

Spanish

Una guía para padres

ENSEÑANDO A CRECER



  
Children's<sup>®</sup>  
HOSPITALS AND CLINICS

Minneapolis/St. Paul, Minnesota

Copyright ©2004, Regents of the University of Minnesota. All rights reserved. (Copyright ©2004, Consejo Rectorio de la Universidad de Minnesota. Reservados todos los derechos.)

# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	3
DISCIPLINAR ES ENSEÑAR .....	5
INFANTES (Hasta los 9 meses de edad) .....	7
Desarrollo y disciplina	
Para tenerse confianza en ser padre o madre	
Cuando los bebés lloran	
¿Se espera que un bebé duerma toda la noche?	
BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS	
(9 meses a 2 1/2 años) .....	15
Desarrollo y disciplina	
¡Se mete en todo!	
Le enseñamos a “no tocar”	
Cómo calmar los berrinches	
¡Él piensa que tiene el control!	
Cuando los niños pequeños muerden	
Para aprender a ir al baño	
Enseñándole a compartir	
Mi hijo prefiere un padre sobre otro	
Hace un desorden	
No puede dejar de moverse	
PREESCOLARES (2 1/2 a 5 años) .....	27
Desarrollo y disciplina	
Problemas a la hora de dormir	
Es selectivo para comer y come poco	
Quiere tener el control	
Moja la cama	
Gimotea	



ESCUELA PRIMARIA (5 a 9 años) . . . . .	37
Desarrollo y disciplina	
Cuando los niños rompen las reglas	
Cuando mienten	
Las peleas entre hermanos	
Mi hijo usa malas palabras	
Mi hija es muy contestona	
LOS CASTIGOS CORPORALES . . . . .	45
EL ENOJO . . . . .	49
EL TIEMPO DE REFLEXIÓN . . . . .	51
MÁS INFORMACIÓN . . . . .	55
Cómo puede ayudar su doctor	
La línea de ayuda telefónica “Parent Warmline”	
INFO-U	
RECONOCIMIENTOS . . . . .	57



Estimados Padres:

La crianza de los hijos es como una montaña rusa. Algunos días es emocionante, divertida, y gozosa. Otros días usted puede sentirse tenso e inseguro acerca de su habilidad de hacer su trabajo. Ser papá o mamá no es aburrido. También es el trabajo más importante que jamás le tocará hacer.

Sabemos lo difícil que puede ser criar hijos. También sabemos cuánto sus hijos le importan. Pero los niños no vienen con “instrucciones”. No siempre se comportan de la manera que usted desea. Y parece que al momento en que usted descubre qué funciona y qué no, entran en otra etapa con nuevos gozos y retos.

*Enseñando a crecer, una guía para padres* cubre algunos de los retos más comunes acerca de la crianza de los hijos desde el nacimiento hasta la escuela primaria. Nuestra meta es darle algunas maneras para contestar esos retos, usando varias técnicas para guiar el comportamiento de su hijo. **Este libro está lleno de ideas que sabemos que funcionan.**

Se dará cuenta que nunca recomendamos castigos corporales. Sabemos que la mayoría de los padres no desean pegar a sus hijos, pero a veces parece que ningún otro método funciona. La verdad es que hay muchas maneras mejores de ayudar al niño a aprender qué debe hacer y cómo se debe de comportar.

Más importante que eso, usted debe saber que hay una conexión entre los castigos corporales y la salud de su hijo. Los niños a quienes no se les pega tienen mejor salud mental, se sienten mejor acerca de sí mismos y tienen menos estrés. Lo que estamos tratando de lograr es la buena salud. En su comunidad y vecindario hay muchos recursos para ayudarle a criar a sus hijos positivamente y uno de los más importantes es su médico.

Mientras suba a la montaña rusa llamada “Crianza de los hijos”, nuestra esperanza es que este libro también le pueda dar algunas ideas y herramientas para ayudarle a disfrutarla.

Children’s Hospitals and Clinics



## DISCIPLINAR ES ENSEÑAR

La palabra “disciplina” viene de una palabra latina que significa “enseñar.” Usted como padre o madre, es maestro(a). La manera en que disciplina o enseña a sus hijos les ayudará a aprender.

Aquí hay tres maneras de usar la disciplina:

### **Disciplinar es enseñar.**

La disciplina ayuda a los niños a entender qué es lo que usted espera de ellos, cómo se deben comportar, y qué pasa cuando se portan mal. La disciplina ayuda a los niños a controlar su propio comportamiento.

### **Apoyar a su hijo**

Ésta es el área donde debe poner la mayor parte de su esfuerzo. Los niños aprenden mejor cuando saben que se los ama y apoya. Algunas ideas son:

- Ame a su hijo sin tomar en cuenta lo que haga.
- Escuche a su hijo.
- Cuando se está portando bien, ¡dígaselo!
- Espere lo mejor de su hijo.
- Asegúrese de que su hijo está seguro y a salvo tanto física como emocionalmente.
- Sea un buen ejemplo.

### **Guiar a su hijo**

Los niños necesitan que se les enseñe cómo comportarse, que se les ayude a controlar sus sentimientos y aprender a ser responsable. Es necesario poner reglas acerca del comportamiento. Su hijo necesita saber qué pasará si rompe una de esas reglas. Algunas ideas son:

- Ayúdele a aprender a resolver problemas.
- Enséñele cómo hacer algunas cosas.

- No lo deje en situaciones que no se pueden controlar.
- Ayúdele a calmarse.
- Prepárele para las situaciones difíciles.
- Diga “sí” cuando sea posible y “no” cuando sea necesario.
- Déle una oportunidad para hacerlo bien.

### **Corregir el mal comportamiento de su hijo**

Cuando los niños se portan mal, trate de responder de una manera que les ayude a aprender cómo pueden portarse mejor en el futuro. Algunas ideas son:

- De una manera segura y sana, déjeles experimentar las consecuencias de sus acciones.
- Quite algún privilegio o permiso que le había dado.
- Reprenda a su hijo.
- Si su niño dañó algo, que lo arregle o que pague los daños.
- Use un tiempo de reflexión.



#### **¿Qué significa “consecuencia”?**

Una consecuencia es un resultado de lo que una persona hace. Cuando los niños se portan mal, es necesario que los padres respondan. Esta respuesta debe ayudar a su hijo a aprender qué se espera de él en el futuro. Una respuesta al niño que dibuja en la pared podría ser obligar al niño a ayudar a limpiar la pared. Una respuesta al niño que deja su bicicleta afuera podría ser no dejarle usar su bicicleta durante un día.

## DESARROLLO Y DISCIPLINA

Los bebés entran al mundo listos para aprender y crecer.

- Los bebés aprenden por medio de todos sus sentidos. A menudo usan su boca para explorar las cosas a su alrededor.
- Aprenden a hablar escuchando y respondiendo a las personas que están alrededor.
- Lloran para decirle cuando algo les molesta.
- Necesitan sentirse amados, sanos y salvos.



### ¿Qué debo saber acerca de la disciplina para mi bebé?

- Dé mucho amor a su bebé. Recuerde que un niño no se puede echar a perder con amor.
- Nunca pegue ni sacuda a su bebé.
- Si el bebé se está metiendo en cosas que no debe, muévelo a otro lado.
- Ponga los objetos peligrosos en un lugar donde el bebé no los pueda alcanzar.
- Si el bebé quiere algo que no puede tener, ofrézcale algo que sí pueda tener.
- Trate de seguir una rutina diaria.
- Cuando se canse o la situación se haga muy difícil, encuentre una manera de tomar un descanso.

## PARA TENERSE CONFIANZA EN SER PADRE O MADRE

---

Tomará tiempo sentirse cómodo. Usted y su hijo apenas se están conociendo. Cada bebé es diferente. Toma tiempo aprender las necesidades del bebé en cuanto a comer, dormir, y recibir atención. Mantenga sus días tan simples como sea posible. Trate de conversar a menudo con un amigo, pariente, u otro adulto a quien le interese. Si se siente muy mal o con poco ánimo, llame al médico de su hijo, o a uno de los números que están en este libro.

