



LOS PADRES CUENTAN

CONSEJOS PRACTICOS PARA LOS PADRES DE FAMILIA



1. Dele a sus niños elogios reales. Los niños se comportan mejor cuando los adultos toman el tiempo para tomar nota de la variedad de formas positivas en las que ellos están creciendo y cambiando. Usted les puede elogiar diciéndoles cosas tales como, “Estás siendo muy paciente esperando el autobús”. “Me encanta que estás usando las palabras (en lugar de pegarle a alguien)”.

2. Sírvale a los niños meriendas saludables regularmente. A los niños a veces se les hace difícil controlarse si tienen hambre. Las meriendas saludables ayudan a satisfacer las necesidades del crecimiento de los niños y les ayudan a comportarse mejor.

3. Haga que sus niños tomen siestas o que tomen un descanso regularmente. Con frecuencia los niños se comportan mal cuando están demasiado cansados. Los niños pequeños necesitan tomar una siesta regularmente. Para los niños que ya no duermen la siesta, el jugar o leer tranquilamente es una valiosa parte de su rutina diaria. Esta parte del día también le proporciona a los adultos un descanso muy merecido durante el día. Nadie está en su mejor forma cuando se encuentra demasiado cansado.



10 cosas que usted puede hacer para parar el mal comportamiento antes que comience.

4. Mantenga una rutina diaria. Los niños pequeños necesitan la seguridad de tener una rutina diaria. Ya que ellos no saben decir la hora todavía, como lo hacen los adultos, el que ocurran las cosas al mismo tiempo todos los días les ayuda a contar las horas a su propio modo. Mientras que a los niños les encantan los eventos especiales, éstos con frecuencia causan problemas en su comportamiento porque se desorientan con los cambios a su rutina regular. Hágale saber a sus niños de antemano acerca de cualquier cambio y permita que ellos sepan lo que pasará después del cambio. Usted les puede decir lo siguiente, “Vamos a ir al zoológico, regresaremos a casa a tiempo para tomar nuestra siesta y para comer nuestra merienda”.

5. Deje que sus niños jueguen afuera regularmente. Los niños pequeños son por naturaleza muy activos especialmente cuando están entre los tres y los cuatro años de edad. A veces esa energía es la causa de que los niños se comporten mal jugando con demasiado vigor dentro de la casa. Cuando a los niños se les proporciona tiempo para jugar afuera regularmente, ellos pueden utilizar su energía en una forma positiva trepando, columpeándose, y corriendo.

6. Ponga todo en su casa a prueba de niños. El poner todo a prueba de niños es algo más que la seguridad. Es algo que también puede prevenir problemas de comportamiento. El poner todo a prueba de niños quiere decir que usted no tendrá tantos límites que enforzar. Si usted tiene un reglamento que dice que no se deben tocar los floreros, usted debe tomar el tiempo para enseñárselo a los niños. Un error puede resultar en un florero quebrado. Pero guardar el florero por un tiempo quiere decir que usted no tendrá que tomar el tiempo para enseñarle al niño ese reglamento. Esto reduce el estrés para ambos los padres y los niños y les ayuda a los niños a comportarse bien porque no se van a meter en líos tan fácilmente.



7. Permita que sus niños tengan opciones. A veces los niños se comportan mal porque se sienten insignificantes y sin ningún poder para elegir. Ellos desean tener la oportunidad de saber lo que es ser la persona que está en control. Este sentimiento es natural. La mejor manera de lidiar con esta situación es de aprovecharla en lugar de luchar contra ella. Permita que sus niños tengan opciones que realmente les son de importancia cada día. Por ejemplo, cuando usted esté comprando una tarjeta de cumpleaños con su niño seleccione dos que a usted le gustan y luego pídale al niño que elija la que a él le gusta. Asegúrese de que las opciones que usted le ofrece no sean realmente importantes para usted. Permita que su niño elija, su ropa, que elija entre dos diferentes alimentos para el almuerzo, etc.

8. Anime a su niño a ser independiente. Los niños pequeños con frecuencia desearían poder hacer las cosas que hacen los adultos. Déle a su niño la oportunidad de ser independiente. A diferentes edades esto quiere decir diferentes cosas, pero de ser posible déle el



chance a los niños de hacer las cosas por sí mismos. Esto les ayuda no sólo a aprender destrezas importantes por su cuenta, sino también a no comportarse mal con tanta frecuencia.

