



Disciplina: Enseñando Límites con Amor

I AM YOUR CHILD FOUNDATION

*desea agradecerle a la Academia
Americana de Pediatría por facilitarnos
su información como un recurso
vital para la investigación de este folleto.*



*Nuestro especial agradecimiento al
Dr. T. Berry Brazelton, M.D.,
quien ha sido una fuente inestimable
de inspiración, conocimiento, sabiduría
y amistad. El Doctor Brazelton
amablemente le permitió a
I Am Your Child Foundation
usar su exitoso libro,
“Touchpoints: The Essential Reference”,
como una fuente primaria para la
realización de este folleto.*

► Disciplina: Enseñando Límites con Amor

Después del amor, la disciplina es el regalo más importante que damos a nuestros hijos. También es una de las tareas más difíciles que enfrentan los padres y las personas que cuidan niños. Disciplina es enseñar, no castigar. Cuando usted le prohíbe a un niño o niña hacer algo, le está dando una lección importante: “Cada vez que hagas esto, yo debo prohibírtelo hasta que aprendas a evitarlo por ti mismo.” Si usted hace esto en una forma amorosa y constante, eventualmente su hijo aprenderá a establecer sus propios límites y conservará esas lecciones a través de toda su vida.

Proporcionar rutinas confiables es la forma más temprana de disciplina

Como padre o persona que cuida a los niños, usted es la persona más importante en la vida de su bebé. El desarrollo saludable de su hijo o hija está influido por las experiencias que ha adquirido desde el mismo principio. Un bebé es vulnerable e indefenso, dependiente de usted, en cuanto a su amor, alimentos y bienestar. Una persona que cuida a los niños que sea receptiva y educadora trata de comprender las necesidades del bebé, y responde en forma confiable y coherente. Un bebé aprende que si siente hambre, se le alimentará, si está mojado, se le cambiarán los pañales, si está cansado se le acostará para que duerma, y cuando se encuentra sobrecargado de sentimientos que aún no puede manejar, se le consueleará. Cuando las necesidades de un bebé se satisfacen en forma cariñosa y fácil de predecir, esto le enseña que su mundo tiene una estructura. Este es el comienzo de la disciplina.



Usted no puede consentir a un niño

Los bebés no lloran con el fin de manipularlo a usted o de ganar una batalla por el poder. Ellos lloran porque están tratando de decirle, en la única forma en que pueden hacerlo, lo que necesitan en ese momento. Si su bebé está llorando, es que tiene hambre, está cansado, está mojado, o tiene un dolor, y le está pidiendo ayuda. La cosa más importante que usted debe hacer es responderle en una forma cariñosa.

► Comienza la necesidad de los límites

Cuando un bebé alcanza la edad de ocho o nueve meses se ha convertido en un cúmulo de energía y de curiosidad explosiva. Ha comenzado a moverse mejor por todos lados por sí mismo, lo que le permite gatear hacia toda clase de situaciones nuevas y potencialmente peligrosas. A esa edad los bebés quieren tocar, moverse y probarlo todo. Es un tiempo emocionante, ellos están aprendiendo acerca de todo lo que les rodea. Un niño aprende “probando” los límites que se establecen para él. No confunda esta comprobación de los límites con un “mal” comportamiento del



niño, él sólo muestra curiosidad. Trate de no desalentar su exploración activa. El niño está haciendo exactamente lo que debe al tratar de comprender lo que lo rodea. Está aprendiendo y le gusta hacerlo, por lo tanto pruebe y celebre con él ese aprendizaje.

Su tarea más importante durante esa etapa de exploración es asegurarse de que su hijo esté físicamente seguro. Cree un ambiente seguro en cualquier área a la cual tenga acceso su hijo durante esta fase. Retire los objetos peligrosos o que puedan romperse y todos los medicamentos, cubra los tomacorrientes, instale puertas o barandillas para bebés en las escaleras y, si es necesario, instale cierres seguros en los armarios e inodoros.