### LOS PADRES Y MADRES PREGUNTAN

#### ¿Qué significa “conexión”?

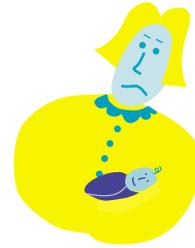
“Conexión” es el sentimiento de unión que existe entre un niño y su padre y madre. La mayoría de los niños que experimentan conexiones fuertes y seguras con sus padres y otros adultos importantes en su vida, llegan a ser personas consideradas y seguras de sí mismas.

## CUANDO LOS BEBÉS LLORAN

---

Llorar es la manera en que su bebé le puede hablar. Su bebé llorará cuando:

- Tiene hambre.
- Se siente sola y quiere un abrazo.



*“Me sentí muy bien acerca de ser mamá cuando estaba en el hospital con mi bebé recién nacido, pero en cuanto llegué a la casa, perdí mi confianza.”*

*“A veces parece que lo único que hace mi bebé es llorar. Si la cargo todo el tiempo, me preocupo que se pueda echar a perder o que la pueda estar malcriando.”*

*“Hay veces que mi bebé llora muy fuerte. Y cuando llora por mucho tiempo, me hace sentir tensa y frustrada.”*

- Necesita que se le cambie el pañal.
- Demasiada gente le está hablando.
- Algo le hace sentir incómoda (como un dolor de estómago, o tiene demasiado calor o frío).

### RECUERDE QUE

**Un bebé no se puede echar a perder o malcriar.** Un bebé tiende a llorar menos cuando es abrazado y consolado. No es posible consolar ni cargar demasiado al bebé. Su bebé está aprendiendo que puede confiar en usted y que usted está allí cuando le necesite. Con la práctica, usted aprenderá qué quieren decir los llantos de su bebé.

Cuando un bebé llora y llora, usted necesita esforzarse para mantener la calma.

- Intente envolver al bebé en una cobija y darle un fuerte abrazo.
- Tome unos momentos para relajarse. Ponga a su hijo en un lugar seguro, como la cuna. Luego vaya a alguna parte de la casa donde no escuche el llanto, hasta sentirse más calmado.
- Ponga a su bebé en un carrito y salga con él a pasear.
- Lleve a su bebé a dar un paseo en el auto.
- Intente ponerse al bebé en un reboso. El movimiento de su cuerpo y latir de su corazón pueden calmarle.
- Intente mecerle o cantarle suavemente.
- Llame a una amiga.

A menudo, cuando usted descubra el problema y lo resuelva, el bebé dejará de llorar.

Aun cuando quiera sacudir o pegar a su bebé, eso **nunca** está bien. Sacudir o pegar puede lesionar al bebé, y hasta causarle la muerte.

## LOS PADRES Y MADRES PREGUNTAN

### ¿Qué es el cólico y qué hago?

Nadie conoce la causa del cólico. Suelen comenzar cuando el bebé tiene tres semanas y pueden seguir hasta los tres meses. Todos los bebés que sufren de cólicos se mejoran al ir creciendo. Los bebés con cólico lloran fuertemente, y en muchos casos a la misma hora cada día. Cuando su bebé lllore así, trate de mantener la calma. Intente algunas cosas que normalmente consuelan a su bebé. Tome un descanso, llame a una amiga, llame al médico de su hijo, o llame a uno de los números en este libro.

*“Todos me preguntan si mi bebé duerme toda la noche. Siento como si algo estuviera mal cuando digo que no.”*

## ¿SE ESPERA QUE UN BEBÉ DUERMA TODA LA NOCHE?

### *Recién nacidos:*

La mayoría de los recién nacidos no se duermen toda la noche. Su bebé tal vez necesite comer, ser consolado, o que le cambie el pañal. Disfrute de este tiempo con su bebé. No le está tratando de hacer la vida difícil.

*A los 3 meses:*

Ha crecido su estómago, de manera que posiblemente no tenga que comer varias veces durante la noche. Sin embargo, a esa edad la mayoría de los niños necesitan comer por lo menos una vez por noche. Para ayudarlo a empezar a dormir toda la noche:

- Asegúrese que su bebé está comiendo suficiente durante el día.
- La última vez que le alimente antes de acostarlo, trate de darle más.
- No le preste atención por mucho rato durante la noche. Sólo déle de comer o cambie su pañal si está sucio o muy mojado.



**¿Darle cereal a mi bebé a la hora de dormir le ayudará a dormir toda la noche?**

No. La mayoría de los bebés no pueden digerir el cereal hasta tener por lo menos de cuatro a seis meses de edad. Si empieza a darle cereal a su bebé a tan temprana edad, simplemente pasará por su sistema. No le ayudará a dormir toda la noche.



## RECUERDE QUE

### **El dormir de espalda**

Acueste a su bebé boca arriba para reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Repentina ("SIDS"). Asegúrese de que el colchón esté firme (duro) y ajustado a la cuna. Quite las colchas o mantas y juguetes de la cuna. Considere usar un pijama enterizo que cubra los pies en lugar de cubrir a su bebé con una manta. Si decide usar cobija o manta, ponga al bebé con sus pies al pie de la cuna. Ajuste una manta delgada alrededor del colchón solamente hasta cubrir el pecho del bebé. No ponga a su bebé a dormir encima de un colchón de agua, sofá, colchón suave, almohada, ni ninguna otra superficie suave.

#### *A los 6 meses:*

Algunos bebés duermen toda la noche a los seis meses. A veces, su bebé despertará y deseará ser confortado. Algunos bebés, quizás, todavía necesiten comer durante la noche.

Ayude a su bebé a encontrar una manera de confortarse a sí mismo y volver a dormirse solo. Puede intentar alguna de las siguientes ideas:

- Párese al lado de la cuna del bebé. Déjele saber que usted está allí. No es necesario que lo levante.
- Acaricie a su bebé.
- Hable a su bebé. El sonido de su voz le hará saber que todo está bien y que es hora de dormir.

Empiece a mantener una rutina a la hora de dormir. Su rutina puede incluir darle baño, leerle un cuento, apagar algunas luces, mecerlo o cantarle.

Si necesita más ideas llame al doctor de su hijo, o llame a alguno de los números en este libro.

### RECUERDE QUE



#### **La ansiedad con desconocidos**

Cuando tienen de 8 a 9 meses de edad, muchos bebés pasan por una etapa en la cual únicamente quieren estar con sus papás o adultos que conocen muy bien. Entienda la necesidad de su bebé de estar con gente de confianza. Déle tiempo a su bebé para acostumbrarse a la gente que no conoce. No lo obligue a ser cargado por alguien nuevo, o alguien a quien no ve a menudo.

**Si tiene más preguntas sobre el desarrollo de su hijo en esta edad, hable con el médico de su niño o consulte con la sección sobre información que está al final de esta publicación.**



# BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

(De 9 meses a 2 1/2 años)

## DESARROLLO Y DISCIPLINA

Los niños pequeños y bebés más grandes se están haciendo independientes y están aprendiendo sobre el mundo que los rodea.

- Necesitan explorar, correr, subir, y tocar. Se pueden molestar cuando usted trata de controlarlos.
- Dicen lo que quieren. Se pueden frustrar cuando usted no entiende sus palabras.
- Observan y copian lo que otros hacen. Imitarán lo que vean de usted, otros familiares, y personajes de la televisión o el cine.
- Tienen su propia voluntad, pero necesitan que usted les ayude cuando se frustran y que los proteja del peligro.

