

Abrácelo, no le pegue

¿Qué es la disciplina?

La disciplina le enseña a su hijo la manera correcta de expresar sus necesidades y deseos al ayudarlo a comprender y seguir las reglas. La mejor disciplina funciona sin golpear ni causar dolor.

Children's Wisconsin y la Academia Americana de Pediatría no apoyan la disciplina física. El objetivo de "Seguros y fuertes juntos" es lograr que Children's Wisconsin sea un lugar seguro y sano para todos. Ayude a su hijo a crecer fuerte:

- Enfóquese en las cosas positivas que haga.
- Felicite y recompense las buenas conductas.
- Espere que su hijo se comporte como un niño. Todavía está aprendiendo y creciendo.
- Espere y planifique el momento en que su hijo necesite ayuda con su comportamiento. Escuche a su hijo para saber cómo ayudarlo.

¿Qué le enseña a mi hijo el programa "Abrácelo, no le pegue"?

- Los golpes y la violencia **no** están bien.
- La violencia **no** resuelve problemas.
- Los niños **pueden** aprender buenos comportamientos.

¿Qué pueden hacer los padres?

Mantenga seguro a su hijo. Enséñele cómo comportarse mediante el ejemplo. Los niños aprenden mucho observando a los adultos.

Pequeño: Desde el nacimiento hasta preescolar

- Si su hijo se está portando mal, muéstrole o dele algo para jugar. Esto se llama distracción.
- Ofrezca opciones que todos acepten. Sólo haga preguntas que se puedan responderse con «sí» o con «no» si un «no» está bien como respuesta. Puede decirle "hace frío afuera, tienes que abrigarte. ¿Quieres ponerte el suéter o una chamarra?". Dígle a su hijo qué resultado tendrá su decisión. "Cuando te pongas la chamarra, podrás salir".
- Los niños se portan mejor cuando saben qué esperar. Tenga rutinas, como comidas regulares, siestas y una hora de dormir. Comience una rutina para la hora de dormir. Esta puede ser cepillarse los dientes y leer un libro antes de decir "buenas noches".
- Felicítelo y préstele atención cuando se porte bien. Con el tiempo, esto funcionará mejor que el castigo cuando se porta mal.
- Ayúdelo a mantenerse alejado de los problemas. Mantenga los objetos costosos o frágiles fuera de su alcance. Coloque dispositivos de seguridad en los tomacorrientes. Oculte los cables eléctricos para que su hijo no los vea ni los toque. Utilice puertas de seguridad y cerraduras para mantener a los niños fuera de áreas que no sean seguras.
- Haga uso del tiempo de reposo. Dígle a su hijo qué conductas no son adecuadas. Si se porta mal, llévelo a un lado, lejos de la actividad que está haciendo. Dígle que permanezca callado por un minuto. Cuando esté calmado, podrá regresar a la actividad.

- Use la estrategia del tiempo fuera. Dígale a su hijo qué comportamientos no están bien. Si se porta mal, llévelo a un lugar de tiempo fuera. Este debe ser seguro pero aburrido, sin cosas divertidas para hacer o ver. Vuelva a llevarlo a este sitio si trata de irse. Establezca un límite de tiempo, que suele ser de un minuto por cada año de edad. Cuando haya transcurrido el tiempo y su hijo se haya calmado, podrá seguir jugando.

Edad escolar: Desde el jardín de niños hasta la preparatoria o high school

- Ponga reglas adecuadas para la edad y resultados o consecuencias claros por sus decisiones. Las reglas deben ser fáciles de comprender y siempre se deben cumplir. Algunos ejemplos podrían ser no golpear ni insultar. Cumpla las consecuencias si no se respetan las reglas.
- Felicítelo y préstele atención cuando se porte bien. "Me gusta cómo guardaste los juguetes sin que te lo pidiera. ¡Muy bien!" Puede llevar algo de práctica notar que su hijo se porta bien.
- Deje por escrito las buenas conductas. Esto se conoce como un contrato de conducta. Puede ayudar a enseñarle comportamientos. Incluya las consecuencias de no respetar las reglas. Ofrezca premios, como calcomanías por los buenos comportamientos y las buenas decisiones. Su hijo puede ganarse un obsequio, como un paseo al zoológico, cuando se gane una determinada cantidad de premios.
- Quítele juguetes o privilegios cuando se porte mal. Si su hijo arroja un juguete, quíteselo.

¿Por qué no es útil golpear?

- Golpear no enseña nuestros valores. Los niños tienen que estar seguros y sanos para crecer.
- Golpear puede detener un comportamiento, pero no le enseña al niño cómo comportarse. Con el tiempo, golpear causa más problemas de conducta.
- Golpear aumenta el riesgo de tener problemas de salud, ira y depresión en la adultez. Las personas que reciben disciplina física pueden tener problemas para relacionarse con otras personas o problemas con la ley.
- Golpear aumenta el riesgo de sufrir lesiones y abuso.

¿En dónde puedo encontrar más información?

Le puede pedir al personal otras hojas de enseñanza que pueden ser de ayuda: Técnicas de distracción, Disciplina y orientación para la primera infancia hasta los 5 años, Berrinches, Cómo calmar los berrinches, Cómo poner reglas y hacer que se cumplan.

Si desea obtener ayuda para aprender a disciplinar a su hijo, llame a la Línea de ayuda para padres al (414) 671-0566 o al 2-1-1 para obtener recursos locales de la comunidad, o visite <https://childrenswi.org/medical-care/primary-care/triple-p> para consultar el Programa de Paternidad Positiva Triple P (*Triple P Positive Parenting Program*).

ALERTA: llame al médico de su hijo, a la enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud, o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.