

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 3 DE SEPTIEMBRE DEL 2015

EL TEMA DE HOY

COMO DISCIPLINAR A LOS NIÑOS

Disciplinar a un niño no es tarea fácil. Es más fácil darle mucho amor y afecto, porque antes de todo, es tu hijo. Pero **si quieres que el niño distinga lo correcto de lo incorrecto y crezca aprendiendo a controlarse y a tener buenos modales, debes saber cómo disciplinarlo de forma adecuada, sin importar lo difícil que parezca la tarea.**

Todos los padres se cansan de gritar y repetir lo mismo para darles a los niños las mismas lecciones y enseñarles a comportarse como corresponde. Para educar a tus niños de manera eficaz, es fundamental tener en cuenta la manera en la que te comunicas con ellos (lo que dices y cómo lo dices). Educa a tu hijo utilizando palabras instructivas y comprensivas, no palabras destructivas e insensibles. Si tu hijo siente que lo respetas, es más probable que te obedezca.

Las rutinas y las reglas son parte esencial de este proceso y son los padres a quienes les corresponde esta labor. **Es muy importante entender que aunque hay que actuar con firmeza esto no implica maltrato, brusquedad ni malas palabras. Los papás pueden sentir rabia pero tienen que aprender a controlarse. Ante todo, el amor y el respeto.**

Un niño se portará mal cuando no se siente importante y hay que mostrarle cómo se debe comportar en el mundo. Es vital buscar los motivos detrás de un mal comportamiento es posible que el niño se sienta relegado, le falte atención o esté acostumbrado a que lo mimen todo el tiempo.

Cómo educar y orientar a los niños de manera eficaz.

Mantén la calma. Hablar en un tono neutro le demostrará al niño que no has perdido el control. Tu tranquilidad será contagiosa y ayudará al niño a calmarse.

Imponle reglas demostrando seguridad. Si quieres que tu hijo coma sólo dos galletas o mire la televisión sólo por una hora, deja en claro que esas son las reglas de la casa y haz que las cumplan de manera uniforme y demostrando seguridad.

Céntrate en tu niño. Di el nombre de tu hijo y míralo directamente cuando des una orden o alguna indicación.

Elogia el buen comportamiento. Utiliza elogios específicos que reiteren lo bueno que hizo tu hijo y lo que significó. "Gracias por quedarte tranquilito/a y leer mientras yo hacia la comida. "Eres un buen niño/a" "te has ganado un premio" Etc.

No uses preguntas, sino afirmaciones. Si le preguntas a tu hijo: "¿Estás listo para ir a la cama?", está dejando que decida lo quiere hacer, por lo tanto, la respuesta más probable será: "¡No!". En lugar de preguntar, simplemente di: "¡Es hora de ir a la cama!"

"Cuando hagas tal cosa, podrás hacer tal otra". Di a tu niño que cuando haga algo que indique buen comportamiento (guarde un juguete, termine la tarea o se lave los dientes), podrá hacer algo que desee (comer una galleta, mirar la televisión, llamar por teléfono a un/a amigo/a etc.).

Usa mensajes claros y específicos. Da órdenes específicas a tu hijo diciendo: "La cena está casi lista. Por favor, apaga la televisión, lávate las manos y ven a la mesa." Los mensajes cortos son más eficaces, en la mayoría de los casos, una o dos frases tendrán mejor resultado que un sermón.

Utiliza frases que se refieran a ti en lugar de a tu hijo. No critiques al niño, sino a su comportamiento, por ejemplo: En lugar de decirle: "Tú me haces sentir muy triste cuando no guardas tus juguetes", di: "Yo me pongo muy contento/a cuando guardas tus juguetes después de jugar."

Enseña a tu hijo las consecuencias naturales. Haz que el niño comprenda cuáles serán las consecuencias lógicas del mal comportamiento, para que ejercite su sentimiento de la decepción; que vea que comportarse mal le causará tristeza y remordimientos. En lugar de rescatarlo de ciertas situaciones, deja que él mismo afronte las consecuencias por sí solo. Si el niño rompe un juguete o lo estropea por ser descuidado, no corras a comprarle uno nuevo para reponerlo. Deja que se quede sin su juguete por un tiempo, para que aprenda a cuidar mejor sus cosas.

Enséñale a ser responsable. Si no terminó lo que le asignaste, como sus tareas domésticas, porque pasó el día viendo televisión, deja que sepa que estás decepcionado/a y que tendrá que hacerlo de todas formas, en lugar de correr a acabar sus tareas tú mismo. Si no le invitaron a una fiesta en el vecindario por su mal comportamiento con un niño, hazle saber que ese es el mal resultado de no tratar bien a otros niños, y que tendrá que aprender a tratarlos bien si quiere que lo inviten la próxima vez.

Date un respiro a ti mismo. Aunque es muy importante ser un buen ejemplo y encontrar algunos métodos efectivos de dar disciplina a tu hijo, recuerda que nadie es perfecto y no puedes ser el padre o madre modelo en todo momento.

No importa cuánto te esfuerces, siempre habrá ocasiones en que desearás haber actuado de otro modo. No te preocupes demasiado por eso.

Si hiciste algo de lo que te arrepientes, pídele perdón al niño y hazle entender por qué lo sientes.

Si estás teniendo una semana difícil, apóyate en tu pareja si la tienes y pídele que se encargue de dar disciplina esa semana hasta que tú te sientas mejor.

La disciplina es una muestra de amor hacia tu hijo, Cuando no existe disciplina, los niños carecen de organización interna, no son eficientes, no cumplen, no saben planear una actividad, no saben organizarse y no tienen hábitos ni habilidades básicas para triunfar en la vida. Y se convierten en adultos irresponsables e inseguros de si mismos.

Si consideras que estas batallando con tus hijos por no saberlos disciplinar o no haber puesto un alto a tiempo, es momento que busques ayuda psicológica, para que puedan salir adelante y lograr que tus hijos en el futuro, sean responsables y triunfadores.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.