LOS PADRES Y MADRES PREGUNTAN

**¿Cuál estrategia funciona para disciplinar a mi niño pequeño?**

- Déle mucho amor a su criatura.
- Hágale saber que le da gusto cuando se porta bien.
- Nunca pegue ni sacuda a su niño.
- Ponga las cosas peligrosas fuera del alcance de su hijo.
- Si su hijo quiere algo que no puede tener, trate

- de interesarlo con algo que sí puede tener.
- Trate de mantener una rutina diaria.
  - Cuando se canse o las cosas se pongan muy difíciles para usted, tome un descanso.
  - Pregúntese si su hijo se está portando mal, o simplemente está tratando de aprender algo.
  - Actúe de la manera que desea que su hijo se porte. Si usted grita, también gritará su hijo.
  - Sea específico y directo cuando pida que su hijo haga algo.
  - Sea realista acerca de qué cosas su niño puede hacer sólo.

## ¡SE METE EN TODO!

A la edad de 9 meses, su bebé probablemente se está moviendo por la casa solito. Él necesita que usted esté presente todo el tiempo.

Probablemente ha notado que se mete en todo. Explorar su mundo es el trabajo de los niños pequeños y los bebés más grandes. Así aprenden ellos.

Algunas maneras de hacer de su casa un lugar seguro para su hijo son:

- Ponga las cosas frágiles o peligrosas fuera del alcance de su hijo.
- Cubra los enchufes eléctricos.
- Ponga cerrojos en los cajones y las puertas del almacén y alacenas de la cocina.
- Use puertas para bloquear escaleras o cuartos peligrosos.

*“Ahora que mi bebé puede moverse, ¿Se mete en todo! ¿Cómo le enseño a no tocar?”*

Cuando le quite algo peligroso a su hijo, puede que el niño se moleste. Intente ofrecerle un juguete para distraerlo.



### **¿Por qué guardar cosas fuera del alcance del niño?**

Es importante asegurar que a donde sea que vayan los niños pequeños en su casa sean lugares seguros. Ellos necesitan explorar todo a su alrededor. Tocarán, probarán, moverán, y pellizcarán todo lo que vean. Así aprenden los niños pequeños. Ayúdeles a explorar de una manera segura, guardando las cosas que no deben tocar fuera de su alcance. Cuando su hijo sea más grande, le puede empezar a enseñar a no tocar algunas cosas.



### **¿Qué aprende mi hijo de la televisión?**

Los niños pequeños a menudo hacen lo que ven en la televisión. Si su hijo se está portando muy brusca-mente, puede ser a causa del programa que ve en la tele. Asegúrese de saber qué programas está viendo. Es buena idea limitar el tiempo que pasa viendo televisión. Encuentre otras actividades, como leer, proyectos de arte, o jugar afuera.

## LE ENSEÑAMOS A “NO TOCAR”

En vez de pegarle en la mano, intente quitar su mano del peligro y diga “No.” Los niños pequeños aprenden cuando se les dice muchas veces que algo es peligroso. Su hijo se quedará lejos de lo caliente cuando aprenda que “caliente” significa “dolor.”

Mientras aprende:

- Quítelo del área de la estufa o la cocina.
- Trate de llamar su atención con otra cosa.
- Tenga un lugar seguro donde él pueda jugar mientras están en la cocina. Déjele jugar con algo como contenedores de plástico, cucharas de madera, o sus propios juguetes.

*“Cuando mi hijo trata de tocar la estufa o algo en la cocina que está caliente, le pego en la mano para que entienda que no debe tocarla.”*

### RECUERDE QUE

#### **“¡Yo lo hago!”**

Si tiene un niño pequeño, ha escuchado eso varias veces. Por lo general, “Yo lo hago” no es un problema al menos que tenga prisa. Anime a su hijo cuando él quiera hacer algo por sí mismo. Dele la oportunidad de ponerse su propia ropa, cepillarse los dientes, y subirse a su silla del auto. Puede tomar más tiempo, pero mientras más intente hacer esas cosas, más pronto podrá hacerlas bien por sí mismo y le ahorrará tiempo a usted.

## CÓMO CALMAR LOS BERRINCHES

---



*“Mi hijo  
tiene 18  
meses, y  
cuando se  
enoja ;hace  
tremendos  
berrinches!”*

Su hijo está aprendiendo lo que significa estar enojado y frustrado. Cierra los puños, cierra los ojos, y grita. Puede patear, tirarse al piso, y hacer todo un escándalo.

Trate de evitar los berrinches. Evite llevar a su hijo a algún lugar cuando él tenga hambre o esté cansado. Si no tiene opción, lleve botanas o comidas que sean saludables, libros, juguetes favoritos, o crayolas y papel para evitar que su hijo se aburra y se enoje.

¿Por qué son tan comunes los berrinches a esta edad?

- Los niños pequeños no entienden por qué no siempre pueden tocar, probar, y explorar todo lo que les rodea.
- Ellos usualmente no pueden usar palabras para decirle qué quieren. Eso les puede enojar.
- Cuando sienten hambre, cansancio, calor, están incómodos, o quieren atención, a menudo reaccionan con emociones fuertes.

Déjele hacer su berrinche, mientras que su hijo no esté en peligro y nadie se esté lastimando. Dígale que usted entiende que está molesto.

- Cuando están en su casa, lo mejor es mantener la calma e ignorar el berrinche.
- Cuando están en un lugar público, mantenga la calma y lleve su hijo a un lugar tranquilo hasta que se pueda aplacar y calmar.
- Algunos niños pequeños no se calman fácilmente. Deténgalo suavemente, hable tranquilamente, y dígale que todo va a estar bien.

Donde quiera que estén, si usted responde de una manera tranquila, el berrinche acabará más rápido.

Cuando un niño hace un berrinche en un lugar público, existe la tentación de darle lo que desea para evitar un escándalo. Cuando los padres hacen eso, los niños aprenden que se les dará lo que desean con sólo gritar y patear lo suficiente. No permita que los berrinches funcionen así para su hijo. Eso sólo causa más berrinches en el futuro.

### RECUERDE QUE

#### **Puede intentar distraerlo.**

La mejor manera de guiar el comportamiento de un niño pequeño es atraer su atención hacia otra cosa. Si su hija quiere algo que no debe tener, dele un juguete a cambio. Si se acerca a la escalera, levántela y llévela a otra parte del cuarto.

## ¡ÉL PIENSA QUE TIENE EL CONTROL!



*“Mi angelito ya se cree el rey de la casa a los dos años de edad. No hace caso a lo que le digo. No se sienta cuando debe, pelea cuando lo pongo en su silla en el auto, y siempre dice ¡No!”*

A los dos años de edad, los niños pequeños ya se dan cuenta que hay algunas cosas que ellos pueden hacer solos. Aquí hay algunas maneras de ayudar a su hijo a usar sus nuevas habilidades y ayudarles a los dos a pasar el día.

- Déle opciones cuando pueda. En el supermercado pregúntele, “¿Te quieres subir al carrito hoy, o vas a caminar?”
- Apéguese a las reglas para que su hijo sepa qué esperar. Por ejemplo, cuando se suba al auto que no tenga otra opción más que sentarse en su silla.
- Déjele subirse solo a su silla del auto. Si se le hace difícil, pregúntele si quiere su ayuda.
- Planee más tiempo, así su hijo podrá hacer las cosas solo sin causarse más estrés a usted mismo.

### RECUERDE QUE

#### **Evite pelear por el control.**

No espere que un niño pequeño sea obediente, eso sólo los frustrará a los dos. Si siempre le está diciendo “no” a su hijo, intente encontrar maneras de decir “sí”. Si siempre están peleando por el control, trate de evitar las áreas donde usted y su hijo discuten. Recuerde alabar las cosas buenas que hace su hijo.

## CUANDO LOS NIÑOS MUERDEN

---

Es muy común que algunos niños pequeños muerdan, pateen y golpeen a otros niños. Los chiquillos se enojan y se frustran. No tienen las palabras para decir a otros niños cuando están molestos. A veces, cuando les están saliendo los dientes, el morder les hace sentirse bien.