Establecer límites desde los nueve meses hasta los doce meses

Su bebé está siempre “probando” límites, y está muy ansioso de ver simplemente hasta dónde puede llegar. En esta etapa el bebé probablemente está empezando a caminar y está emocionado con esta nueva habilidad. El está tratando de desarrollar un claro sentido de lo que está o no está permitido, y necesita oír un “no” calmado y firme cuando hace algo que pudiera ser peligroso o inadecuado. El bebé aprende acerca del mundo en la forma en que usted responde a sus acciones.

Cuando los niños hacen algo que a usted no le gusta, trate de desviar su atención. Resulta muy fácil distraer a un niño a esa edad. Por ejemplo, si un niño va a tocar algo que no debe, usted puede alejarlo en forma calmada y suave del objeto prohibido y llevarlo a un área adonde se encuentran sus juguetes. Usted puede decirle que escoja uno de sus juguetes para que juegue con él, o puede leerle un libro o cantarle una canción. Es muy probable que él desvíe su atención del objeto prohibido y la enfoque en la nueva actividad.

Establecer límites desde el año hasta los dos años

Los límites son graves para un niño durante este período. El está desarrollando un sentido real de independencia y puede no ser ya más ese niño dulce, sonriente y obediente que usted conocía. Las rutinas simples de todos los días tales como cambiarle los pañales, vestirlo, darle las comidas, y que duerma la siesta se pueden convertir en una lucha. Es muy importante no considerar como batallas el establecer y hacer cumplir los límites, recuerde que los mismos constituyen oportunidades para que un niño aprenda.

Lograr que un niño pequeño se acueste puede ser un verdadero reto. La mejor manera de evitar peleas a la hora de acostarlo es crear un horario uniforme para su hijo y tratar de ajustarse al mismo. Su niño debe dormir la siesta y acostarse más o menos a la misma hora cada día. Establecer horarios de dormir predecibles y rutinarios ayuda a los niños a aprender a quedarse dormidos con más facilidad, y también los ayuda a que se vuelvan a dormir cuando se despiertan durante la noche.

Trate de evitar actividades antes de la hora de dormir que puedan excitar a su niño, tales como los juegos de vídeo o mirar la televisión. Si su hijo tiene un tiempo de tranquilidad antes de prepararse para ir a la cama, entonces será menos probable que usted tenga que luchar con él para que se ponga su pijama y se acueste. Haga que la hora de ir a la cama sea de calidad. Hágale cuentos, léale libros, o cántele canciones suaves. Justo antes de que su hijo se duerma es un momento maravilloso para abrazarlo y acurrucarlo.

Las horas de las comidas pueden ser difíciles cuando se trata de niños pequeños, pero hay cosas que usted puede hacer para ayudar a evitar peleas en el momento de comer. Los niños pequeños suelen ser majaderos para comer, y es importante no forzarlos a que lo hagan. Si su hijo rehúsa comer algo, puede deberse a que no tiene hambre o que ya comió suficiente. Los gustos del niño cambian con el tiempo, puede ser que algo le desagrada un día y en otra ocasión decide que eso le gusta mucho. Las horas de la comida podrían ser más fáciles si el padre o la madre no gritan, ni dan lecciones, ni obligan al niño a comer algo que no desea. Asegúrese de ofrecer nuevas selecciones de comidas, pero no ejerza demasiada presión. Deje que su hija la ayude en la cocina cuando prepara las comidas, a los niños y niñas les gusta ayudar y eso les enseña a ser



responsables. Deje que los niños coman solos si así lo desean, aun cuando esto pudiera causar un poco de desorden o suciedad. No espere que ellos permanezcan sentados durante todo el tiempo de la comida, es posible que no puedan controlar esto. Se pueden aburrir y actuar en consecuencia, por lo tanto haga razonables sus expectativas. Sea paciente, y disfrute de su compañía durante las horas de las comidas.

