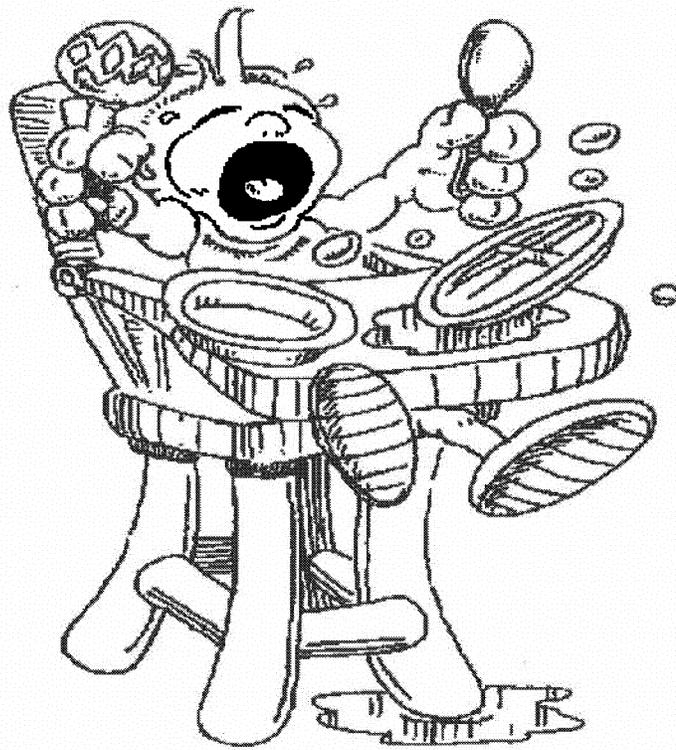


Guías y Consejos



para

Ser Padres Efectivos

Contenido

Consejos Para los Padres.....	3
Estableciendo Límites.....	7
¿Porqué no Pegar?.....	8
Guía Para Terminar Abuso y Negligencia de Niño	9
¡No lo Diga!.....	10
Resúmen de Análisis de Técnicas de Disciplina.....	11
Alternativas al Castigo Físico.....	13
Resistencia a Luchar con su Niño.....	14
Razones por las Cuales Niños Luchan Con Sus Padres.....	15
Evitando Manipulaciones.....	16
Sin Embargo y A Pesar de Todo.....	17
Tiempo de Descanso.....	18
Reforzando Cambios Pequeños.....	19
Alternativas a No Golpear a su Niño.....	20
Que Motiva a los Niños.....	21
Consejos Para Escuchar.....	22
Consejos En Como Hablar.....	23
Reglas.....	24
Sugerencias de Libros y Videos.....	25

Consejos Para los Padres

Que Necesitan los Niños para ser Adultos Efectivos



1. **Los Padres deben ser modelos positivos**
 - Muestre su amor con acciones, no solamente con palabras
 - Incluya a los niños en actividades familiares regularmente
 - Establezca rutinas y tradiciones
 - Pase tiempo individual con cada niño
 - Juegue y diviértase con ellos
 - Siempre vea a cada niño con capacidades
 - Un niño no es un adulto pequeño-no espere que se porte como tal
 - Ayude a los niños a entender lo que les pasa y como pueden controlar sus emociones

2. **Participar e identificarse con el proceso familiar:** El niño necesita saber que es importante y necesitado en esta familia
 - A. Dele al niño responsabilidades para cuidar cosas, aparte de si mismo-mascota, jardin, los planes para actividades familiares en las tardes

 - B. Haga que cada niño sea responsable por si mismo-según lo que sea apropiado para la edad

 - C Enseñe: "Lo que me pase en la vida es una responsabilidad compartida. Lo que yo hago a otros y lo que hacen otros tiene un impacto en mi." Usando ejemplos de consecuencias relacionadas al comportamiento del niño enseña esto.

3. **Desarrolle fe en la habilidad de resolver problemas:** El niño aprende que puede tener impacto en su mundo—para aprender esto, el niño tiene que aprender como pasar el tiempo con menos.
 - A. Dé alternativas al niño cuando pueda-cuando sea razonable o cuando las consecuencias no sean tan serias. Excepciones son cuando ellos
 - ~ ponen en peligro su salud y bienestar
 - ~ se ponen en peligro física y financieramente
 - ~ no respetan la ley, ética, o código moral

 - B. Se enseña esta creencia con el uso de consecuencias naturales (causa y efecto)

 - C. Padres tienen que establecer las reglas y consecuencias antes del comportamiento del niño
 - Haga reglas para el comportamiento deseado (y no por el comportamineto indeseado)
 - Sea específico en definir las reglas y consecuencias
 - Los dos padres tienen que estar dispuestos y a imponer las consecuencias
 - Incluya las ideas del niño cuando haga las reglas aunque los padres tienen la última palabra.
 - Los padres tienen que creer el uno en el otro y darse apoyo

- Los padres tienen que ser los responsables.
 - 1) Dígale al niño exactamente lo que usted quiera que haga. "Lleva tu comida al carro."
 - 2) Enseñe y dígale al niño las maneras en que el puede ser lo que usted quiere. "Pon tu comida en tu mochila después del desayuno y pon la mochila cerca de la puerta."
 - 3) Use pocas palabras. Casi todos los niños paran de escuchar después de 30 segundos.
 - 4) Confirme el entendimiento del niño (dime lo que piensas que te dije).
 - 5) Resistencia: Ignore reniegos y discusiones, des del tiempo para cumplir la tarea.
 - 6) Manteniéndose en control requiere repetición y alabanza para su niño cada vez que adelanta..

D. En permitiendo consecuencias

- "Que es tu entendimiento de lo que pasará si tu hicieras _____."
- "Apoyaré tu elección (a ser castigado, etc.)."
- No discuta. "De todas maneras, la consecuencia es _____."

E. Permita consecuencias con entendimiento de los sentimientos de otros

- Responda con tristeza que escogieron _____, no con cólera.
- Un padre enojado le dará a entender al niño que el padre está fuera de control.

4. Habilidades Intrapersonales: La capacidad del niño para desarrollar la habilidad de controlar pensamientos, sentimientos y acciones.

A. Cuando resulten problemas, use **EIAG**: Experiencia, Identificación, Análisis, y Generalización.

- Experiencia: El niño tiene una experiencia.
- Identificación: Pregúntele al niño "¿Quién hizo que, cuando y como, etc.?"
- Análisis: Pregúntele al niño "¿Qué hubiera pasado si hubieras dicho/hecho _____ en vez? ¿Cómo crees que hubiera resultado diferente si hubieras hecho _____?"
- Generalización: Dígale al niño "¿Habiendo visto esto, cómo te gustaría actuar la próxima vez para que tenga mejores resultados para ti?"

