



Better  
Kid Care  
Program

# LOS PADRES CUENTAN

CONSEJOS PRACTICOS PARA LOS PADRES DE FAMILIA



## Secretos para Prevenir Problemas de Comportamiento

### Reestableciendo las Reglas

Para lograr el mejor comportamiento posible de sus niños, reestablezca las reglas que rigen el hogar. Aquí le mostramos cómo hacerlo: Si sus reglas suenan algo así como “no se debe pegar, pinchar o morder a nadie o quebrar las cosas”. La nueva regla deberá ser “se deben usar las palabras para resolver los conflictos”. Esta nueva regla es más simple y cabe en una variedad de situaciones. Porque es más positiva, le enseña a los niños lo que usted desea que ellos hagan en lugar de sólo decirles lo que usted no quiere que hagan.

Enséñele a los niños a usar palabras tales como “basta” y “no” cuando tengan un problema con otro niño. Insista en que se hablen uno al otro. El aprender a hablar para resolver los conflictos les ayudará a llevarse mejor con los demás. Pruebe reestablecer las reglas de su hogar hoy mismo!

### El Secreto de una Rutina Diaria

Tener una rutina diaria le puede ayudar a los niños a comportarse bien. Una rutina diaria les provee a los niños un sentido de seguridad mientras que satisface sus necesidades alimenticias y de reposo. Los niños a veces se comportan mal cuando tienen hambre. Al ofrecerles las comidas y las meriendas de una forma regular, se puede prevenir su mal comportamiento. Fije horas regulares para las comidas y para las meriendas una vez

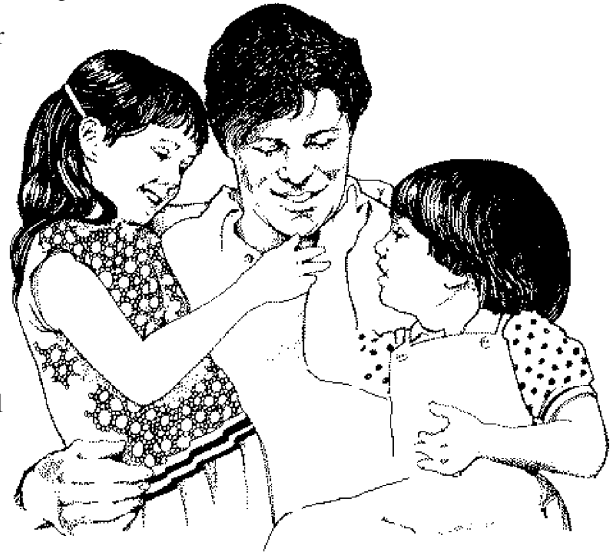
que los niños lleguen a ser mayorcitos. Ofrezcales meriendas nutritivas unas dos horas después de las comidas.

Los niños también necesitan tener una rutina regular para acostarse a dormir y para tomar una siesta. Con frecuencia los niños también se comportan mal si están demasiado cansados. Mientras que la mayoría de los niños dejan de tomar una siesta cuando tienen tres o cuatro años, los niños de edad escolar y los preescolares se benefician de un descanso al mediodía. Haga la rutina diaria más placentera incluyendo en ella abrazos, cuentos, canciones, y besos para que el día sea más lleno de cariño, afecto y seguridad para los niños.

### El Buen Comportamiento

Una forma simple de lograr el buen comportamiento de los niños es asegurar que tengan tiempo para estar afuera todos los días. Los niños necesitan tener la oportunidad de estar activos y mover sus cuerpos diariamente.

A veces los niños se comportan mal porque tienen mucha energía y no tienen una forma constructiva de usarla. Cualquier tipo de actividad en el exterior será beneficiosa para toda la familia.



### Una Abundancia de Opciones

Una buena forma de mejorar el comportamiento de los niños es darles una variedad de opciones entre las cuales ellos puedan escoger por sí mismos. Todos los niños desean sentirse poderosos y fuertes. A veces los niños se comportan mal para sentir que están en control. El querer sentirse poderosos no es un sentimiento malo; es algo natural. Una forma en la que los padres les pueden ayudar a sus niños a expresar este sentimiento tan natural es permitirles elegir sobre las cosas que tienen importancia para ellos. Tener la opción de elegir cuál de dos camisas ponerse, o de elegir entre comer cereal y yogur para el desayuno puede ser algo muy importante para los niños. Mientras a usted no le moleste ninguna de las opciones y el elegir sea importante para los niños, este es un compromiso perfecto para todos.