9. Explíquelo a los niños las razones que usted tiene para imponer ciertos reglamentos. A los niños, al igual que a los adultos, no les agrada tener que cumplir con reglamentos que no comprenden. Esta es la razón por la cual las madres han aprendido a decirle a sus

niños, “Házlo porque yo te lo digo”. Una mejor forma de lograr lo mismo es diciéndole a los niños de una forma simple y directa la razón por la que usted ha establecido alguna regla. Usted le puede decir a los niños, “No es seguro treparse allí”. Esto le puede ayudar a los niños pequeños a comprender que hay una buena razón para tener ciertos reglamentos.

10. Hable con sus niños sobre los sentimientos fuertes. Frecuentemente cuando los niños se comportan mal es porque hay sentimientos fuertes involucrados en sus acciones. Los niños pequeños se disgustan y se frustran tanto como los adultos. Hable con ellos acerca de estos sentimientos tan fuertes y tan difíciles de comprender. Usted les puede decir, “Estabas muy enojado cuando él te quitó el juguete”. o quizás, “Es muy frustrante cuando no puedes hacer que el juguete quepa en la caja, verdad?”. Hablar de estos sentimientos no hace que desaparezcan, pero sí ayudan a que sea menos posible que se conviertan en mal comportamiento.

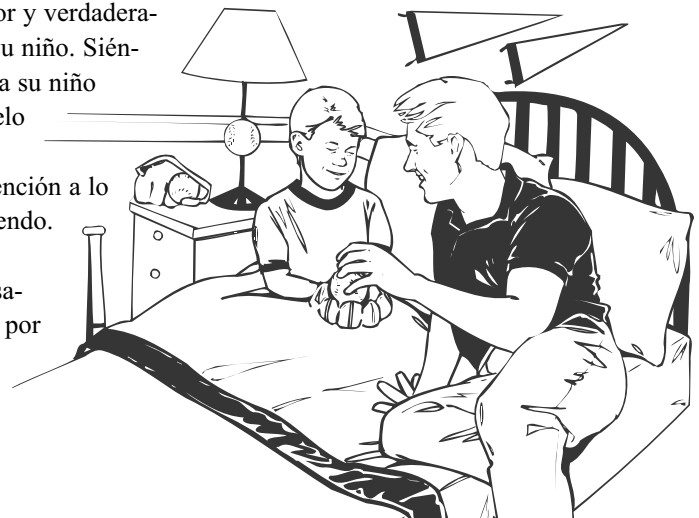
Déle a sus niños el mejor regalo de todos — su atención

niño el regalo de prestarle su atención 100 por ciento es el mejor regalo que usted le puede ofrecer.

Cuánto tiempo pasan usted y su familia viendo la televisión o hablando por teléfono? Es muy fácil habituarse a pasar largas horas frente al televisor o hablando por teléfono. La televisión y el teléfono le quitan a usted y a su familia valioso tiempo que podrían haber pasado hablando juntos o haciendo actividades familiares.

Límite el tiempo que usted y sus niños pasan viendo la televisión o hablando por teléfono. No permita que estas distracciones no le dejen tiempo para realmente ponerle atención a sus niños.

Apague el televisor y verdaderamente escuche a su niño. Siéntese, luego siente a su niño en su regazo, mírelo a los ojos y realmente póngale atención a lo que él le esté diciendo. Haga el propio de escuchar cuidadosamente a sus niños por lo menos una vez al día. Darle a su



Él o Ella?

Por favor tome nota: En ésta y en todas las publicaciones de Better Kid Care cuando nos referimos a “los niños” también estamos incluyendo a las niñas, igual cuando decimos “el/la/su niño”.

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Pennsylvania Child Care/Early Childhood Development Training System, Developed by the Better Kid Care Project • 5 Armsby Building, University Park, PA 16802
Phone: 1-800-452-9108 • Website: betterkidcare.psu.edu.

PENNSTATE



Cooperative Extension
College of Agricultural Sciences

This publication is available in alternative media on request.
Penn State is an affirmative action, equal opportunity university.