B. Ayude al niño más pequeño a identificar sus sentimientos

"Cuando sentiste _____, hiciste _____"

C. Casi todos los problemas de disciplina consisten de 2 partes:

- El niño se siente furioso y tiene los mismos pensamientos
- Los sentimientos del niño deben ser identificados y expresados, y sus acciones deben ser limitadas, redirigidas o suspendidas.

5. Habilidades Interpersonales: La habilidad del niño de comunicar/recibir ideas, pensamientos con otros.

A. Requiere buena habilidad de escuchar

B. Requiere estar en relaciones que demuestren buena comunicación

C. Requiere aceptación de las diferencias con otros. Cómo se enseña a aceptar a otros. Esuche para entender.

6. Habilidades Según la Situación

A. La habilidad del niño a reconocer y responder a varias situaciones por:

- Evaluación a la situación
- Suponer que es apropiado a la situación
- Adaptación a la situación

B. Enseñe usando EIAG y consecuencias naturales

7. Habilidades de Razonar: La habilidad del niño para saber cuando acomodarse o no a las situaciones.

A. Ayude a evitar un estado de crisis continua

B. Resultado de nuestras experiencias del pasado– **EIAG**

C. Resultado por los ejemplos de los adultos importantes en sus vidas

8. Resumen

A. Piense pequeño:

- Casi todos los problemas grandes son el resultado de problemas pequeños ignorados
- Piense en responder como una hormiga contra un avestruz, un perro pit bull contra un pollo.

B. El cambio no ocurre de la noche a la mañana

- Acepte cambios incrementales como crecimiento
- La sinceridad llegará con tiempo. El amor es el mejor motivador.

C. El tiempo es necesario

- Tenga interacciones positivas con su niño a diario
- Tenga conversaciones sobre lo que les interesa o sobre lo que quieran conversar

D. Administración de la Familia

- Aumente las experiencias con su niño
- Incluya al niño en el planeamiento de eventos familiares y su participación en juntas familiares

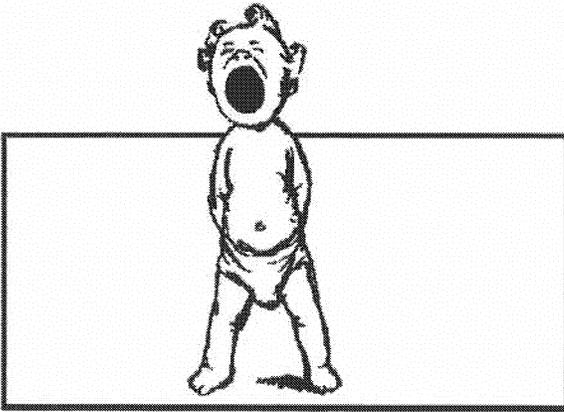
E. Vea a cada niño como un individuo

- Ellos tendrán diferentes opiniones. Por ejemplo, como mantener su cuarto limpio, como vestirse de manera apropiada para su edad y su mundo.
- Trátelos con dignidad y respeto

Los padres estarían mejor si tuvieran menos culpa y más habilidad.

Rara vez un padre hace cosas para lastimar emocionalmente a su niño a propósito. En vez, lo hacen inconscientemente.

¿Nos sentiríamos seguros con un médico que llora al ver un brazo quebrado, o que se desmayara al ver sangre? De un médico esperamos competencia profesional y más compasión, pero no emociones y lamentos.



Asimismo, los padres pueden aprender a tratar la inmadurez del niño de una manera semi-profesional. Cuando tratamos sin excesiva emoción, muchas de las situaciones de disciplina desaparecen. Cuando se tratan emocionalmente, se pueden convertir en problemas serios y pueden interrumpir la relación familiar por mucho tiempo.

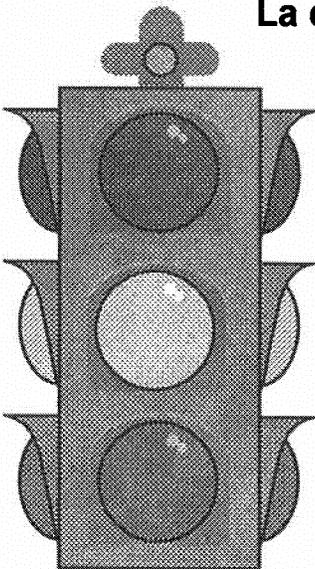
Los padres tienen que querer a sus hijos, pero no deben sentir la necesidad urgente de ser correspondidos por sus hijos a cada minuto del día porque estarían en desventaja y abiertos a chantaje y manipulación.

Casi todos los problemas de disciplina consisten de dos partes: Sentimientos y acciones de cólera. Los sentimientos tienen que ser identificados y expresados; y las acciones limitadas y redirigidas..

En el pasado la disciplina ha parado las acciones que no son deseables, pero ignora los impulsos que produjeron las acciones. Las restricciones muchas veces fueron establecidas durante argumentos de enfado y fueron injustas, sin consistencia y ofensivas. Además, la disciplina fue administrada cuando el niño fue menos capaz de escuchar y con palabras que despertaron resistencia en vez de obediencia.

La conducta de los niños cae en tres zonas de color:

1. **Verde:** Se desea la conducta y es sancionada.
2. **Amarillo:** Conducta que no es sancionada, pero tolerada por razones específicas:
 - Permite margen a los que aprenden: Cuando uno aprende a manejar un vehículo, damos permisos de manejar para aprender, ¿porqué no dar lo mismo cuando los niños están aprendiendo?
 - Permita margen durante tiempos difíciles
3. **Rojo:** Se tiene que poner un alto a la conducta que no se puede tolerar
 - Lo que pone en peligro la salud y el bienestar
 - Lo que pone en peligro el bienestar físico y de finanzas
 - Lo que es contra la ley, ética o aceptación social.Tiene que haber un entendimiento claro de las conductas verdes y rojas



ESTABLECIENDO LIMITES

1. Declare los límites para que el niño sepa claramente :

- Que constituye conducta inaceptable y
- Que substituciones se permiten
"No puedes tirar los platos- puedes tirar las almohadas"
- Es preferible que un límite sea total, no parcial
"No mojes a tu hermana con agua," en vez de "puedes mojarla un poco"
- Declare los límites firmamente
- Cuando sea posible, ofrezca alternativas, pero sea constante con las alternativas que ofrezca

2. Como expresar el establecimiento de límites

- Reconozca y declare los deseos del niño, y declare en palabras sencillas: "Puedes ir al cine esta noche."
- Declare los límites claramente en cualquier acto específico: "La regla en nuestro hogar es de no ir al cine en las noches que hay escuela."
- Apunte la manera en que el deseo se podrá cumplir parcialmente: "Puedes ir al cine el viernes o el sábado."
- Ayude al niño a expresar el resentimiento que puede ocurrir cuando se imponen las restricciones: "Es claro que no te gusta la regla- Deseas que no hubiera tal regla." A veces, es mejor reflejar estos sentimientos más tarde.