Algunas maneras de evitar que muerdan son:

- Fíjese cuando hay situaciones difíciles para su hijo.
- Cambie la actividad de su hijo antes de que se enoje lo suficiente como para morder.
- Ellos se enojan y se frustran cuando tienen hambre o sueño. Si eso pasa seguido, intente cambiar el horario de su hijo, o manténgalo lejos de otros niños a esas horas.
- Hable con las otras personas que cuidan a su hijo acerca de estas ideas y sugerencias.

*“No sé qué hacer. El otro día mi angelito mordió a otro niño.”*

Si su hijo muerde, dígame firmemente que el morder no es aceptable. **Nunca le devuelva la mordida a su hijo.** Morder a su hijo no le enseña a que deje de morder, más bien aumenta el problema.

Cuando un niño muerde, aléjelo de los otros niños. Es importante consolar al niño que fue mordido. Eso quita la atención del niño que mordió, y a los otros niños les ayuda a entender que morder causa dolor.

## PARA APRENDER A IR AL BAÑO

Puede animarle a usar el baño, pero no tenga prisa. A menudo los padres se sienten listos antes que lo esté el niño. Su hijo puede estar listo para empezar a aprender cuando:

- Él le dice que su pañal está sucio o mojado.
- Él le puede decir que lo lleve al baño.



*“Me preocupo porque pienso que debo hacer más para enseñar a mi hijo a ir al baño.”*

La mayoría de los niños pequeños no entienden “las ganas” de usar el baño antes de los tres años de edad. Un niño de dos años puede empezar a aprender a usar el baño, pero quizás no lo haga completamente hasta que tenga 3 1/2 años o aun más. Nunca castigue o avergüence a un niño por mojar o ensuciar su pañal o ropa interior.

### RECUERDE QUE

#### Para aprender a no hacerse encima.

- A la edad de 2 años, un niño puede empezar a aprender a usar el baño.
- A los 3 1/2 años muchos niños (aunque no todos) pueden mantenerse secos mientras están despiertos.
- A los 5 años, muchos niños (pero no todos) pueden mantenerse secos hasta cuando están dormidos.
- Para más información sobre el desarrollo de su hijo en esta edad, consulte con el médico de su niño o consulte con la sección sobre información que está al final de esta publicación.

## LE ENSEÑAMOS A COMPARTIR

---

La mayoría de los niños de dos años no entienden qué es el compartir. Su hijo no empezará a entender eso hasta que tenga tres o cuatro años. Puede ser que mientras que más insista usted a los dos años de edad, más se rehúse su hijo. Algunas ideas son:

- Alabe a su hijo cada vez que comparta sus cosas.
- Muéstrelle cómo se hace, compartiendo algunas de sus cosas con él.
- Cuando los niños pequeños juegan juntos, asegúrese que haya bastantes juguetes para todos.

Su hijo empezará a darse cuenta que el compartir es bueno.

*“Ya me cansé de tratar de enseñar a mi criatura a compartir.”*

## PREFIERE A UN PADRE SOBRE EL OTRO

---

Cansa cuando su hijo solamente le permite a usted ponerle sus zapatos, traerle su comida, o acostarle a dormir. Muchos niños pequeños pasan por una etapa en la cual prefieren un padre sobre otro. No dé mucha importancia a esto. Si usted no siempre está allí, su hijo se acostumbrará a permitir que otros le ayuden.

*“Mi hijo sabe a quien prefiere. No permite que nadie más que yo le ayude.”*

No tome ese comportamiento de manera personal o que hay algo en contra de uno u otro padre en particular. Pronto su hijo buscará a otra persona para satisfacer sus necesidades.

## HACE UN DESORDEN

*“El otro día  
mi hijo de  
2 1/2 años  
tiró chocolate  
derretido sobre  
la alfombra de  
la sala.  
¡Estaba tan  
enojada que  
no sabía qué  
hacer!”*

Los niños pequeños necesitan de supervisión constante. Ellos quieren tocar, probar, ver, y explorar todo. Así es como aprenden sobre su mundo.

- Ellos no desordenan todo para hacerlo enojar, sino para aprender cómo funcionan las cosas.
- Trate de mantener fuera de su alcance las cosas que pueden resultar en un gran desorden. Provea lugares seguros y sin peligros para explorar.
- No ignore lo que hizo su hijo, es la oportunidad perfecta para enseñarle a limpiar. Él ya puede ayudar a limpiar lo que hizo.

### RECUERDE QUE

#### **Para supervisar a su hijo.**

Es importante saber dónde está su niño y qué está haciendo. El trabajo de un niño pequeño es explorar. A veces eso significa desordenar cosas o lastimarse. El trabajo suyo es asegurarse de que él esté seguro y a salvo. Fijese siempre qué está haciendo su hijo y mantenga siempre fuera de su alcance las cosas que no debe tener ni tocar.

## NO PUEDE DEJAR DE MOVERSE

---

No espere que su hijo de dos años esté quieto. Probablemente no puede hacerlo. Él no se mueve, habla en voz alta, ni corre solamente para hacerlo enojar a usted. Más bien es que tiene curiosidad, necesita moverse, y disfruta el hablar con usted y otras personas.

A veces, cuando es necesario que su hijo esté quieto, algunas cosas que puede intentar hacer son:

- Lleve juguetes o libros con muchos dibujos para que se entretenga.
- Lleve comidas sencillas, como galletas, frutas, o queso.
- Déle toda la atención que pueda.
- Enséñele objetos en el cuarto que pueden llamar su interés.
- Juegue con su hijo.
- En algunas situaciones, usted y su hijo pueden ir a otro lugar donde no molesten a los demás.



*“¿Por qué mi hijo de dos años nunca puede estar quieto?”*

**Si tiene más preguntas sobre el desarrollo de su hijo en esta edad, hable con el médico de su niño o consulte con la sección sobre información que está al final de esta publicación.**

# PREESCOLARES

(de 2 1/2 a 5 años)

## DESARROLLO Y DISCIPLINA

---

Los niños preescolares tratarán de actuar como grandecitos, pero al mismo tiempo quieren ser su bebé.

- Pueden insistir en hacer las cosas por sí mismos, aún cuando no sepan cómo hacerlas.
- Desafiarán las reglas y discutirán sobre las que no están de acuerdo.
- Tienen la imaginación activa y pueden temer a la oscuridad, animales, monstruos o más cosas.
- A los niños preescolares les gusta tener el control y mandar a los demás.
- Ellos lo observan muy bien a Ud., sus acciones les enseñan mucho más que sus palabras.
- Desean agradarle.

## LOS PADRES Y MADRES PREGUNTAN

### ¿Cuáles son las mejores maneras de disciplinar a mi preescolar?

- Dé mucho amor a su hijo.
- Alábelo cuando se porta de la manera que usted desea.
- Guarde las cosas peligrosas fuera del alcance de su hijo.
- Trate de tener una rutina diaria.
- Pregúntese: ¿Mi hijo se está portando mal o simplemente está tratando de aprender algo?
- Actúe de la manera que quiere que su hijo actúe.
- Sea específico y directo cuando pida que su hijo haga algo.
- Sea realista acerca de lo que su hijo es capaz de hacer.
- Pase tiempo con su hijo, sobre todo juegue, así él puede estar en control.
- Si encuentra a su hijo portándose bien, dígaselo.
- Prepare a su hijo para ocasiones que lo pueden molestar.
- Cuando su hijo está en una situación difícil, ayúdele a tomar un descanso o "tiempo de reflexión."
- Explique las reglas y lo que podría pasar si las rompe.
- Sea consistente. Si le dijo que iba a hacer algo, hágalo.