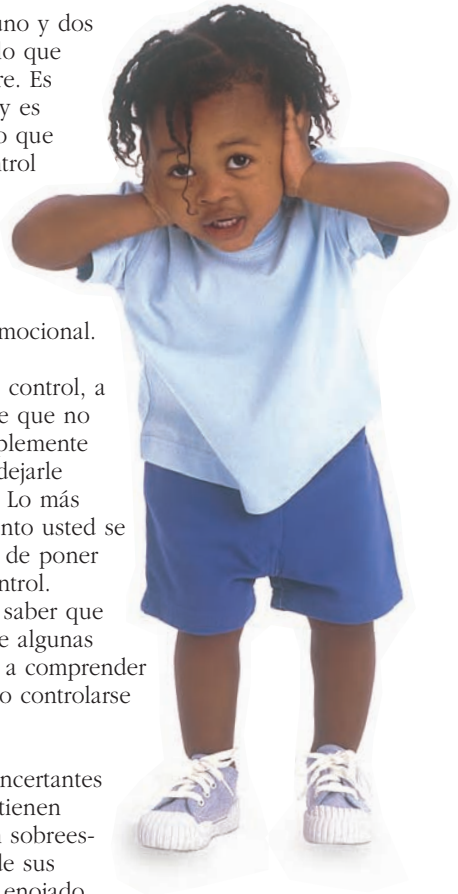
► Las rabietas

Cuando el niño alcanza la edad entre uno y dos años empiezan a ocurrir las rabietas, lo que representa un desafío para cualquier padre. Es normal que un niño tenga “depresiones” y es sencillamente imposible evitarlas. Un niño que tiene una rabieta es un niño fuera de control y abrumado por sus sentimientos. Manténgase calmado – eso ayudará a calmar su hijo. Mientras más enfadado usted se ponga, lo más probable es que su hijo se mantenga alterado. Establecer límites también implica enseñar control emocional.

Quando un niño está claramente fuera de control, a menudo es más aconsejable asegurarse de que no pueda herirse a sí mismo y entonces simplemente salir fuera de la habitación, no sin antes dejarle saber por qué usted está a punto de irse. Lo más probable es que el niño se calme tan pronto usted se vaya. Usted le está dando la oportunidad de poner fin a su comportamiento y recobrar el control. Quando él sea capaz de escuchar, hágale saber que usted comprende que él se enoje y enfade algunas veces. Usted está comenzando a ayudarlo a comprender sus propios sentimientos y enseñarle cómo controlarse mejor en el futuro.

Las rabietas en público pueden ser desconcertantes y vergonzosos. Los niños con frecuencia tienen rabietas en lugares públicos porque están sobrestimulados o porque quieren la atención de sus padres. Manténgase calmado – un adulto enojado solamente prolongará la rabieta. Muchas veces un padre deberá, calmadamente, alejar a su niño de un lugar público y dejarle saber que no está bien comportarse de esa manera. Si usted tiene automóvil, lleve a su niño al auto y deje que allí “se desahogue” en una forma segura.

Los padres y las personas que cuidan niños deben estar conscientes de cómo hablarles a los niños cuando surgen los conflictos. Es importante no hacer que el niño se sienta mal su cuenta diciéndole cosas tales como: “Tú eres un niño malo” o “¿Qué es lo que pasa contigo?” Usted tiene que dejarle saber al niño que aunque no



apruebe su conducta en ese momento, usted lo sigue queriendo. El mensaje que usted está tratando de hacerle llegar es: "Yo te quiero, pero no me gusta lo que estás haciendo en este momento".

De dos a tres años de edad

En esta edad, el niño ha comenzado a desarrollar un sentido de sí mismo mucho más complejo. El lenguaje es una parte importante del tercer año. El niño puede ahora decir lo que quiere y lo que siente y puede comenzar a discutir y a negociar con usted. En esta etapa, el niño se da cuenta si lo que dice es en serio o no.