3. Establezca los límites sin atacar el respeto propio del niño

- "No hay cine esta noche," en vez de "Sabes que no puedes ir al cine las noches que hay escuela"
- O "Es hora de acostarse," en vez de "Eres muy joven para estar despierto tan tarde."



4. Aplicación de la disciplina: Que hacer cuando un niño no obedece

- Los padres no deben de:
 - Usar amenazas o promesas
 - Discutir o usar palabras en exceso para claridad o precisión
 - Dar explicación de larga duración
- Cuando un niño excede su límite, su ansiedad aumenta porque temen venganza y castigo. Si el padre habla demasiado transmite debilidad e indecisión.
- Asista el niño a controlar sus impulsos sin perder respeto propio
- Ponga alto a la conducta antes de que aumente

¿Porqué No Pegar?

Verdad que la manera clásica de ponerle alto a la malacrianza es con unos golpes?

De vez en cuando, unos cuantos golpes no van a lastimar el niño, pero son efectivos los golpes?

La única razón para pegarle al niño es para lastimar al niño lo suficiente para que tenga miedo de repetir la acción.

Pero, cuando el niño expresa,
"Eso no me dolió!"
El niño ganó la batalla.
Entonces que?



Los golpes no son efectivos en llegar al problema real.

Produce miedo a la person que golpea y lo mejor que puede resultar de esta situación infeliz, es que la conducta superficial del niño sea modificada.

La solución real para la mala conducta es ayudar al niño a desarrollar una gran capacidad de controlar y redirigir deseos.

Los golpes son inefectivos porque señala en lugar de eliminar la mala conducta:

El niño que sabe que el/ella ha hecho mal, usa los golpes para calmar su conciencia.

Ya cuando paga su deuda moral, se siente exonerado y libre a regresar a su travesura.

Unas de las cosas peores de los goples

Es que la acción hace que la persona que golpea se mire mal

....Ha perdido control....

....y ha dado un mal ejemplo a los niños que quiere ayudar a lograr control propio.



Guía de Términos Interdisciplinarios de Abuso y Negligencia Infantil

Departamento de Salud, Educación y Bienestar
Lista Comparativa de Disciplina y Castigo

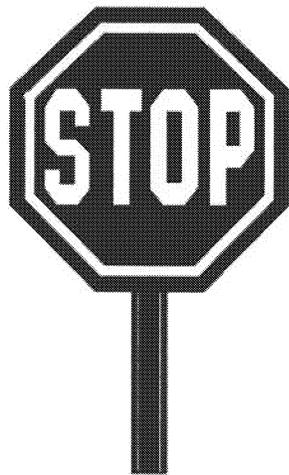
Disciplina	Castigo
Puede ocurrir antes, durante y/o después de un evento	Ocurre solamente después de un evento
Basado en el respeto al niño y sus capacidades	Niega que el niño tiene capacidad de cambiar
El objetivo es de educar en nuevas maneras de conducta	El objetivo es de infligir dolor, a menudo por frustración y cólera
Enfoca en el desarrollo de controles internos	Método de controles externos que puedan o no cambiar conducta en el futuro
Puede conducir a un patrón de aprendizaje general	Generalmente relacionado a un evento específico
Puede reforzar lazos interpersonales y reconocer el valor del individuo	Causa deterioración de relaciones y usualmente es una experiencia humillante

Tres preguntas críticas para el guardián o padre para determinar si la intervención es disciplina en vez de control y castigo:

1. ¿Lastima la relación del padre/niño por largo plazo?
2. ¿Mejora la autoestima del niño/joven?
3. ¿Es efectivo a largo plazo y puede el niño/joven generalizar a otras situaciones?

Nota....

A menos que lo que esté
inclinado a decir o hacer
tenga alta probabilidad
de mejorar la situación...



...¡No lo haga!

...¡No lo diga!

Resumen de Análisis de Técnicas de Disciplina

Peores Formas de Castigo	Mejores Formas de Disciplina o Castigo
Amenazas: amenazas de palabra o gestos de abandono o amor.	Persuasión: Note los aspectos positivos de la conducta deseada (Quizas el niño esté mas inclinado a la conducta deseada por lo bueno que resulta. **O considere frases tales como: sin embargo, a pesar de todo, probablemente, o buen intento, repetido constantemente, para evitar juegos.
Humillaciones : insultos; sobrenombres; jurar/maldecir; burla, sobre generalizar; profecía negativa; comparación negativa; declaración hostil; avergonzar; culpa.	Alabanza: Describa la conducta específica que le gusta, no la personalidad entera del niño. Por ejemplo "los colores en tu retrato son brillantes" en vez de "bonito retrato."
Interrogación	Resolución de Discusiones: Los dos lados deben concentrarse en explicaciones de cuales son las necesidades que no se han resuelto, así como también escuchar las necesidades y opiniones de la otra persona. La intención de la discusión no será de lastimar, culpar o ganar.
Predicando	Modelar: De el ejemplo para que el niño pueda imitar.
Mandar	Desafiar a Alguien: Llamamiento al deseo competitivo del niño para hacer bien o mejor que otros.
Chillidos, Gritos, Pérdida de Control, Rabieta del Adulto	Manteniendo la Distancia: Sepa cuando esté muy perturbado para manejar la situación. También, si el niño está tratando de obtener su atención, aléjese de la escena inmediata (pero no deje al niño sin supervisión) si la conducta no es dañina.
Tratamiento de Silencio Prolongado	Ignorar: Ignore la conducta que no se desea (si no es dañina). Preste atención a la conducta deseada.
Crítica en Público	En Privado: Haga el intento de criticar o castigar al niño en privado.
Regañar	Sugiera: De una señal con palabras o sin palabras buscando la conducta deseada. Por ejemplo "¿Jimmy, qué haces a las 5 de la tarde?"
Renegar: Recordarle el mismo incidente.	No Guarde Rencor: Deje lo pasado en el pasado. No siga recordándole al niño el error que ha cometido.
Rogando y Suplicando	Haciendo un Contrato: Un acuerdo escrito y formal entre el niño y su cuidador, indica la conducta deseada y las recompensas y los castigos específicos.