## RECUERDE QUE

### Prepárese para situaciones difíciles.

Si usted teme llevar a su preescolar a la clínica, al supermercado o a otro lugar donde se puede portar mal, algunas ideas son:

- Antes de ir, hable con su hijo acerca de cómo espera usted que él se porte. Por ejemplo, dígame que espera que se quede en el carrito de las compras y que no pida por las cosas que vea en la tienda.

- Trate de no llevar a su hijo a algún lugar cuando va a estar cansado o hambriento.
- Lleve algo para comer y juguetes.
- Si su hijo tiene problemas en la tienda o en la clínica, recuérdale las reglas. Pídale que le diga cómo se debe de portar.
- Hágale saber qué tan orgulloso está usted cuando él se porta bien.

## PROBLEMAS A LA HORA DE IR A DORMIR



*“La hora de dormir es tan estresante en mi casa... cuando logro acostar a mis hijos ya no me queda energía para hacer nada más.”*

Una de las mejores cosas que puede hacer para beneficio suyo y de su hijo, es poner una rutina a la hora de dormir.

- Decida a qué hora su hijo debe acostarse.
- Empiece su rutina entre treinta minutos y una hora antes de la hora de acostar.
- La rutina del niño puede incluir un baño, una merienda liviana, cepillar los dientes, y un cuento. No es la mejor hora para juegos físicos.
- Trate de mantener su rutina cada noche.



## RECUERDE QUE

### ¿Su hijo tiene miedo de la oscuridad?

Hable con su hijo acerca de sus temores. Son reales para él, no se burle. Deje una luz prendida si eso ayuda.

Algunos niños pequeños se sienten más seguros con una mantita favorita o un animal de peluche. Ayudar a su hijo a conquistar su miedo a la oscuridad, también le puede ayudar a conquistar sus otros temores.

Si intenta por primera vez imponer una rutina a la hora de dormir, puede ser difícil.

- Su hijo puede salir varias veces de su cuarto. De una manera firme y tranquila, llévelo de nuevo a su cama, puede ser necesario repetir eso varias veces.
- La mayoría de los niños pequeños pasan por una etapa en la cual tienen miedo a la oscuridad. Entienda que el temor de su hijo es real, y ayúdelo a superarlo.
- Deje una lucecita prendida, o una luz prendida en el pasillo.
- Algunos niños pequeños necesitan más tiempo para dormirse. Permítale leer o hablar con sus animales de peluche.
- Su hijo tiene que estar cómodo para dormirse, y eso puede ser diferente para cada niño. Trate de encontrar maneras de ayudarlo a relajarse. Dígale que respire muy despacio, que cante en voz baja o que abrace a un animal de peluche.
- A veces, dormir la siesta puede ayudar a la hora de dormir.

## ES SELECTIVO PARA COMER Y COME POCO



*“No importa cuánto lo intento, mi hija de cuatro años no come casi nada de la comida en su plato. No quiero preparar dos comidas diferentes.”*

Tener en la casa a un niño que sólo come algunas comidas representa un reto a la hora de comer. Haga de la hora de la comida una experiencia positiva.

- Ofrezca a su hijo una variedad de comidas saludables.
- Si a su hijo no le gusta probar nuevas comidas, ponga un poquito en su plato y pídale que pruebe una o dos mordidas.
- No insista que siempre coman todo lo que está en su plato.
- A algunos niños no les gusta que se mezclen comidas diferentes. Su hijo puede estar dispuesto a comer una porción de arroz y una de frijoles aunque no las comería juntas.
- Algunos niños dicen que están demasiado llenos para comer toda su comida, pero tienen bastante lugar para el postre. Intente una regla que diga que se debe comer la mayoría de la comida antes de comer postre.
- Recuerde, los gustos cambian. Algún día le sorprenderá y le gustará la comida que antes rehusaba.

### RECUERDE QUE

#### **Puede ayudar en la cocina**

Su hijo en edad preescolar puede ya empezar a ayudar en la cocina. Permítale ayudar a planear las comidas. Ayúdele a escoger de una variedad de comidas saludables. Su hijo aprenderá mucho y sentirá que sus gustos son importantes.

## LOS PADRES Y MADRES PREGUNTAN

### ¿Cuáles son los tipos de botanas, aperitivos o bocadillos saludables?

Para una bebida hecha en casa, mezcle jugo de fruta con agua mineral en partes iguales. En vez de dulces, ofrezca a su hijo zanahorias chiquitas, pedazos de plátano, rebanadas de manzana o uvas. En vez de papitas fritas, déle queso o galletas saladas. Para un helado, congele jugo de fruta en un vaso desechable.

Otras ideas son:

- Sea realista acerca de la cantidad de comida que sirve a su hijo. Los niños pequeños no necesitan porciones de tamaño para un adulto.
- Los gustos de un niño son mucho más sensibles que los suyos. A muchos niños pequeños no les gusta la comida de sabores fuertes como la cebolla por ejemplo, o comida de un color o una textura diferente.
- Es normal que un niño tenga mucha hambre un día y coma muy poco al día siguiente.
- El estómago de un niño es más pequeño que el de un adulto, de modo que puede comer menos comida en una sentada, pero puede que necesite comer más veces durante el día.
- Ayude a su hijo a comer la comida apropiada, dándole alimentos saludables durante el día.
- Hable con su médico acerca de la cantidad de comida que su hijo come.

## RECUERDE QUE

### Los desórdenes durante la comida.

Algunos “accidentes” durante la comida se pueden evitar. Use vasos con tapas, cubiertos del tamaño adecuado para su hijo, y platos hondos. También ayuda usar una silla alta para que el niño alcance bien al sentarse a la mesa.

## QUIERE TENER EL CONTROL



*“Yo digo que no, mi hijo dice que sí. ¿Por qué todo se tiene que convertir en discusión?”*

Enojarse es a menudo la primera respuesta del padre cuando su hijo se rehúsa a hacer algo. Cuando usted se enoja, su hijo también se enojará. Cuando quiera que su hijo haga algo, ofrézcale una opción. A la hora del baño en vez de preguntar, “¿Estás listo para bañarte?” dígame, “Es hora del baño. ¿Quieres burbujas o agua natural?”

Use palabras sencillas cuando hable con su hijo. Sea directo y específico acerca de qué es lo que quiere que haga. En vez de decir, “Limpia este desorden,” diga, “Quiero que recojas tus juguetes y los pongas en su lugar.”

A veces actuar es mejor que hablar. Si le ha dicho a su hija varias veces que se siente a comer su cena pero sigue bailando alrededor del comedor, deje de hablar y tranquilamente retire su plato de la mesa. Si ella dice que quiere comer, dígame que puede tener su comida cuando se siente en su silla y esté lista para comer. En la mayoría de los casos, ella regresará a su silla. Algunas cosas se deben ignorar, no es necesario

que usted responda a todo lo que haga su hijo. A veces su hijo hace cosas irritantes para llamar su atención, y si usted no reacciona, probablemente dejará de hacerlo. Guarde su energía para los retos más grandes.

### RECUERDE QUE



#### **Trate de entender los sentimientos de su hijo**

Cuando su hijo esté frustrado, enojado, o triste, trate de hacerle saber que usted entiende. Diga, "Veo que estás molesto." A veces eso es todo lo que necesita para sentirse mejor o más tranquilo. Reconocer sus sentimientos no significa "rendirse" o aprobar su comportamiento, más bien, le ayuda a identificar sus emociones.

### LOS PADRES Y MADRES PREGUNTAN



#### **¿Qué es el "tiempo de reflexión"?**

El tiempo de reflexión significa sacar al niño de una situación descontrolada o donde un niño se está portando mal. El tiempo de reflexión provee una oportunidad para calmarse tanto al niño como a los padres. Véa la sección sobre el "tiempo de reflexión" al final de este libro para saber cómo usar esta estrategia.