# Qué Comienze la Diversión

Un poquito de diversión puede hacer milagros en prevenir el mal comportamiento de los niños. A continuación hay algunas cosas divertidas y fáciles que se pueden hacer para asegurar el buen comportamiento de los niños. Usted notará que todas estas divertidas ideas les dan a los niños la oportunidad de usar todos sus sentidos. Cuando los niños toman tiempo para explorar el mundo que les rodea con todos sus sentidos mejora su comportamiento.

**El juego en el agua** — Si usted no desea tener que limpiar derrames de agua, haga los juegos en el agua en la bañera/tina, o si no le molesta un poquito de agua por allí, use una tina pequeña en la cocina. Siempre provea una supervisión cercana cuando los niños jueguen en el agua o estén al rededor del agua. Déle a los niños algunas cosas para lavar y jugar con ellas dentro del agua.

**La crema de afeitar** — Un envase de crema de afeitar puede ser algo muy divertido para los niños y si se usa dentro de la bañera la limpieza será algo super fácil. Usted sólo necesitará abrir la regadera y disfrutar de su bañera limpiecita!

**La plasticina o play dough** — La plasticina casera es algo muy simple de hacer y puede entretener a los niños por horas. El placer que los niños sienten al apretar la plasticina entre sus dedos, al amasarla y moldearla de muchas formas es una actividad relajante y divertida para la mayoría de los niños.

**El juego en la arena** — Jugar en la arena también puede entretener a los niños de diferentes edades por largas horas. Usted les puede dar a los niños simples recipientes reciclables para que los llenen de arena. Corte por la mitad los recipientes plásticos de leche, manteniendo el mango para formar un tipo de pala.

## LA PREVENCIÓN — ES MÁS QUE SIMPLEMENTE MANTENER SEGUROS A LOS NIÑOS

El poner los objetos peligrosos o delicados fuera del alcance de los niños en el hogar puede prevenir el mal comportamiento. Si a los niños se les está haciendo difícil no tocar los objetos frágiles o delicados póngalos en estantes altos o guárdelos hasta que los niños estén mayorcitos. Esto también puede ayudar a que los niños sean más independientes. Cuando los productos para la limpieza están guardados en un gabinete con llave, los niños pueden jugar en la cocina sin que usted tenga que estar preocupada constantemente por su seguridad. La prevención también significa que en el hogar debe haber un lugar para el juego de los niños en el cual hayan

algunos juguetes bien organizados. El poder encontrar fácilmente los juguetes disminuye la frustración de los niños mientras juegan.

## LOS NIÑOS NECESITAN HACER LAS COSAS POR SÍ MISMOS

Permita que los niños tengan la oportunidad de hacer las cosas por sí mismos. Los niños pueden usar un pichel pequeño con tapa para dispensar sus propias bebidas. Tener un taburete cerca del lavatorio de la cocina le permite a los niños más pequeños poderse lavar las manos solos. Mientras que esto podría tomar más tiempo, y causar un mayor derrame de agua, el resultado final valdrá la pena. La satisfacción que ellos sienten al poder hacer las cosas por sí mismos les ayuda a mantener un comportamiento más positivo.

## 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”.

## 10 Consejos Rápidos para Asegurar el Buen Comportamiento de los Niños

1. **Asegure que los niños jueguen afuera todos los días**, mientras el tiempo lo permita.
2. **Lleve consigo meriendas y bebidas nutritivas cuando salgan a jugar afuera**. Pruebe la fruta fresca o disecada.
3. **Sírvale a los niños comidas y meriendas en intervalos regulares**.
4. **Elija meriendas saludables tales como el queso y las galletas saladas, las manzanas y la mantequilla de maní/cacahuete**.
5. **Tenga una hora fija para que los niños se acuesten a dormir**.
6. **Ponga a los niños a descansar al mediodía**. Para los niños que están demasiado grandes para tomar la siesta, lea un cuento con ellos o deje que tengan un poco de tiempo para jugar tranquilos ellos solos.
7. **Permita que los niños puedan elegir por sí mismos lo que quieren hacer**.
8. **Permita que los niños tengan la oportunidad de explorar la arena, el agua, y la plasticina con todos sus sentidos**.
9. **Prevenga los accidentes y el mal comportamiento guardando o poniendo fuera del alcance de los niños los objetos frágiles**. Tenga un lugar seguro donde los niños puedan jugar.
10. **Muéstrele a los niños que usted aprueba de ellos y que les ama. Hágales saber que usted confía que ellos pueden comportarse bien, en lugar de anticipar que van a comportarse mal**.

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Pennsylvania Child Care/Early Childhood Development Training System, Developed by the Penn State Better Kid Care Program • 253 Easterly Parkway, State College, PA 16801 • Phone: 1-800-452-9108 • Website: betterkidcare.psu.edu.

September 27, 2001

PENNSYLVANIA



Cooperative Extension  
College of Agricultural Sciences

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