Peores Formas de Castigo	Mejores Formas de Disciplina o Castigo
Soborno	Recompensas: Recompense el niño por la conducta deseada – las recompensas serán eliminadas eventualmente.
Obedencia Ciega: Hazlo porque yo te lo ordeno.	De Justificación: Provea justificación para la regla or el castigo – porque es necesario (no discuta el punto).
Violencia Solapada: Tirón de pelo, apretón del brazo	Redirección o Distracción: Proponga otra actividad o haga una pregunta o trate de dirigir las energías a otra conducta que es más aceptable socialmente.
Castigo que no es Lógico	Estableciendo Límites: Reglas y regulaciones– un balance apropiado entre control y amor se necesita para que los niños se desarrollen bien.
Decidir No Seguir Adelante con la Disciplina o Castigo: Porque el niño llora o se queja.	Confrontación: Claramente dígame al niño como su conducta está causando problemas y como se siente de la mala conducta (no intentar lastimar el niño o tomar venganza contra el niño/a)
No Tener Control: Permitir que cualquier cosa pase.	Estableciendo Rutinas: Los niños prosperan mejor en orden y regularidad. Son mas felices cuando saben que va a pasar.
Sobrerreacción	Estar en Control: Controle sus emociones cuando castigue o discipline al niño. Las consecuencias no tienen que ser inmediatas.
Quitar la Cena al Niño	Pérdida de Privilegios: No relacionados a comida, sueño o necesidades físicas o emocionales. Deben durar una hora, o uno a dos días a lo mas (no por un mes)
Mandar el Niño a Dormir Temprano: Esto hace la experiencia de dormirse negativa y el niño puede desarrollar problemas del sueño.	Restitución: Relacione el castigo al acto. Por ejemplo, haga que el niño pida perdón después que se ha burlado o ofendido a un amigo; requiera que el joven limpie el edificio de la escuela o la yarda de juego después de un acto de vandalismo.
Castigos de Larga Duración: Por ejemplo, castigado por una semana o no poder ver televisión por un mes.	Castigos deben ser Inmediatos: Relacione el castigo con el acto y por tiempo corto. Si los castigos se continuan por mucho tiempo, el niño se puede resentir y puede actuar en venganza. Sin embargo, considere tomar tiempo para pensar de las consecuencias apropiadas que enseñen al niño a pensar y aprender de sus decisiones y acciones en vez de usar castigo.

Referencia: How to Influence Children by Charles Schaefer, Ph.D. (Como Influeciar Niños)

Alternativas al Castigo Físico

La disciplina significa completar una tarea particular y ofrecer una experiencia educativa que guíe al niño.

La disciplina es más efectiva y duradera cuando se guía al niño hacia la dirección que se desea, en lugar de lo que ocurriría si el niño no hace lo que se le indica.

Cuando se dirige al niño en la dirección correcta, se está construyendo una base para el futuro. Están fabricando un puente juntos.

LAS FORMAS MAS COMUNES DE DISCIPLINA SON:

1. Establezca Límites

- Establezca hora y lugar específico para hacer la tarea
- Limite interrupciones de la televisión, el teléfono, amigos durante ese tiempo
- Limite la elección de juguetes

2. Ponga Atención a Buena Conducta

- Preste atención cuando los niños se comportan bien para ofrecer felicitaciones específicas como "Me gusta la manera en que guardas tus juguetes en la caja en el estante. Eres muy ordenado."
- Recompense a los niños con notas, pláticas y hasta regalos.

3. Ignore

- No pierda tiempo o atención a mala conducta
- Retírese de discusiones, malas palabras y quejas

4. Use Tiempo de Descanso

- Use tiempo de descanso para darle a los niños la oportunidad de recobrar control y pensar en lo que deben hacer y como portarse.
- Haga tiempo de descanso entre cinco minutos a una hora, dependiendo de la edad, condición emocional, y la necesidad de calmarse (para el padre también).

5. Consecuencias Relacionadas al Comportamiento

- Conecte las consecuencias a la tarea o trabajo que se necesita hacer o a la conducta deseada.

Bueno = Si el coche es malusado, limite el uso del coche

Bueno = Si el teléfono es maltratado, limite el uso del teléfono

Bueno = Si alguna tarea se deja incompleta, dele otras tareas para completar el tiempo que Ud. usó.

Malo = Si se porta mal durante compras, privilegios de televisión revocados— no tienen relación.

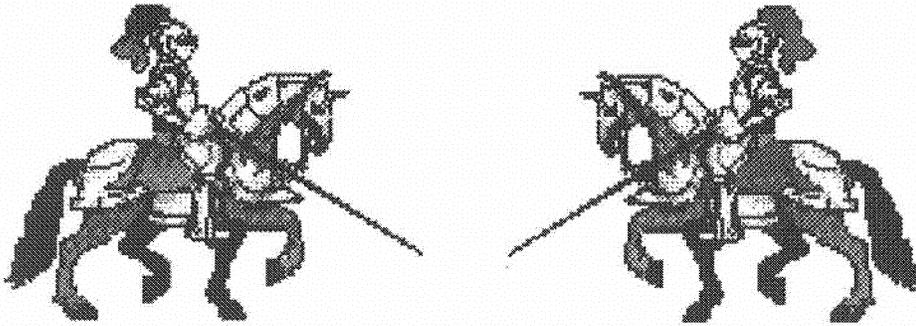
6. Planee Recompensas

- Recompensas son una buena consecuencia
- Su tiempo y atención son las mejores recompensas

7. Limite las Alternativas

- Ofrezca alguna alternativa al niño dándole opciones limitadas
- Las alternativas deben ser aceptables al adulto
- "Puedes salir el Viernes o Sábado."
- "Puedes leer o jugar tranquilo en tu cuarto."

RESISTENCIA A LUCHAR CON SU NIÑO



Muchas veces los niños están dispuestos a las discusiones solamente para discutir. Por ejemplo, podrán discutir sobre el detalle o hecho más insignificante.

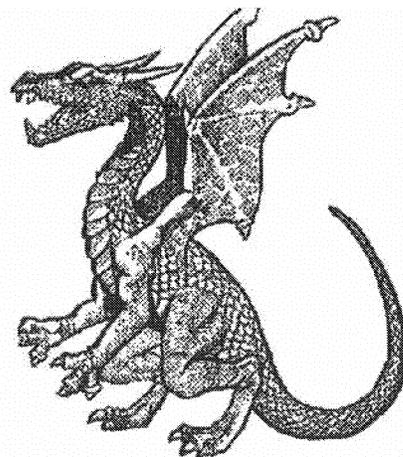
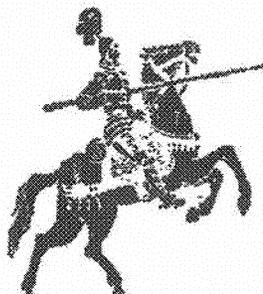
Como adulto, es tentador bajarse al nivel del niño y probarle que está equivocado o discutir por frustración. ¡ESTO AUMENTA EL PROBLEMA!