## MOJA LA CAMA



*“Pensé que mi hijo a los cinco años... ya no mojaría la cama.”*

La mayoría de los niños pequeños pueden mantenerse secos durante la noche cuando empiezan el kinder/jardín de infantes o poco tiempo después. Los niños a menudo se tardan más que las niñas. Si a su hijo le molesta que moje la cama, dígame que en cuanto crezca más empezará a mantenerse seco. No haga un gran problema de ello.

Mientras tanto:

- Evite el agua y otras bebidas antes de acostarlos.
- Use calzones o pañales desechables.
- Cubra el colchón con algo impermeable.
- Asegúrese que su hijo use el baño inmediatamente antes de acostarse a dormir.

Despertar a su hijo durante la noche para ir al baño puede resultar en más estrés que otra cosa. Si está preocupado, consulte al médico de su hijo.

## GIMOTEA

Algunos niños pequeños gimotean cuando quieren algo, otros cuando están cansados. Gimotear también es una manera de conseguir atención. Aquí tenemos algunas ideas:

- Cuando su hijo empiece a quejarse y gimotear porque quiere algo que no puede tener, déle un abrazo y dígame que le gustaría

dárselo pero no puede. Puede ser necesario repetir esto más de una vez.

- Si todavía gimotea, mantenga la calma y deje el lugar.
- Es importante que usted no permita que funcionen cosas como gimotear, llorar, berrinches, pegar u otros comportamientos negativos. Si su hijo consigue lo que quiere cuando se porta de esa manera, seguirá portándose mal.

*“¿Qué puedo hacer con mi hijo de cinco años? Lo único que hace es gimotear.”*



**Cuando encuentre a su hijo portándose bien.**

Dígale que le agrada su buen comportamiento. Alabanzas y cumplidos funcionan muy bien para ayudar a su hijo a entender lo que usted espera de él.

**Si tiene más preguntas sobre el desarrollo de su hijo en esta edad, hable con el médico de su niño o consulte con la sección sobre información que está al final de esta publicación.**

# ESCUELA PRIMARIA

(de 5 a 9 años)

## DESARROLLO Y DISCIPLINA

En esta etapa, los niños pequeños piensan que son el centro del mundo.

- Los niños de esta edad sienten que es importante ser el centro de atención.
- Los amigos son importantes para los niños de la escuela primaria. Necesitan aprender a conversar con otros, a entender los sentimientos de otros niños, y saber lo que significa ser amigo.
- Los padres también son muy importantes. Su hijo necesita que usted ponga reglas y lo obligue a seguirlas. Necesita que usted le ayude a probar cosas nuevas, que le escuche y que le enseñe a resolver problemas.

### LOS PADRES Y MADRES PREGUNTAN

#### ¿Cuáles son las mejores maneras de disciplinar a mi hijo en la escuela primaria?

- Ame a su hijo, sin importar lo que él haga.
- Mantenga un horario regular.
- Dé un buen ejemplo.
- Comunique claramente lo que espera que su hijo haga.
- Muestre interés en las cosas que su hijo hace.
- Trate de ver el punto de vista de su hijo.
- Use cuentos y relatos para apoyar su punto de vista en una discusión.

- Esté dispuesto a revisar las reglas a medida que crezca el niño, y haga cambios cuando sea necesario.
- Quite un privilegio cuando el niño se porte mal, y regréselo su privilegio cuando él haga lo que debe hacer.
- Espere que su hijo ayude a arreglar o pagar por las cosas que rompa.
- Sea consistente. Si dijo que iba a hacer algo, hágalo.
- Ayúdele a tomar un descanso o “tiempo de reflexión” cuando su hijo está en una situación difícil.
- Dígale a su hijo cuando usted está decepcionado con su comportamiento, también hágale saber cuando se porte de la manera que usted desea.

### RECUERDE QUE

#### **Puede ayudar a su hijo a aprender, ayudándole a dormir.**

¿Sabía usted que la mayoría de los niños en la escuela primaria necesitan dormir 10 horas cada noche? Los niños que descansan bien son más capaces de poner atención en las clases y están más listos para aprender.

## CUANDO LOS NIÑOS ROMPEN LAS REGLAS

*“No lo entiendo. Mi hijo solía seguir las reglas, pero ahora parece que trata de romper cada una.”*

Los niños pasan por etapas cuando prueban las reglas. Su hijo puede sentir que algunas de las antiguas reglas ya le son muy infantiles.

- Revise la regla y la razón por la que existe. Decida si todavía la necesita o si su hijo ya es muy grande para esa regla.
- Hable con su hijo acerca del por qué de esa regla.
- Si decide cambiar una regla, hable con su hijo acerca de cómo debe de cambiar la regla y qué pasará si la regla se rompe.
- No ignore cuando su hijo rompa una regla. Asegúrese que su respuesta le enseñe por qué es importante esa regla y cómo portarse mejor en el futuro.

### RECUERDE QUE

#### ¿Qué puedo hacer cuando mi hijo rompe una regla?

Las reglas nos mantienen seguros, nos muestran como actuar, y nos ayudan a llevarnos bien con la gente. Cuando su hijo rompa una regla, es necesario que responda de una manera que le haga ver por qué es importante seguir esa regla. Una buena manera de hacer eso es con una consecuencia. Por ejemplo, si tiene una regla que diga que no se ve la tele antes de terminar la tarea, pero su hija ve un video antes de hacer su tarea. La consecuencia es que ella no podrá ver la tele por un

día. Cuando haya expresado eso claramente, asegúrese de cumplir con su decisión.

## CUANDO MIENTEN

Los niños mienten porque temen un castigo, se sienten atrapados o simplemente se les hace más fácil mentir. También pasan por etapas cuando el mentir es más común.

- Hágle saber claramente a su hijo que sabe que está mintiendo.
- Cuando hable con su hijo sobre la mentira, trate de evitar ponerlo en una situación que lo tentará a decir otra mentira para cubrir la primera.
- Asegúrese de que los adultos en la casa no mientan. Es más probable que un niño haga lo que usted hace más que lo que usted dice.
- Si comunica claramente que el mentir no está bien, su hijo aprenderá que no es aceptable.
- Alabe a su hijo cuando diga la verdad en una situación difícil.

*“El otro día  
mi hijo  
mintió  
cuando tomó  
un dinero,  
cuando le  
pregunté me  
dijo que había  
sido por  
accidente.”*

## LAS PELEAS ENTRE HERMANOS



*“¡Estoy a punto de tirarme los pelos! ¿Por qué mis hijos no se pueden llevar bien?”*

Los niños de la escuela primaria están en la edad en la que es difícil llevarse bien con los hermanos. Usted quiere que se lleven bien, que se aprecien, que se respeten y que haya paz en su casa.

- Muchas peleas son sobre el espacio personal o la propiedad de cosas de cada uno. Ponga reglas claras acerca de cuales cosas en la casa se comparten y cuales son privadas. El dueño de algo es el único que puede decidir si lo quiere compartir o no.
- Trate de no comparar a sus hijos, trate a cada uno como un individuo.
- Dé a cada hijo una oportunidad de tener su completa atención.
- Pida que sus hijos piensen en ideas de cómo podrían llevarse mejor. Claro que usted es quien decide cuales ideas tienen sentido.

Cada persona en la casa necesita ser tratado con respeto y sentirse salva y sana.

### RECUERDE QUE

#### **Para manejar la rivalidad entre hermanos.**

La rivalidad entre hermanos es una manera en la que los niños aprenden cómo enfrentar los conflictos. Si es posible, deje que los niños resuelvan el problema solos. Intervenga únicamente cuando parezca que los niños no serán capaces de resolver la situación y se podría perder el control de misma.

## MI HIJO USA MALAS PALABRAS

Su hijo probablemente aprenderá algunas malas palabras en la escuela. Algunos niños empiezan a usar ese lenguaje para sentirse parte del grupo.

