

Consecuencias Sensatas

¿Cuál es el problema?

En algún momento, todos los niños se portan mal. Los padres pueden ayudar a que sus hijos aprendan a comportarse mejor estableciendo límites claros, utilizando la disciplina adecuada, y haciendo que sus hijos pongan en práctica el comportamiento deseado.

¿Qué aprenderán mis hijos de las consecuencias sensatas y los límites?

Las consecuencias sensatas requieren que los padres actúen de forma inmediata ante un mal comportamiento imponiendo una consecuencia equivalente o adecuada a la gravedad del mal comportamiento. Las consecuencias les enseñan a los niños a ser responsables y a pensar en los posibles resultados negativos del mal comportamiento.

Las consecuencias sensatas no sólo detienen los comportamientos problemáticos, sino que también les enseñan a los niños la manera de remediar lo que han hecho, evitan futuros problemas, y los ayudan a poner en práctica nuevas habilidades.

¿Cuáles son algunos ejemplos de consecuencias sensatas?

- **Pérdida de Privilegios** – Después de un mal comportamiento, quítele el objeto o la actividad que esté lógicamente ligado 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.
- **Prácticas Positivas** – Haga que su hijo practique el comportamiento adecuado cuando se porten 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, haga que camine 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.”

¿Cuáles son los pasos para aplicar una consecuencia sensata?

- 1) Decida cuál será la consecuencia y dígame a su hijo lo que piensa hacer en respuesta a su mal comportamiento. Si el mal comportamiento ocurre con frecuencia, puede darle una advertencia antes de que vuelva a ocurrir. Por ejemplo: “Tus juguetes están tirados por todo el piso de la sala. Si decides no guardarlos, no podrás jugar con ellos por un día.”
- 2) Si su hijo insiste en comportarse mal después de que usted ha establecido una consecuencia sensata, **cumpla** con la consecuencia. **NO** ceda ni pelee con su hijo por la consecuencia. **TAMPOCO** le de un sermón o discuta con él.
- 3) Si su hijo se rehúsa a cooperar con la consecuencia sensata, póngalo en castigo por un periodo de reflexión (hasta que se calme) y después vuelva a intentarlo.



Consejos Para Recordar:

- Actúe inmediatamente frente a un mal comportamiento.
- Recorra a consecuencias sensatas: pérdida de privilegios o prácticas positivas.
- Si es necesario, ponga a su hijo en castigo hasta que se calme. Después aplique la consecuencia sensata.
- Si estas sugerencias no le resultan útiles, consulte con su pediatra para obtener más ideas.

By Doug Tynan, PhD
Deborah Miller, PhD
Lynn Chaiken, MSW