Para RESISTIR este impulso de “luchar” con su niño, practique la técnica de Ghandi ...

BENEVOLENCIA SIN COMPROMISO:

- 1. Mantenga la calma** cuando sea posible, cuando el niño está discutiendo.
- 2. Nunca contradiga lo que dice el niño.** Esto sólo incitará que el niño a discutir más. Conteste como si estuviera tomando notas de lo que el niño está diciendo. Puede hacer que el niño acepte responsabilidad sin discusión.
Por ejemplo:
Niño, “Entregué toda la tarea, el maestro esta mintiendo y lo perdió.”
Padre, “O, entonces asi es como lo ves.” (Dicho sin sarcasmo)
- 3. Su repuesta debe ser dicha con tono de interés y reconocimiento.** Recuerde que reconocimiento no quiere dar a entender aceptación.
- 4. Eventualmente puede dejar saber a su niño que no le gusta escucharlo** cuando está discutiendo. Recuerde, muchas veces el niño discute para llamar la atención.
Por ejemplo:
Padre, “Sabes, no me alegra escuchar y hablar contigo cuando estás discutiendo.” (Padre se sale)
- 5. No hable en frases absolutas como “siempre” y “nunca.”**
 - Primeramente, ésto no es cierto si su niño no discute todo el tiempo, aunque parezca asi.
 - Segundamente, ésto solamente incitará a su niño a discutir más sobre su declaración absoluta.

LAS RAZONES POR LAS QUE LOS NIÑOS LUCHAN CON SUS PADRES



- 1. Discutiendo y luchando da a su niño un sentido de control sobre la situación** porque está controlando sus emociones; o sea, está provocando furia en usted.
- 2. Los niños discuten cuando sienten pérdida de dignidad** y tratan de ganar su sentido de dignidad en ellos mismos.

Por ejemplo:

Padre, "Esto no está bien. Así se debe de hacer el proyecto."
(Juicio: el padre está juzgando y ocurre una pérdida de dignidad)

Niño, "No estoy equivocado, el maestro dijo que podía hacer el proyecto como yo quisiera."

- 3. Los niños van a discutir cuando sienten pérdida de control**, especialmente sobre su libertad a pensar y hacer decisiones que les afectarán. Aunque en situaciones cuando el padre está tratando de prevenir que el niño cometa un error, el niño se pondrá rebelde y discutirá como una manera de tratar de ganar control sobre el proceso de sus pensamientos.

Por ejemplo:

Niño, "Me gusta G. Gordon Liddy porque el cree que todos deben de cargar una escopeta y usarla frecuentemente.."

Padre, (dicho con disgusto) "Está mal pensar así, eso causaría desorden total en nuestra sociedad. ¿Dónde encontraste una idea tan estúpida?"

Niño, (con furia o agitación) "No es así. Tuviéramos más orden en nuestra sociedad, etc."

Padre, (mejor respuesta) "De veras, me alegra saber lo que estás pensando estos días. No estoy de acuerdo, pero gracias por decírmelo."

- 4. Muchas veces los niños usan declaraciones provocativas** no sólo para ver la reacción del adulto, sino también para probar y ver como reacciona el adulto, similar a cuando vamos de comprar y nos probamos la ropa.

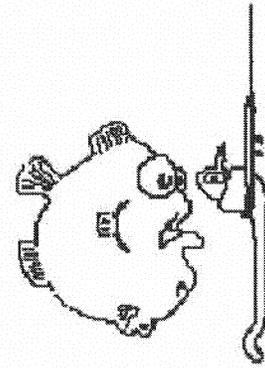
Si no hace un **gran tema de sus declaraciones**, nueve veces de diez, ellos cambiarán el tema y seguirán adelante con otra cosa diferente. Acuérdesese, solamente porque lo dicen, no quiere decir que lo van a hacer o necesariamente lo creen. ...

No se enganche.



Evitando Manipulaciones

- Evite el Gancho!



Normalmente y naturalmente los niños tratan de evitar consecuencias manipulando a sus padres. Esto es un proceso normal del desarrollo y no quiere dar a entender que hay algún problema con su niño.

Estas manipulaciones se llaman “ganchos,”

por que el niño está tratando de ‘enganchar’ al padre en una discusión emocional en donde, eventualmente, espera debilitar al padre para obtener lo que quiere.

Al evitar el gancho, usted anima a su niño a que piense y aprenda de la situación.

Acuérdese de responder con tristeza o indiferencia, pero nunca con furia o sarcasmo porque solamente causará una lucha con usted.

AQUI HAY EJEMPLOS COMUNES:

1. El niño disputa los hechos:

Niño: “Estuve solo 30 minutos tarde!” (Realmente el niño llegó dos horas tarde).

Padre: [Calmado y con sonrisa] “Buen intento.”

2. El niño desafía la regla:

Niño: “Tiempo de descanso no trabaja, es estúpido.”

Padre: “Probablemente si.” [Dicho en voz pragmática].

3. Su niño no acepta responsabilidad por su conducta:

Niño: [Después de tirar un juguete en un ataque de furia] “Es tu culpa que golpié el espejo porque tu me hiciste enojar.”

Padre: [Con tristeza, no sarcasmo] “Lo siento que te sientas así.” [Entonces aplique las consecuencias de todos modos]

4. Discutiendo de lo justo de la regla o consecuencias.

Niño: “Eso no es justo, no debo dormirme temprano cuando mis amigos están diepiertos tarde.”

Padre: “Lo se.” (Dicho con tristeza).

5. Su niño ataca personalmente la calidad de su actos

a. **Sus intenciones** – **Niño:** “Eres malo y un abusador de poder.”

Padre: “Gracias por dejarme saber como piensas de esto.”

b. **Amor o devoción** – **Niño:** “Quieres más a Miguel que a mi.”

Padre: “Lo siento que te sientas así..espero que te recuperes pronto.”

c. **Valores** – **Niño:** “Eres barato y por eso no me comprastes el juego de video.”

Padre: (con sonrisa) “Buen intento.”

6. Su niño trata de usar el terrorismo para que se entregue.

Niño: “Si me quitas la línea telefónica, entonces me voy de la casa.”