- Diga a su hijo que las groserías y malas palabras no son aceptables en su casa. Aclare que espera que su hijo obedezca esa regla en la escuela también.
- Escuche su propio lenguaje. Si usted usa malas palabras, su hijo lo imitará.
- Nunca lave la boca de su hijo con jabón ni nada de mal sabor.

*“Sé que mi hijo aprende muchas malas palabras de sus compañeros, no quiero que las use en la casa.”*

### RECUERDE QUE

#### **Puede encontrar una palabra mejor.**

Probablemente ha habido veces en su vida en las que se ha lastimado o herido de alguna manera. Su primera reacción tal vez fue decir malas palabras. Los niños también tienen tales experiencias. Ayude a su hijo a encontrar mejores palabras para usar en esas ocasiones.

## MI HIJA ES MUY CONTESTONA

*“Mi hija se ha pasado de irrespetuosa. ¡Me niego a tener una niña en la casa que siempre me contesta de esa manera!”*

Es fácil enojarse cuando su hijo no demuestra respeto. Usted le puede ayudar a aprender lo que significa el respeto con su manera de responderle.

- Diga a su hijo que le quiere escuchar, pero que no hablará más hasta que los dos tengan oportunidad de calmarse.
- Pida perdón si se enoja y le grita. De esta manera le enseña a su hijo lo que es el tratamiento respetuoso.
- Cuando los dos estén calmados, diga a su hijo claramente cuales palabras o cual tono de voz le pareció irrespetuoso. Diga a su hijo cómo se siente cuando le habla así, y qué es lo que espera de él en el futuro.

### RECUERDE QUE

#### **Está bien pedir perdón a su hijo.**

Diga a su hijo, “La verdad, es que me dio rabia. Perdón porque te hice sentir mal. No te estaba mostrando respeto.” Nadie es perfecto. Esto ayuda a que los niños aprendan a pedir perdón a usted y de otras personas en su vida.

**Si tiene más preguntas sobre el desarrollo de su hijo en esta edad, hable con el médico de su niño o consulte con la sección sobre información que está al final de esta publicación.**



# LOS CASTIGOS CORPORALES

La mayoría de los padres no quisieran pegarles a sus hijos. Sin embargo, eso se usa en muchas familias. ¿Por qué? Aquí están algunas razones por las que algunos padres usan castigos corporales:

## **“Pegarle funciona para mí.”**

Pegar a su hijo llamará su atención y lo hará por el mal comportamiento – por el momento. El pegar no enseña a los niños qué se espera de ellos, ni cómo deben portarse en el futuro. Tampoco les enseña cómo portarse cuando sus padres no están para asegurarse que están siguiendo las reglas.

## **“Si uno no le pega a su hijo, será un consentido.”**

El pegar no previene que el niño se haga un consentido. Los niños consentidos han aprendido a conseguir lo que quieren con lágrimas y berrinches. Los padres que consienten a sus hijos a menudo hacen demasiado por ellos en vez de ayudarles a aprender a hacer las cosas por sí mismos. La mejor manera de evitar que sean consentidos es proveer amor y cariño, junto con reglas claras acerca del comportamiento.



## RECUERDE QUE

### **Tiene una “caja de emociones y sentimientos” guardada en los corazones de sus hijos.**

Piense que cuando cría a sus hijos, ellos tienen una cajita con emociones y sentimientos que guardan en sus corazones. Cada cosa positiva que usted haga - abrazos, elogios, enseñar una habilidad, apoyar una regla - es algo que su hijo guardará en esa caja. Cada cosa negativa que usted haga - gritar, pegar, avergonzar - es algo que se saldrá de esa caja. Para tener una buena relación con su hijo necesita poner en la caja más que sacar. El tener ese conjunto de sentimientos y emociones le ayudará a su hijo para darle fortaleza y seguridad en el futuro. Ésa será la “caja de emociones y sentimientos” a la que recurrirán cuando así lo necesiten por el resto de sus vidas.

### **“Trato de no pegarle, pero a veces no funciona otra cosa.”**

---

Muchos padres creen que el pegar es aceptable y a veces necesario. A menudo pueden pensar en sólo una respuesta cuando un niño se porta mal: pegarle. Muchos padres pegan a sus hijos cuando están enojados o frustrados. Afortunadamente hay muchas maneras que usted puede aprender para responder al comportamiento de su hijo. Los padres que empiezan a usar otras maneras de disciplinar a sus hijos generalmente descubren que éstas funcionan mejor que el pegar.

## **“El pegar a los hijos es parte de mi cultura.”**

---

El pegar es común en muchas culturas. No es algo que exista en una sola cultura.

## **“A mí me pegaban y no me hizo daño.”**

---

La mayoría de los adultos a los que les pegaron cuando eran niños, crecen sin daños. Sin embargo, no es por causa de haber sido pegados. Es porque en sus familias también se usaban formas positivas de disciplina. Se han hecho investigaciones que nos indican que pegar a un niño puede resultar en problemas tales como la depresión, violencia doméstica, y abuso de sustancias químicas.



## ¿QUÉ HACER CUANDO SUS HIJOS LE HACEN ENOJAR?

---

Casi cada padre sabe qué tanto se puede enojar cuando un hijo no se porta bien. Recuerde:

- Lo que le hace enojar es el comportamiento de su hijo, y no su hijo.
- Los castigos corporales no le enseñarán a su hijo lo que debe de hacer.
- Esté seguro que su hijo es capaz de hacer lo que usted espera de él.

### RECUERDE QUE

**Todos tenemos días muy estresantes.**

A veces podemos reaccionar al comportamiento irritante de nuestro hijo, pero realmente estamos enojados con otra persona o situación. Si esto pasa muy seguido, puede ser buena idea conseguir ayuda o apoyo de alguien que no sea de su casa.

## CUATRO PASOS PARA CONTROLAR SU ENOJO

---

### 1. ¡Alto!

Tome un momento para calmarse antes de disciplinar a su hijo.

### 2. Mire y escuche

¿Cuál es el problema? ¿Qué ha causado que su hijo se portara mal? ¿Está seguro que se portó mal? ¿El comportamiento de su hijo no es normal para su edad?

### 3. Piense

¿Qué piensa que debe pasar? Considere sus opciones. ¿Qué quiere que su hijo aprenda?

### 4. Actúe

Haga lo que haya decidido.

### RECUERDE QUE

#### Hay ideas para ayudarle a calmarse.

- Cuento hasta diez muy despacio. Piense en el contar, o en algo que le hace feliz, en vez del comportamiento de su hijo.
- Ponga sus manos en los bolsillos. Así no las podrá usar para amenazar o pegar a su hijo.
- Respire despacio y profundamente. Piense que está sacando humo por sus poros.
- Aléjese de la situación. Vaya a otro cuarto o a pasear afuera. (Haga eso solamente si su hijo puede estar solo o si alguien está allí que lo pueda vigilar.)
- Hable sobre el problema con su pareja, un amigo o amiga, o un familiar.

# EL TIEMPO DE REFLEXIÓN

## EL “TIEMPO DE REFLEXIÓN”

El tiempo de reflexión se usa a menudo cuando un niño se porta mal. Funciona tanto para los padres como para los hijos, porque ayuda a todos a calmarse.

- Trate de no usar el tiempo de reflexión demasiado seguido.
- Nunca se lo debe usar con un niño menor de 3 años.
- Los padres necesitan poner al niño en tiempo de reflexión de una manera tranquila, pero firme.

LOS PADRES Y  
MADRES PREGUNTAN



### ¿Qué es el “tiempo de reflexión”?

El tiempo de reflexión significa sacar al niño de una situación en donde esté descontrolado o donde se haya portando mal. El tiempo de reflexión da una oportunidad a los niños y a los padres para calmarse.

