



## La Disciplina La Manera en la Cual Las Palabras Pueden Ayudar en Lugar de Lastimar

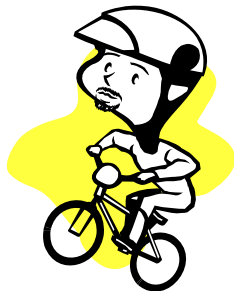
**¿Me querrán mis hijos cuando les pongo límites? ¿Pensarán ellos que soy “muy malo”?**

El poner límites no lo hace que sea “muy malo” para siempre- no si usted es justo. Cuando usted se adhiere a sus límites, a sus hijos no le va a gustar lo que usted esta haciendo. Tiene sentido que ellos estén infelices. Trate de no enojarse. Solamente pondrá las cosas peor.



**¿Cómo puedo poner límites?**

1. **Comience solamente con unas cuantas reglas.** Entre más tenga, va a ser más difícil que sus niños las recuerden.
2. **Este seguro del porque esta diciendo que no.** Como un padre usted debe de mantener a sus niños saludables y seguros. Usted debe de ayudar a sus hijos a que aprendan a llevarse bien con otra gente, y usted debe de adherirse a lo que usted cree. Explique las razones por las que dice no. Este seguro de que su hijo entiende sus razones. “Tu no puedes llevar tu bicicleta al otro lado del pueblo porque hay mucho trafico y te puedes lastimar.
3. **Deles voz a sus hijos.** Los hijos necesitan una voz al poner los límites. Ellos necesitan la oportunidad de decirle lo que piensan y sienten. Aún un niño de 5 ó 6 puede hablar con usted y ayudarle a poner límites. Cuando sus hijos le ayudan a poner las reglas es más probable que las obedezcan. Es importante entender su punto de vista, pero no porque se les escucha quiere decir que esta de acuerdo con ellos y cambiar sus reglas. Ustedes pueden poner los límites juntos, aunque algunas deben de ser puestas solamente por usted.
4. **Diga lo que usted quiere decir.** Sea muy claro acerca de los límites. Por ejemplo, diga claramente a la hora que usted quiere su hijo en la casa. Diga “12 en punto en lugar de “No muy tarde.”

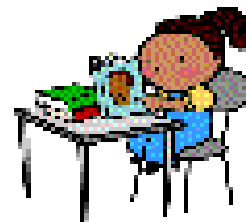


Acepte sus sentimientos, pero adhiérase a sus límites. Por ejemplo, “Es difícil irse cuando té estas divirtiendo tanto, pero es hora de irse.” Límites justos les enseña que a usted le interesa. Si usted sola pone limites que son injustos ó muy estrictos, sus hijos trataran de vengarse de usted. Si usted no pone ningún límite, sus hijos trataran y trataran hasta que alguien les ponga los límites, tal vez un director de escuela ó un policía.

## ¿ Que hago cuando mis hijos rompen las reglas?

Manténgase calmado. Haga lo que es justo. Algunas veces, sus hijos pueden ayudarle a decidir lo que es justo que se haga cuando una regla es rota. Haga algo que tenga sentido y les ayudará a aprender a no cometer el mismo error otra vez. Por ejemplo, si ellos escriben en la pared, hágalos que ayuden a limpiarla.

Usted puede usar estos pasos para resolver problemas para ayudarle a sus hijos a pensar en lo que pasó y ver como pueden ayudarse a ellos mismos para no cometer el mismo error otra vez:



1. **Haga que el hijo diga cual es el problema. Por ejemplo,** “Yo quiero ir al otro lado del pueblo y mis padres dicen que no puedo llevar mi bicicleta.”
2. **Haga que el hijo piense de tantas soluciones como sea posible.** En este momento, el número de ideas puede ser más importante de lo que son las buenas ideas.
3. **Discutan juntos las soluciones.** Haga que el hijo escoja cual solución tratar la siguiente vez. Este seguro que es una solución que ustedes ambos puedan aceptar, tal como “Yo me iré en el camión.”
4. **Trate la solución.**
5. **Cheque los resultados.** Si trabaja, muy bien. Si no, comience otra vez.

Dos mensajes importantes que los hijos entienden cuando usted usa esto. Primero, No hay problema tan grande que usted no lo pueda resolver. Segundo usted es responsable de su propio comportamiento.

## ¿Qué hago si mis hijos se enojan mucho si los disciplino?

Su enojo no es razón para que sienta que usted es una persona mala. A menudo los niños se enojan cuando son disciplinados. Mientras que usted este siendo justo, esta bien. Déjelos que se enojen pero usted manténgase calmado. Los niños deben de dejar salir sus sentimientos de enojo. Ayúdelos a tomar un descanso, dibujar, escuchar música, ó ir a un cuarto solo y gritar. Lo más importante, cuando ellos ya estén listos, ayúdelos a hablar acerca de sus sentimientos. Dejar que los niños dejen sus sentimientos salir es como sacar una astilla antes de que se infecte. Enséñeles a hablar acerca de sus sentimientos sin lastimar ó atacar otra gente.

Recuerde: **La disciplina es como los adultos enseñan a los niños a crecer a ser felices, estar a salvo, ser miembros bien ajustados de la sociedad.** El criar niños es un trabajo pesado, pero los niños aprenden a controlar su propio comportamiento, la disciplina se vuelve más fácil. Y usted se puede sentir orgulloso de que su cuidado con amor, los guió en su camino. !

*“Sabia usted . . . ? las formas de datos son desarrollados por Parents Reaching Out en colaboración con el Departamento de la Educación Publica de Nuevo México bajo los fondos de la Oficina de Educación del Departamento de EE.UU. oficinas del Mejoramiento e Innovación. Las opiniones expresadas no necesariamente representan las políticas del Departamento de Educación de EE.UU. y no se debe asumir ser aprobada por el Gobierno Federal.*”