocurra. Involucre a su hijo haciendo que ayude a escoger las recompensas y a decorar las tablas del comportamiento o los frascos para las monedas.
- Ignore los comportamientos molestos pero inofensivos que ocurran con frecuencia. Para ignorarlo, no lo mire ni le hable. Debería actuar como si no estuviera presente. Es posible que necesite salir de la habitación. En algunos casos, también puede ser útil que tome algo (como una revista) y comience a mirarlo. Asegúrese de prestarle atención a su hijo en cuanto pare el comportamiento negativo.
- Ofrézcale un tiempo para meditar antes de llegar al punto de necesitar aplicar la disciplina. Dígale algo como: “Veo que te estás enojando y eso no está mal, pero tirar cosas sí está mal. Tal vez necesitas un poco de tiempo para meditar.”



Consejos Para Recordar:

- Evite problemas brindando su atención a los comportamientos positivos. La atención positiva en el momento indicado es muy útil más adelante.
- Sea claro y simple al dar indicaciones.
- Felicite a su hijo por hacer las cosas cuando se le ordena.
- Aplique consecuencias sistemáticamente si su hijo se rehúsa a hacer lo que se le ordena.
- Si estas sugerencias no le resultan útiles, consulte con su pediatra para obtener más ideas.

By Erin Carroll, MS
Doug Tynan, PhD
Lynn Chaiken, MSW

¿Qué debo hacer si mi hijo no hace lo que se le ordena?

- Repita las indicaciones UNA VEZ y utilice una frase del tipo “SI...” que incluye la consecuencia. “SI no guardas los juguetes, tendrás que quedarte en castigo.” Cumpla con su afirmación. De esta manera, su niño aprende que usted realmente hace lo que dice.
- Aplique consecuencias sensatas.
 - **Pérdida de Privilegios:** Después de un mal comportamiento, quítele un objeto o una actividad que esté lógicamente ligada a ese mal comportamiento. Por ejemplo, si hay juguetes tirados en la sala y su hijo debe ordenar después de jugar, no podrá jugar con los juguetes durante un período de tiempo específico. Las consecuencias sensatas funcionan mejor si son breves (5 a 30 minutos).
 - **Prácticas Positivas:** Haga que su hijo practique el comportamiento adecuado cuando se porte mal. Este tipo de castigo educa además de disciplinar. Le enseña al niño el comportamiento adecuado y castiga el mal comportamiento. Por ejemplo, si su hijo corre por los pasillos de una tienda, deberá caminar lentamente por el pasillo tres veces.
 - **El Castigo:** Cuando su hijo necesite calmarse, haga algo peligroso, o rompa una regla conocida, retírelo de actividades que disfruta. Por ejemplo, si su hijo es agresivo o claramente rompe una regla establecida, debe ponerlo inmediatamente en castigo con una breve explicación. “Como le pegaste a tu hermana, tendrás que quedarte en castigo.” Al igual que cuando lo ignora, es importante que no mire a su hijo ni le hable cuando lo pone en castigo. Debe hacerlo por un tiempo breve: 5 minutos como máximo. Cuando el castigo termine, repita la indicación. Si vuelve a rehusarse a cumplirla, vuelva a ponerlo en castigo. Repita esto hasta que el niño haga lo que se le indica.