



Ayudándole a Sus Niños a Aprender el Autodominio

El enseñarle a sus niños a lidiar con sus sentimientos en una manera positiva sin hacer rabietas, morder, o golpear a las personas es una de las tareas más importantes para los padres de familia. Si usted ve los momentos de mal comportamiento de los niños como oportunidades para enseñarles el autodominio, usted les puede ayudar a crecer.

El autodominio

¿Qué es el autodominio? El autodominio es la habilidad de pensar antes de actuar, en lugar de ser controlados por nuestros sentimientos. Ejercitar el autodominio significa que la persona toma tiempo para pensar sobre las consecuencias de sus actos antes de elegir tomar cualquier acción, y no dejarse llevar únicamente por sus sentimientos. Es posible que usted le pida a su niño que espere pacientemente en línea para tomar su turno en el deslizadero o tobogán. Los niños que están aprendiendo el autodominio podrán controlar su impulso de empujar a los otros niños que estén enfrente de ellos porque comprenden que perderán su turno si se comportan mal. Los niños que usan el autodominio pueden tomar decisiones que resultan en cosas positivas como divertirse bajando por el tobogán.

El autodominio es importante

Cuando los niños no tienen el autodominio hacen las cosas sin pensar en las consecuencias. Lo cual quiere decir que frecuentemente deberán enfrentar las consecuencias negativas de sus actos impulsivos. Cuando un niño está pequeño, esto le causa muchas frustraciones, pero a medida que el niño crece los problemas pueden crecer también y las consecuencias se pueden convertir en muy serios problemas que pueden llevar a comportamientos autodestructivos tales como las drogas y el alcohol.

De modo que es importante comenzar a desarrollar desde una edad temprana las habilidades del autodominio que los niños necesitarán más tarde durante su vida.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo?

Nunca es tarde para ayudarle a sus niños a desarrollar su autodominio, pero las lecciones del autodominio deben comenzar desde el primer año de vida.

Desde el nacimiento hasta los pinitos

El comienzo del autodominio llega cuando su bebé llora y usted responde a su llanto. Muchas personas piensan que los padres pueden malcriar a sus bebés

al responder inmediatamente cuando éstos lloran. Pero hay estudios que muestran que cuando los padres responden de una manera predecible al llanto de sus bebés, es más probable que éstos niños lloren menos a medida que crecen en lugar de llorar más. Entérese de cual es la mejor manera de apaciguar a su niño. Por ejemplo, algunos niños necesitan del movimiento para calmarse y les encanta cuando sus padres los mecen al arrullarlos.

A medida que su niño crece es posible que comience a mecarse en su cuna para calmarse. Permita que el niño se consuele a sí mismo de esta manera.



Los años de los pinitos son algo difíciles para ambos los padres y los niños. Muchos pinitos se frustran cuando tienen dificultad haciéndose entender o porque son demasiado pequeños para hacer las cosas que desean hacer. Anticipe que los niños de esta edad tienen pocas habilidades de auto-dominio.

Usted le puede ayudar a sus niños a comportarse bien manteniendo un horario regular en lo que sea posible. Ayúdeles a recibir el descanso que necesitan y sírvales comidas y meriendas regulares. Observe si los niños tienen hambre o si están muy cansados. A esta edad los niños se distraen fácilmente — usted los puede ayudar dirigiéndolos a una actividad más segura si están haciendo algo que los puede perjudicar. Si sus niños hacen una rabieta, asegure que estén seguros y que no se vayan a hacer daño o a hacerle daño a los demás. Después de que termine el berrinche los niños necesitan que se les consuele y que se les muestre apoyo. Enséñeles algunas palabras básicas, tales como ¡NO! y ¡PARA! , para que las usen en situaciones difíciles. Estas palabras le ayudarán a los niños a sentirse más seguros. La meta del desarrollo del autodominio a esta edad es ayudarle a los niños a que comiencen a usar las palabras para expresar lo que sienten.

Los años preescolares

Los niños preescolares están ansiosos de jugar con otros niños de su edad, pero sus juegos no siempre son tranquilos. La meta de esta etapa de desarrollo es aprender como hablar sobre algún problema y resolverlo usando las palabras en vez de la agresión. Aun los niños de tres años de edad pueden comenzar a usar las destrezas de resolución de problemas con la ayuda de un adulto. Anime a sus niños a hablar sobre el problema y a pensar en formas

de resolverlo. Las soluciones que se les ocurren a los niños pueden ser maravillosamente creativas. Mientras todos los niños que estén involucrados en el problema se pongan de acuerdo, permítalos probar usar sus propias soluciones.

A esta edad es el momento de introducirle las tareas del hogar a los niños. Las tareas simples tales como poner la mesa y guardar la ropa son buenas para los niños de esta edad. Estudios han comprobado que los niños que hacen tareas domésticas regularmente desde la edad de los 4 años tienen un mayor éxito como adultos jóvenes.

Es de esperar que los niños aun tendrán dificultad esperando su turno y compartiendo las cosas, pero que mejorarán en estas habilidades. Cuando sus niños muestren el autodominio asegúrese de tomar nota de ello y de ofrecerles algún elogio por hacerlo.

El estrés y el autodominio

Anticipe que los niños perderán algo de su habilidad para controlarse cuando están bajo los efectos del estrés. Las presiones normales tales como el nacimiento de un hermano o hermana o el comienzo de un nuevo programa de cuidado, pueden poner a los niños fuera de control. Otras presiones podrían ser la pérdida de trabajo de uno de los padres, el divorcio, y la muerte de un miembro de la familia. Estas presiones pueden hacer que a los niños se les haga difícil manejar sus sentimientos de una forma apropiada.

Cuando usted está bajo el estrés también le es difícil hablar sobre las cosas dolorosas con sus niños. Lo que la mayoría de los niños necesita es tener la oportunidad de expresarse cuando se sienten disgustados o tristes. Hay un gran número de libros para niños que tocan sobre el tema de las situaciones difíciles. Usted puede preguntarle a su

bibliotecaria si le puede sugerir algunos. Su proveedora de cuidado también puede ser una fuente de apoyo para sus niños durante estos momentos de cambios en su vida. Hágale saber lo que está pasando para que ella pueda comprender mejor la situación y responderle apropiadamente a los niños.

La labor de ayudarle a los niños a desarrollar el autodominio continúa durante los años escolares y los años de la adolescencia. Los niños aprenden a ser responsables al manejar las tareas escolares y domésticas, y sus obligaciones hacia su familia y sus amistades. El comenzar a una edad temprana y continuar las lecciones del autodominio durante los años de desarrollo de sus niños es el mejor regalo que usted les puede ofrecer.

Temprano a dormir

Nadie está en su mejor momento cuando no ha dormido bien. La mayoría de nosotros se siente malhumorada e irritable. ¿Sabía usted que la mayoría de los niños preescolares no duerme lo suficiente? La mayoría de las personas se sorprende al saber que se recomienda que los niños de esta edad duerman entre once y trece horas cada noche. La mayor parte de los niños en este país no reciben ni la cantidad mínima recomendada de sueño cada noche. No podemos esperar que nuestros niños se comporten de lo mejor cuando no están recibiendo una cantidad adecuada de sueño. De modo que asegúrese de que sus niños reciban la cantidad de sueño que necesitan.