Padre: (Calmado) “Lo siento que piensas que eso es tu único recurso.” (Padre termina contacto visual y se retira. NUNCA se ponga a negociar con un terrorista.

Derivado de Discipline with Love and Logic by Jim Fay and Foster Cline, MD.

Sin Embargo y A Pesar de Todo

Sin embargo y a pesar de todo son palabras útiles para empezar a romper los lazos de dependencia de otro. Palabras sencillas que le permitirán estar libre para indentificarse y defenderse. Use estas palabras de la manera siguiente:

1. **Decida que declaraciones quiere hacer y que quiere que el niño ESCHUCHE.**

Ejemplo: “No quiero que me llames al trabajo más, pero me puedes platicar cuando llegue a la casa.”

2. **Haga la declaración lo más clara, concisa y respetuosamente que sea posible para su niño.** Ahora empieza el trabajo. Su niño no quiere oír lo que Ud. tiene que decir, tanto como a nosotros no nos gusta oír algo que nos hace sentir desagradable. Si éste es el caso, espere una dosis de RUIDO BLANCO:

Ruido blanco es el ruido que existe en nuestro ambiente todo el tiempo y lo ignoramos para que podamos escuchar precisamente lo que necesitamos. Esto es ruido blanco, y cuando le ponemos atención, nos confunde y quiebra nuestra concentración.

Un ejemplo de ruido blanco que se espera de la declaración anterior:
“Sabes, cuando te llamé, fuistes muy rudo” o “Tu eres el que me dijistes que no platicamos bastante” o “¿Porqué no puedo, tus amigos te llaman al trabajo?”

Estas son sencillamente distracciones de ruido blanco para no sentirse responsables a escucharlo.

3. **Ahora es cuando sus nuevas palabras empiezan.** Sencillamente, use “sin embargo” o “a pesar de todo” para empezar su declaración y repita su comentario – NO respondiendo a lo que han dicho, y tratando de no reaccionar emocionalmente.

Ejemplo: “Sin embargo, ya no quiero que me llames al trabajo” o “A pesar de todo, es muy importante que ya no me llames al trabajo.”

Haciendo esto cuatro o cinco veces generalmente asegura que su niño va a darse por vencido y terminará escuchándolo.

Probablemente no van a estar de acuerdo pero se retiran diciendo algo como “O, tu siempre usas prácticas psicológicas” o “Mas tarde platicamos de esto” o “¡Bien!” Sin embargo, oirá su mensaje.

4. **Este método se puede usar para declaraciones positivas cuando el niño tiene dificultad aceptando afirmaciones.**

Ejemplo: “Sin embargo, no me gusta la manera en que hiciste tu cama,” or “A pesar de todo, yo se que puedo contar contigo,” o “Sin embargo, eres muy capaz.”

5. **Nota importante: Se permite usar notas de engaño** y también es permisible decirle a su compañero/niño que está aprendiendo a comunicar claramente.

¡Buena Suerte!

TIEMPO DE DESCANSO

El nombre completo para Tiempo de Descanso es *Tiempo de Descanso de Refuerzo Positivo*.

El propósito es dar al niño tiempo de descanso de atención positiva y todas las otras cosas interesantes y divertidas que los niños usualmente disfrutan.

- Nunca amenace con tiempo de descanso** – Si manda a un niño a que vaya a tiempo de descanso – hágalo así.
- ESTA ES UNA LUCHA QUE DEFINITIVAMENTE Ud. QUIERE GANAR.**
Ejemplo: Si le dice a su niño que tiene que ir a tiempo de descanso y ellos dicen, “No, haré mi cama.” Entonces dígame a su niño, “Puedes hacer tu cama después que te sientas en tiempo de descanso. Cualquier actividad se debe hacer **DESPUES** que el tiempo de descanso se termine.
- De tiempo de descanso con tristeza o compasión, pero sin furia.**
Esto mantiene la lucha dentro del niño en lugar de entre usted y su niño.



TRES REGLAS PARA EL TIEMPO DE DESCANSO

Regla 1. El niño tiene que cumplir el tiempo especificado – Uno a dos minutos por cada año de edad.

Ejemplo: Un niño de ocho años debe de recibir 8-16 minutos.

Después de 5 minutos, el niño está listo para levantarse, usted responde “Me alegro oírlo, pero te veré en unos cuantos minutos.”

Regla 2. Su niño debe estar callado durante el tiempo de descanso.

hasta que usted se acerque a el/ella Una regla general es que el niño tiene que estar callado al empezar, y tiene que estar callado 2-3 minutos cuando se acerque – Sin patadas, rasguños, gritos o exclamando obscenidades.

Ejemplo: Se acerca al niño en tiempo de descanso y él grita, “¿Cuándo salgo?” Se retira y dice, “O que fracaso, veremos en unos cuantos minutos.”

Excepción: No extienda el tiempo del niño si se calma con plática apropiada o música, sin falta de respeto, no es alto de voz o detestable.

Regla 3. Su niño no puede salir de tiempo de descanso hasta que usted se acerque y le haga una pregunta a la que tiene que responder “si.”

Si responde con cualquier cosa aparte de si, no mantenga contacto de ojos, voltee, salga y regrese después de que el tiempo especificado se ha cumplido.

Ejemplo: Acérquese al niño y diga, “¿Estás listo para pedir perdón porque le pegaste a tu hermana?” o “¿Estás listo a (cualquier cosa que resultó en tiempo de descanso originalmente). Espere por la respuesta “si” antes de permitir que salga del tiempo de descanso. Silencio del niño se debe interpretar como “no.”

Q Su niño debe tener un plan de lo que el/ella va a hacer diferente cuando se encuentre en la misma situación. Esto sucede bien con niños que tienen más de seis años de edad. El plan de acción describe conducta específica que el niño hará o dirá, no lo que no harán.

Ejemplo: Su niño está en tiempo de descanso por pegarle a su hermano. Se acerca a su niño y le pregunta que plan tiene, y su niño dice, “No lo haré otra vez.” Esto es un deseo no un plan. Explique que un plan es un serie específica de acciones que tomará, (ejemplo) retirarse o decirle al padre si tienen frustración. Ofrezca ayuda a su niño en formular un plan una o dos veces solamente. El objetivo es hacerlos pensar, no que el padre piense por ellos.

REFORZANDO CAMBIOS PEQUEÑOS

Es tan importante para los niños saber cuando su conducta es apropiada como cuando no es correcta, especialmente para los niños que tienen ADHD (Desorden de Atención y Hiperactividad).

Cometemos un gran error cuando no prestamos atención cuando los niños van en la dirección correcta. Necesitamos prestar atención a lo específico, evidencia concreta que la conducta se está mejorando. En hacer ésto, les ayudamos a usar el “músculo” del sentido común y les enseñamos técnicas importantes.