Los niños son muy precisos a esta edad. Sea claro y preciso cuando hable con ellos y asegúrese de que usted está explicando en términos sencillos lo que usted quiere que ellos hagan. No les diga solamente lo que no pueden hacer, dígalos también lo que pueden hacer. Por ejemplo, si usted ve a su hijo lanzar un camión de juguete, usted le puede decir que eso no está bien, pero que está bien jugar con el camión en el piso o en una silla. Si parece que el niño tiene necesidad de lanzar algo, usted puede sugerirle que lance un pelota suave de juguete.

Asegúrese también de decirle a su hijo cuándo está haciendo algo correcto. Felicítelo cuando recoja sus juguetes o cuando es amable con su hermano menor. Asegúrese de hacerle saber que usted lo aprecia, quizás esto lo haga ser más receptivo cuando usted deba reprender su conducta en otro momento

Manejar el enfado

Los padres pierden el control y algunas veces también se enojan. Es normal alterarse con un niño que lo irrita, que va contra sus deseos o que no lo escucha. Pero tenga presente que no está bien demostrar su enojo en acciones físicas o abuso verbal.

Su hijo aprende al observarlo y escucharlo. El gritar altera y atemoriza a los niños. Su objetivo principal debe ser comunicar su mensaje de una manera calmada y firme. Si el niño observa que usted está tratando de calmarse, aun si usted tiene que abandonar la habitación para hacerlo, él sabrá que está bien enojarse, después calmarse y recobrar el control antes de encargarse de una situación. Recuerde que la disciplina tiene que ver con la enseñanza; piense en lo que usted está



enseñando a su hijo cuando le pega o lo avergüenza con palabras. Los castigos físicos y verbales pueden detener el comportamiento inmediato, pero la lección que el niño aprende es que es correcto perder el control y pegar a alguien cuando uno está enojado, aun a alguien que es más pequeño y menos poderoso que uno. Un niño sólo puede aprender la conducta que observa y usted es su modelo más importante.

Aunque más del 60% de los padres recientemente consultados consideran que zurrar a los niños es un método de disciplinario aceptable, la mayoría de los expertos en desarrollo infantil no están de acuerdo. El año pasado La Academia Norteamericana de Pediatría adoptó oficialmente una posición en contra de la zurra a los niños, expresando que ese método no es más efectivo que otros y que podría mas bien tener consecuencias negativas. Algunos estudios han vinculado la zurra a los niños con el aumento de la agresión en los niños de preescolar y de edad escolar.

Un niño no necesita ser lastimado para que aprenda. En realidad, el niño puede estar tan enfadado por este tipo de castigo que no experimentará nada excepto la vergüenza, desamparo y enojo – enojo que puede manifestarse más tarde contra otros.

En lugar de zurrar al niño o gritarle, trate de darle un “período de aislamiento”. Es importante responder a un incidente inmediatamente que éste ocurra. Si usted no lo hace, su hijo no será capaz de hacer una conexión entre su conducta y la reacción de usted. Usted puede hacer de un “período de aislamiento” una experiencia de aprendizaje positiva convirtiéndolo en un tiempo para que el niño descansa de los eventos que lo agobiado, para que piense un poco sobre lo que ha ocurrido o solamente para que esté sentado tranquilamente. Comprenda que su poder es grande – su hijo quiere complacerlo, especialmente si usted es justo y lo respeta. Sobre todo, después de una pelea con su hijo, dedique un tiempo para disculpas y perdones; ese es un buen momento para “reconectar”. Explíquelo por qué usted consideró que su comportamiento era inaceptable y háblele de cómo él puede evitar ese comportamiento en el futuro – esto le dará al niño una oportunidad de establecer sus propios límites la próxima vez.



