



DISCIPLINA

Consejos y trucos por subiendo niños

Garantizar que nuestros hijos permanezcan seguros y sigan las reglas familiares es una de las tareas más difíciles y más importante para los padres. A medida que los niños crecen, sus cerebros cambian y lo que se refuerza positivamente fortalece la parte de su cerebro que ayuda con la buena toma de decisiones. La disciplina positiva le da a los niños la oportunidad de aprender de sus errores y reduce la posibilidad de que los repitan.

Hábitos que ayudan:

- modela los comportamientos que quieras que tus hijos tengan
- sea consistente y establezca límites justos
- involucre a sus hijos en la creación de “consecuencias”:
 - ayúdelos a comprender la diferencia entre consecuencias “naturales” y “lógicas”.
 - hacer que las consecuencias “lógicas” sean justas
 - recuérdales que la consecuencia “lógica” existe porque los amas y quieres
 - que estén seguros, aprendan a manejar sus propios comportamientos y se vuelvan resilientes

Como puedes ayudar:

- ¡Escuche primero! Permita que sus hijos terminen su historia antes de intervenir con una solución o consecuencia
- cálmate antes de responder... a veces los padres y los niños necesitan un tiempo de espera.
- busque patrones de comportamiento... es posible que estén tratando de decirle algo que no pueden o no se sientan cómodos diciendo en voz alta
- refuerce los buenos comportamientos diciendo: “*Buen trabajo guardando tus juguetes!*” o “*Gracias por contarme lo del jarrón roto*”.
- hablar sobre las consecuencias naturales cuando ocurren para que establezcan la conexión entre su comportamiento y lo que pasó. Por ejemplo: “*¿Por qué crees que el cachorro te mordió? ¿Cómo te sentirías si alguien te tirara de la cola? ¿Morderías si te doliera?*”
- ¡Sepa cuándo no responder! Si no están en peligro, los niños aprenden mejor de las consecuencias naturales.
- preste atención y redirija cuando sea posible... a veces los niños simplemente se aburren
- ¡Estar preparado! Hacer saber a los niños lo que sucederá en el futuro y lo que esperas de ellos les ayuda a tolerar mejor los cambios.