sesión 5: hoja LA EDAD MARCA LA DIFERENCIA

La edad importa: debes saber lo que un niño puede aprender en cada etapa de crecimiento y desarrollo. La disciplina enseña el buen comportamiento, no es un castigo por portarse mal. Asegúrate de que la disciplina sea apropiada para la edad del niño.

El poder del amor: para enseñarle al niño buen comportamiento, necesitas tener un vínculo emocional positivo con él. Los padres tienen que mostrar su amor a través de afecto y palabras amables. Los niños aprenden que los amas aunque no siempre ames su comportamiento.

Habla en serio: se firme con el niño para que sepa que hablas en serio y no cambiarás de opinión. Si dices que habrá consecuencias por sus acciones, asegúrate de hacer lo que dijiste. Las consecuencias no deben ser severas, sino constantes.

Elogios, elogios, elogios: reconoce y di algo bueno cuando el niño se porta bien (aunque sea algo pequeño). No te fijas solo cuando se porta mal.

Consejos para enseñar a niños de distintas edades

Nacimiento a 7 meses

Los bebés no pueden dejar de ser bebés. No entienden qué hicieron mal, así que no se les puede disciplinar eficazmente.

8 a 14 meses

El bebé empezará a explorar las reglas, pero no puede seguirlas. Dile “No” firmemente y repítelo según sea necesario. Quitá al bebé de la situación o distráelo con un juguete.

15 meses a 2 años

El bebé empezará a poner a prueba las reglas, pero todavía no puede seguirlas. La mejor manera de lidiar con comportamiento problemático es quitar al niño de la situación o distraerlo con otra actividad.

2 a 4 años

Los niños de esta edad todavía están aprendiendo cuáles son las reglas y los límites. Tienes que darle un buen ejemplo y ser constante. Ellos aprenden de tu ejemplo. A veces, los niños probarán los límites solo para ver qué pasará. A esta edad se le conoce como “los terribles dos años”.

- Establece límites firmes y vigila al niño de cerca. A esta edad, los niños aún no tienen controles internos, así que tú tienes que estar a cargo.
- Se constante con las reglas. Si dices que habrá consecuencias, haz lo que dijiste que harías. Además, las consecuencias deben ajustarse a la acción. Por ejemplo, “Si tiras eso otra vez, te lo voy a quitar por el resto del día”. Si no le quitas el objeto, el niño aprenderá que no es en serio lo que dices.
- Es útil tener una silla o esquina para el “tiempo a solas”, donde tu hijo debe sentarse callado por cortos periodos de tiempo (no más de 10 minutos) después de comportarse mal. (Nota: esto puede ser más eficaz con niños mayores que están empezando a entender las consecuencias de sus acciones.)
- Asegúrate de que tu hijo no tenga que comportarse mal para atraer tu atención. A esta edad, los niños empiezan a imitar, así que debes estar consciente de tu propio comportamiento.

4 a 8 años

La mayoría de los niños de esta edad pueden entender cuando se han comportado mal. Ellos tienen la capacidad de controlar su propio comportamiento.

- Asegúrate de decirle a tu hijo qué hizo mal, cómo te hizo sentir y lo que esperas de él en el futuro.
- Deja que los niños aprendan de las consecuencias naturales y lógicas de su comportamiento. Las consecuencias naturales son los resultados de comportamiento que ocurre naturalmente, como el sentir frío si juegan afuera sin una chamarra. Las consecuencias lógicas son las que establecen los papás, como el quitarles un juguete si lo dejan tirado a media sala. Las consecuencias no tienen que ser extremas para ser eficaces, solo constantes.