Algunas ideas son:

- Encuentre un lugar cómodo para el tiempo de reflexión. Debe estar lejos de la acción y del lugar donde su hijo se estaba portando mal.
- Diga a su hijo que él necesita tomar un descanso. Dígale que usted necesita que se quede en su lugar de reflexión hasta que esté tranquilo o listo para comportarse.
- Si su hijo trata de dejar el tiempo de reflexión antes de que esté listo, tranquilamente regréselo a su lugar. Dígale que puede seguir jugando cuando esté tranquilo y listo para comportarse.
- Cuando su hijo esté tranquilo, hable sobre por qué necesitaba el tiempo de reflexión y qué es lo que espera de él en el futuro. Si su hijo lastimó a otro niño, debe pedir perdón. Si tumbó algo, lo debe recoger. Esto le da a su hijo una oportunidad de conectar sus acciones.
- Asegúrese de alabar a su hijo cuando él se calme y regrese a su actividad sin problemas.
- Algunos padres eligen usar un reloj que marca los segundos. Dé un minuto por cada año de la edad de su hijo. Por ejemplo si su hijo tiene 4 años, deje pasar 4 minutos en tiempo de reflexión.
- Cuando crezcan los niños, trate de hacerles dejar el tiempo de reflexión cuando estén listos. Esto ayuda al niño a saber cuándo está tranquilo.

- Está bien permitir que su hijo vea un libro o arme un rompecabezas en el tiempo de reflexión. Escoja juguetes o libros que le ayuden a calmarse.
- Anime a su hijo a tomar un tiempo de reflexión por su propia cuenta cuando siente la necesidad de calmarse o de tomar un descanso.



**Puede usar el tiempo de reflexión.**

El tiempo de reflexión se puede usar para prevenir el mal comportamiento. Pida que su hijo tome un tiempo de reflexión como una manera de calmarse antes de que se descontrole una situación. También se puede usar cuando el niño se ha portado mal. Da a todos una oportunidad para calmarse y para hablar del comportamiento.



# MÁS INFORMACIÓN

## MÁS FUENTES DE INFORMACIÓN

---

1. Recuerde que el médico de su hijo es uno de las mayores fuentes de información acerca de la crianza saludable de los niños. Hable con él acerca de la salud de su hijo. El comportamiento de su hijo puede ser un síntoma de otros problemas de los cuales el médico debe saber.
2. Puede llamar a “Parent Warmline” al **(612) 813-6336** con preguntas acerca del comportamiento o el desarrollo de su hijo. Es un servicio de consulta telefónica gratuita de Children’s Hospitals and Clinics. Por el momento, este servicio está en inglés solamente. Las familias que hablan español, somalí o hmong pueden llamar al teléfono de “United Way”: **2-1-1** si está disponible en dónde usted vive; si no lo está, puede llamar al **1-800-543-7709** gratuitamente.
3. Puede llamar a INFO-U al **1-800-525-8636** para escuchar mensajes sobre una variedad de temas relacionados con ser padres, clasificados en las edades de los niños. Para información en inglés, presione la extensión 1-0-0. Para información en español, presione la extensión 2-0-0. También puede imprimir copias con el texto escrito si consulta la página del Internet: [www.extension.umn.edu/info-u](http://www.extension.umn.edu/info-u) . Este

servicio gratuito y confidencial se ofrece a través del Servicio de Extensión de la Universidad de Minnesota, 24 horas al día, los 7 días de la semana.

## RECONOCIMIENTOS

La versión original en inglés de *Enseñando a crecer (Positive Discipline)*, una guía para padres es una iniciativa de *Peaceful Parenting for Healthier Children* de Children's Hospitals and Clinics, y se desarrolló en colaboración con el Servicio de Extensión de la Universidad de Minnesota.

Asesor de Proyecto:

Rose Allen, especialista en relaciones familiares, Servicio de Extensión de la Universidad de Minnesota

Autor:

Tracy Habisch-Ahlin, asesora

Equipo de revisión:

Audrey Anderson, directora de comunicaciones, Children's Hospitals and Clinics

Mary Braddock, MD, directora médica de salud y comunidad y medicina preventiva, Children's Hospitals and Clinics

Colleen Gengler, especialista de relaciones familiares, Servicio de Extensión de la Universidad de Minnesota

Sharon Hills-Bonczyk, directora de recursos familiares, Children's Hospitals and Clinics.

Karin Ihnen, educadora regional, Servicio de Extensión de la Universidad de Minnesota

Becky Hagen Jokela, educadora regional, Servicio de Extensión de la Universidad de Minnesota

Mary Anne Mathews, especialista en salud y comunidad, Children's Hospitals and Clinics

Elizabeth Myhre, directora de salud y

comunidad y medicina preventiva, Children's  
Hospitals and Clinics

Ronald Pitzer, sociólogo familiar (jubilado),  
Servicio de Extensión de la Universidad de  
Minnesota

El contenido de esta publicación fue adaptado de  
*Positive Parenting I y II* de los Servicios de Extensión  
de la Universidad de Minnesota, 1997, de otras  
fuentes de información, del conocimiento de los  
editores, y de la sabiduría de los padres.

Las personas que trabajaron en la traducción de  
*Enseñando a crecer, una guía para padres* son:

Director de proyecto:

Mary Anne Mathews, especialista de salud y  
comunidad, Children's Hospitals and Clinics

Coordinadores de proyecto:

Rose Allen, especialista en relaciones familiares,  
Servicio de Extensión de la Universidad de  
Minnesota

Audrey Anderson, directora de comunicaciones,  
Children's Hospitals and Clinics

Patricia Stoppa, Servicio de Extensión de la  
Universidad de Minnesota

Diseñador gráfico:

Jim Mesick

Traductores:

Ingrid Giles, especialista en investigación,  
Chicanos Latinos Unidos En Servicio (CLUES)

Alejandra Reyes Cejudo, directora del latino  
learning institute, Chicanos Latinos Unidos En  
Servicio (CLUES)

Editor:

Patricia Stoppa, Servicio de Extensión de la  
Universidad de Minnesota

Agradecemos a Jesse Bethke Gomez, director de Chicanos Latinos Unidos En Servicio, y Maureen Acosta, su directora de relaciones públicas y comunicaciones por participar en la traducción de este folleto.

Para pedir copias:

Por favor, llame al Servicio de Extensión de la Universidad de Minnesota al **1-800-876-8636** y dé el número de referencia del artículo:

HE-MI-07461 English, *Positive Discipline: A Guide for Parents.*

BU-08094 Hmong, *Txoj Kev Pab Rau Cov Niam Txiv Cob Qhia Kom Me Nyuam Coj Zoo*

BU-08095 Somalí, *Tarbiyeynta Wanaagsan: Hagaba Waalidka.*

BU-08093 Español, *Enseñando a crecer, una guía para padres.*

Esta publicación está disponible en otros formatos también. Por favor, llame al **1-800-876-8636**.

Para más información sobre educación para padres, puede consultar las páginas de Internet: [www.childrenshc.org](http://www.childrenshc.org) o [www.parenting.umn.edu](http://www.parenting.umn.edu)

Copyright © 2004, Regents of the University of Minnesota. All rights reserved. (Copyright © 2004, Consejo Rectorio de la Universidad de Minnesota. Reservados todos los derechos.)

La Universidad de Minnesota y Children's  
Hospitals and Clinics son entidades con igualdad  
de oportunidades laborales y educativas para  
todos

Los fondos para la traducción e impresión de *Positive Discipline: A Guide for Parents* vinieron de:  
Ramsey County Children's Mental Health Collaborative  
Servicio de Extensión de la Universidad de Minnesota  
Children's Hospitals and Clinics

Los fondos para el desarrollo inicial de *Positive Discipline: A Guide for Parents* vinieron de Target Stores.

*Positive Discipline: A Guide for Parents* es un componente de la iniciativa de *Peaceful Parenting for Healthier Children* de Children's Hospitals and Clinics y fue desarrollado en conjunto con el Servicio de Extensión de la Universidad de Minnesota.



Minneapolis/St. Paul, Minnesota