1. **Decida cual conducta específica usted quiera cambiar:**
Ejemplo: no vestirse en la mañana o pegarle a su hermanito.
2. **Escriba una descripción de la conducta que le gustaría ver su niño hacer.** Esto tiene que ser una descripción activa de la conducta que quiere, no una exclusión de la conducta – como por ejemplo: no golpear (no golpear es la conducta deseada) – ¿qué hará su niño en lugar de esta conducta?
3. **Apunte la respuesta a esta pregunta, “¿Cuál es la primera señal que mi niño está cambiando?”** NOTA: Debe ser la más pequeña conducta que se pueda observar, no exagere el cambio y no espere demasiado.
Ejemplo: jugando tranquilo con su hermanito por 3 minutos, o vistiéndose con un artículo de ropa sin tener que recordárselo.
4. **Durante el tiempo cuando la mala conducta no está ocurriendo, siéntese y directamente dígame al niño cual es la conducta problemática, la conducta deseada, y cual será la primera señal de cambio.**
5. **Cuando su niño esté participando en el hecho, por ejemplo, jugando con su hermano, o vistiéndose por la mañana, reconózcale al niño los cambios que ha notado.** Si no sabe por donde empezar, empiece su declaración con “Noto que...”
Ejemplo: “Noto que estás compartiendo tus juguetes con tu hermano o te pusistes los calcetines (con entusiasmo).”
6. **Deje le notitas en el cuarto del niño 2 a 3 veces al día.** Recuérdele a su niño su reconocimiento del progreso. Esto es necesario porque los niños tendrán experiencia en obstruir declaraciones negativas, y entonces tendrán dificultad recordando sus declaraciones positivas.
7. **Observe los cambios positivos de su niño en un diario** para que pueda seguir el progreso y no se desanime.



12 Alternativas A No Golpear A Su Niño

1. Cubra su boca con sus manos. Cuente hasta diez. O mas bien, cuente hasta viente.
2. Párese. Oprima sus labios juntos y respire hondo.
3. Llame a un amigo.
4. Llame al tiempo
5. Diga el alfabeto en voz alta
6. Si alguien puede cuidar a su niño, salga afuera y tome un paseo al aire libre.
7. Tome un baño caliente o mójese la cara con agua fría.
8. Levante un lapiz y escriba sus pensamientos
9. Cierre los ojos y imagine que esta oyendo lo que su niño oye
10. Prenda la radio o televisión,
11. Abraze una almohada
12. Recuerde cuidarse, las consecuencias pueden esperar hasta que usted esté calmado y preparado.

Tome tiempo de descanso. No se desquite con su niño.

Las palabras golpean tan fuerte como un puño....

- “¡Eres patético.. No puedes hacer nada bien!”
- “¡Me disgustas..Cállate!”
- “¡Estúpido! No sabes escuchar!”
- “¡Fuera de aqui! Estoy enfermo de ver tu cara.”
- “¡Porqué no te vas y buscas otro lugar en donde vivir!”
- “¡Deseo que nunca hubieras nacido!”



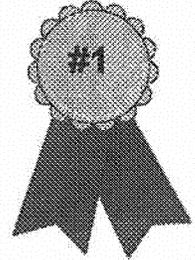
**Los niños creen en lo que se les dice.
La próxima vez, pare, y escuche lo que les dice.
Quizás no pueda creer lo que usted mismo dice.**

Comision Nacional para La Prevencion de Abuse de Nino, Box 2866E, Chicago, IL 60690

Que Motiva A Los Niños

Motivadores Interpersonales son los más populares y efectivos que los padres usan. Estos motivadores incluyen la alabanza y las indicaciones de sentir placer con la conducta de otra persona.

1. "Estoy orgulloso porque hiciste tu tarea sin que yo te lo dijera."
2. "He notado que fuistes muy cortés y lo agradezco."
3. "Agradezco la manera en que has manejado el coche."
4. "Te amo."
5. Tocar a un niño cuidadosamente en el brazo o acariciar un niño en la espalda.
6. Sonriendo
7. "Felicidades! Veo que están secos tus pantalones esta mañana."
8. "Me encantó la manera en que tu _____ hoy."



Probablemente ha notado que todos los ejemplos son positivos, usando declaraciones "Yo" y lenguaje de cuerpo positivo y seguro. El objetivo es aumentar nuestra eficacia de ser padres motivadores y positivos. Padres que dan motivación negativa muchas veces se convierten en personas que se deben de evitar, despreciar, o ignorar.

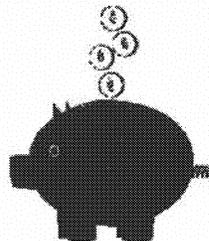
Motivadores de Actividades son los próximos motivadores usados frecuentemente. Recuerda a su mamá diciéndole que hiciera su cama antes de salir afuera a jugar? El motivador era "de ir afuera a jugar." (Despues de que hagas _____, tu/nosotros podemos _____.)

1. Ir al cine
2. Jugar con un juguete favorito
3. Hacer una colección de estampillas.
4. Pasar la noche en el hogar de un amigo.
5. Jugar deportes.
6. Ver televisión adicional.
7. Hornear galletas.
8. Tener una pelea de almohadas.



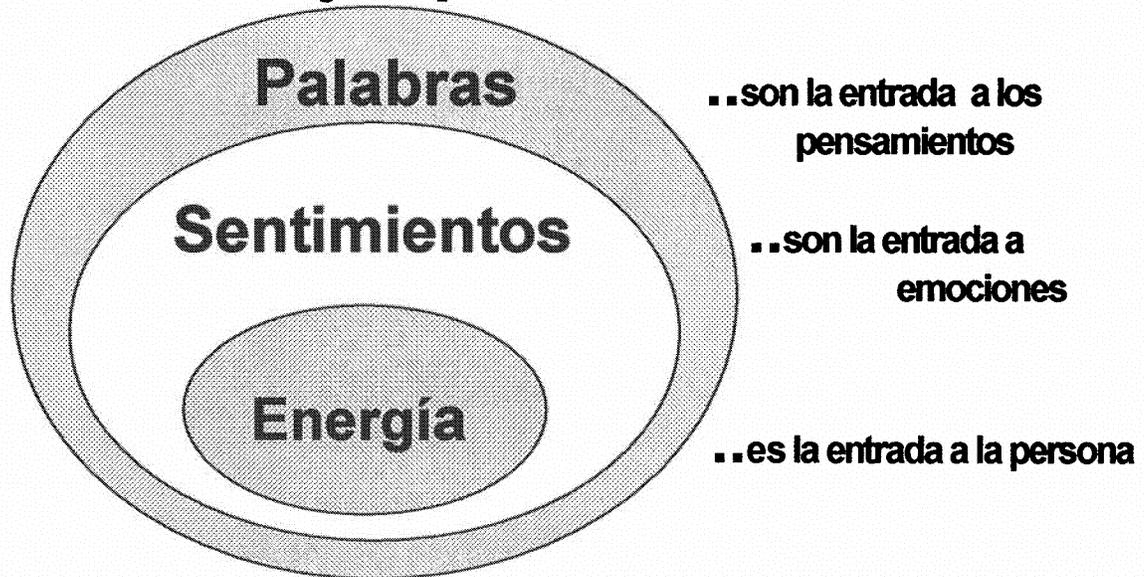
Motivadores Materiales están presentes en nuestras vidas. El pago que recibimos del trabajo es un ejemplo de un motivador material. No importa que tanto nos encanta nuestro trabajo sería imposible seguir trabajando sin pago. Otro ejemplo son las flores o dulce que recibimos el día de San Valentín.