► Consejos para una disciplina efectiva

- Cree rutinas formales y fácil de predecir: Los bebés y los niños necesitan horarios uniformes de sueño y de alimentación. Un niño se siente seguro cuando comprende que recibirá ayuda para controlarse cuando no lo puede hacer por sí mismo y que hay ciertas rutinas con las que él puede contar como confiables y consistentes.
- Trate de comprender qué es lo que su hijo trata de comunicarle a usted y responda apropiadamente: Su bebé llora cuando está cansado, hambriento o incómodo porque esa es la única manera que tiene para comunicarse. Trate de comprender qué es lo que necesita y responda de una forma amorosa.
- Estimule la exploración y la curiosidad, pero mantenga a su hijo seguro: Un niño aprende “probando” los límites que están establecidos. Los bebés son como pequeños científicos: ellos buscan causa y efecto. Comprenda que ellos están excitados y curiosos sobre el mundo que los rodea. Los límites deben incluir la remoción de objetos peligrosos y el aseguramiento del área que su bebé está explorando.
- Distraiga y desvíe la atención de un niño cuando está haciendo algo que a usted no le gusta: Trate de evitar un conflicto innecesario – un bombardeo constante de “no” entorpecerá otros mensajes importantes. En lugar de enojarse con el niño por su comportamiento, déjele saber que a usted no le gusta lo que está haciendo y desvíe su atención hacia algo más positivo.
- Evite censurar al niño, en su lugar censure la conducta: Asegúrese de decirle a su hijo que usted lo quiere, sólo que a usted no le gusta lo que está haciendo.
- Refuerce la conducta positiva: La disciplina no es solamente una forma de eliminar una conducta indeseable, es una oportunidad de promover el aprendizaje y la autoestima en su hijo. Hágale saber a su hijo cuando está haciendo algo bien. Asegúrese de que sepa que usted lo aprecia. Si su hijo sabe que usted lo aprecia, puede que sea más receptivo cuando usted reprenda su conducta en otro momento.



- Comprenda que cada niño es un ser único: Es importante que los padres y las personas que cuidan niños comprendan que cada niño es diferente y puede reaccionar a situaciones y presiones en forma diferente. Algunos niños son tranquilos, otros son más excitables. Algunos niños aprenden rápidamente, mientras que otros pueden necesitar que las lecciones sean repetidas muchas veces. Recuerde que los niños aprenden a diferentes ritmos, de modo que debe tener paciencia al establecer los límites.
- No abuse de un niño física ni verbalmente: Zurrar, pegarle o gritarle a un niño puede terminar el comportamiento inmediato, pero un niño puede estar tan alterado por el abuso físico o verbal que no aprenderá nada de esa experiencia excepto ira y humillación. Cuando los padres utilizan el castigo físico se le está enviando al niño un mensaje peligroso: la violencia es la forma de solucionar los problemas.

► Establecer los límites es amar

Lo más importante que un padre puede hacer por su hijo es amarlo y enseñarle como controlar sus emociones y su conducta – lo cual le enseña autocontrol. Recuerde que la disciplina es enseñanza. No es sencillamente una forma de eliminar la “mala” conducta, sino también una oportunidad para promover la “buena” conducta. Los límites son vitales para que un niño goce de un desarrollo y una autoestima saludables. Tenga paciencia con sus hijos y sea paciente con usted mismo. El objetivo de establecer límites es ayudar a su hijo a que aprenda cómo establecer sus propios límites. Usted está proporcionando a su hijo unas herramientas que lo acompañarán siempre para asegurarle una vida saludable y emocionalmente ajustada.





SOY TU



HIJO

“La disciplina, después del amor, es el segundo regalo más importante que puede usted darle a su hijo.”

—Dr. T. Berry Brazelton, M.D.



PARENTS' ACTION FOR CHILDREN
P.O. BOX 2096
CULVER CITY, CA 90231

*Para mas informacion, o para ordenar
materiales educacionales de Yo Soy Tu Hijo,
visite nuestro sitio web www.parentsaction.org
o llamenos al 888-447-3400.*