1. Una pensión semanal.
2. Postre o bocadillo especial.
3. Juguete especial.
4. CD (disco compacto)/casete.
5. Ropa.
6. Cartel/Pintura



Usando motivadores materiales no es lo mismo que soborno. El soborno significa corrumper, no significa animar o aumentar inspiracion.

Consejos para Escuchar

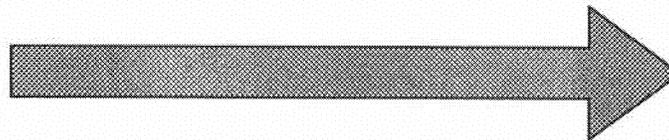


Buenos consejos para escuchar:

- Mantenga contacto de ojos
- Declaraciones tranquilas o escuchar: O sí!, lo veo!, dígame más
- Emplée buen movimiento de cuerpo, asienta con la cabeza
- Repita alguna de las palabras o sentimientos
- Iguala la energía de la otra persona
- Resuma lo que escucha
- Sepa lo quiera decir
- ⊗ Evite los obstáculos para escuchar*

ESCUCHANDO BIEN le permite escuchar mensajes claros y completos

Persona con necesidades, problemas, o cuento



Sentimientos que se han oído. Deseo de negociar/ turno de escuchar

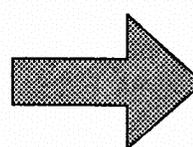
ESCUCHANO MAL Hace obstáculos que confunden, evitan o obstruyen el mensaje

Persona con necesidades, problemas, o cuento

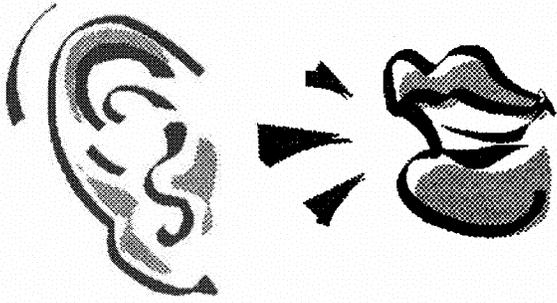


*Obstrucciones para Escuchar

Interrupciones
Humor
Juzgamientos
Críticas
Preguntas

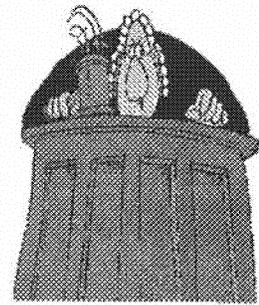


Sentimientos que no lo han oído. Discusiones o retirarse



Consejos Para Hablar

- Sepa lo que quiere obtener de la conversación
- Escoja un buen momento. Preferible después que el niño se calme y esté de conducta normal.
- Diga lo que quiera en vez de lo que no quiera.
- Mantenga un tema cada vez.
- Evite criticar, juzgar y amenazar.
- Haga declaraciones en vez de preguntas.
- Haga peticiones, no demandas.
- Inspire a una persona tranquila a que platique.



Ejemplos para decir lo que quiere:

"Me gusta cuando..." en vez de "No quiero..."

"Favor de hacer esto..." en vez de "No hagas eso..."

"Necesito este cuarto limpio." en vez de "Necesitas limpiar el cuarto."

"Me gustaría salir contigo." en vez de "Por que nunca salimos?"

"Cuando ___ esté completo, puedes jugar." en vez de "Si no haces _____, no puedes _____."

"Cuando me vaya, has esto." en vez de "No te metas al ropero cuando me vaya."



REGLAS



La Reglas mantienen la familia unida

Haga reglas de lo que quiere, no de lo que no quiere

Haga las reglas específicas

Escoja recompensas y consecuencias que esté dispuesto a imponer y llevar a cabo

Cuando sea apropiado incluye a su niño cuando establezca las reglas

Explíquelo a su niño cada una de las reglas

Asegúrese que su niño entiende las reglas

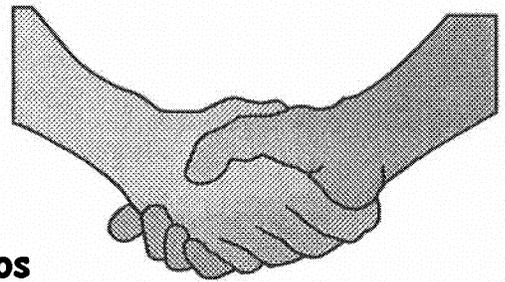
Manténgase Juntos

Haga reglas que usted cree que están bien

Negocien las diferencias

Apoye las decisiones que han hecho juntos

Haga claro quien es responsable de criar a cada niño y quien no es responsable.



Ejemplo:

Reglas de la Casa

(Escriba una regla para cada categoria. Haga que cada regla diga lo que quiere)

REGLA

Juguetes:

Los juguetes se deben recoger cada noche a más tardar a las 6:00 p.m.

PRIVILEGIO

El niño puede escoger y jugar con los juguetes durante el día

CONSECUENCIA

Despues de las 6:00 el padre va a recoger los juguetes y ya no estarán disponibles

Otras categorias posibles:

Trabajo en el Hogar
Tarea :
Visitas de amistades:
Privacidad:
Uso del teléfono:
Relaciones:
Efectos Individuales:
Desconocidos:

Animales Domésticos:
Hora de dormir:
Lenguaje que se usará:
Resolución de discusiones
Tiempo de televisión
Uso del carro
Modales durate la comida:

SUGERENCIAS DE LIBRO Y VIDEO:



