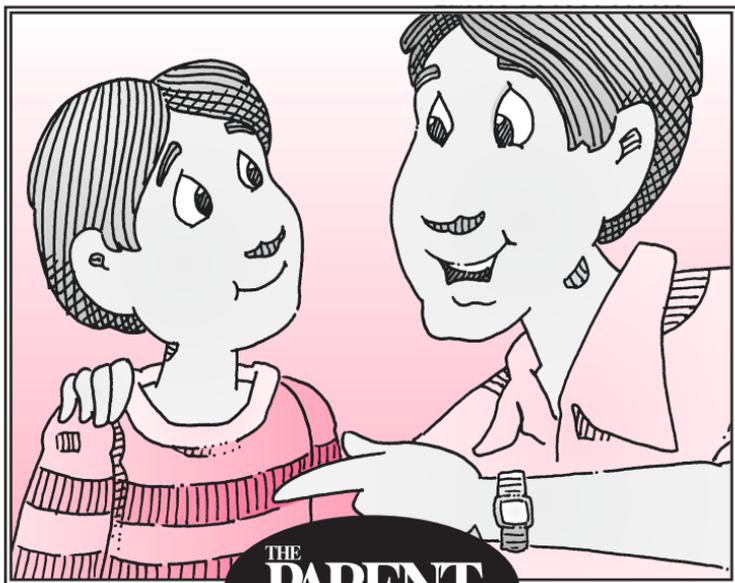


Las series de preparación para la escuela
**PARA
PADRES DE
PREESCOLARES**

Desarrollando **la disciplina** *y la* **responsabilidad**



THE
PARENT
INSTITUTE®

Uno de una serie de libritos para padres

¿Por qué son la disciplina y la responsabilidad tan importantes?

El éxito en general de su hijo dependerá de su habilidad de ser disciplinado y responsable. Él tendrá que terminar sus tareas a tiempo, entenderse con otras personas y tomar decisiones importantes, a menudo sin la ayuda suya.

Esa es la razón del por qué es tan importante comenzar a enseñarles a los niños acerca de la disciplina y de la responsabilidad *antes* de que vayan a la escuela y mientras usted está con ellos para que les pueda ofrecer suficiente guía y apoyo. Los niños que aprenden acerca de la responsabilidad a una temprana edad tienen una gran ventaja como estudiantes, pues se pueden enfocar más en la tareas y menos en la disciplina.

Cuando usted esté pensando acerca de la disciplina, tenga presente que no es la misma cosa que castigar. La palabra *disciplina* verdaderamente significa enseñanza. Cuando le muestra

a su hijo cómo escoger comportamientos responsables, usted le está "disciplinando," en otras palabras le está enseñando.

La disciplina es un reto; sin embargo las ideas en este folleto harán que la misma sea más fácil y más grata para usted y su hijo.



¿Cómo afecta la edad en la disciplina?

A medida que su niño crece tendrá que cambiar las maneras en que usted la disciplina; la razón es porque los niños aprenden de diferentes formas en sus diferentes edades. Por ejemplo, un bebé no puede obedecer reglas, pero un preescolar sí. Aquí tiene una corta descripción de cómo las habilidades de disciplina se desarrollan:

- **Los bebés** no tienen nada de dominio propio. La mejor manera de enseñarles es por medio del ejemplo. Por ejemplo, cuando usted satisface repetidamente las necesidades de su bebé, le está enseñando qué significa ser una persona confiable.

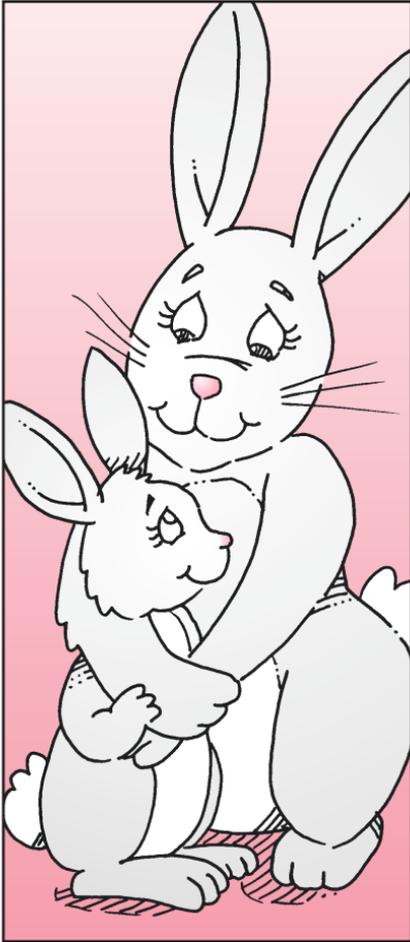
- **Los infantes** tienen algo de dominio propio pero es limitado. Es difícil para ellos imaginarse cómo se sienten los demás, por eso ellos no entienden los efectos de sus acciones. Por ejemplo, un infante que le pega a otro puede que no sepa que está causando dolor. Crear unas cuantas reglas fáciles de entender, le ayudarán a su infante a mejorar su comportamiento.

- **A los preescolares** les va mejor en el entendimiento de las reglas y las consecuencias. Por ejemplo, un niño de cuatro años puede pensar, "no debo de pegarle a alguien pues le dolerá y Mamá se enojará conmigo." Este razonamiento le ayuda a mejorar el dominio propio.



La disciplina empieza con el respeto y el amor

La disciplina funciona mejor cuando los niños son amados y respetados. El amor y el deseo de ayudar son las razones por las cuales los padres disciplinan a sus hijos. Cuando los niños saben que son amados, esto los ayuda a aprender. Para mostrarle a su hijo que lo quiere:



- **Dígale “te quiero”** todos los días. Los expertos dicen que no es suficiente con simplemente amar a los niños. Es importante expresar frecuentemente el amor con acciones y palabras.
- **Involúcrese.** Pase tiempo aprendiendo acerca de lo que le gusta y no le gusta a su hijo, pídale su opinión acerca de las cosas, hablen acerca de sus anhelos y sueños.
- **Discipline en privado.** Trate de evitar avergonzar a su niño enfrente de otras personas. Cuando se humilla a un niño le es difícil aprender lo que usted le está tratando de enseñar.
- **Critique las acciones de su hijo,** no a su *hijo*. Esto le demuestra a él que aunque usted no aprecia su comportamiento, usted *sí* lo quiere.
- **Crea en su hijo.** Los niños por lo general hacen lo que se espera de ellos. Si usted espera que su hijo tenga éxito, es muy probable que lo logre.
- **Use los elogios frecuentemente.** Dígale a su hijo que usted está orgulloso de sus logros.

FIRME, *Justo* Consistente

Sea justo, firme y consistente

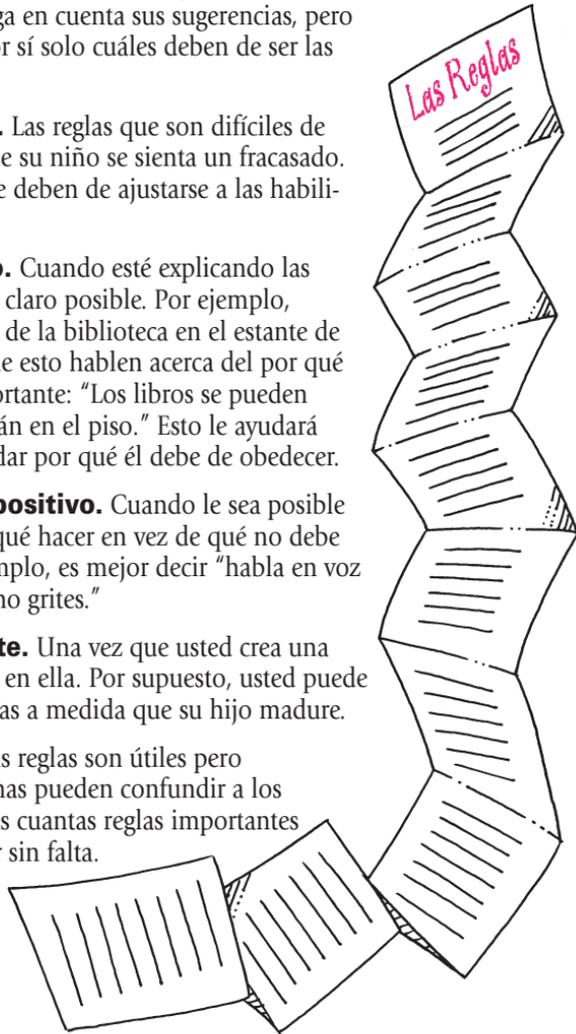
Además del amor y el respeto, existen tres llaves para una disciplina efectiva: La firmeza, la justicia y la consistencia. Recuerde estas cosas cuando esté disciplinando:

- **Sea firme.** Un padre firme está a cargo de la situación, pero está dispuesto a escuchar. Dejar que su hijo haga lo que le plazca, o el ignorar totalmente sus deseos, le pueden llevar a dar un rendimiento muy pobre en la escuela.
- **Sea justo.** Los niños aceptarán casi cualquier regla si saben que es justa y se aplica justamente. Si su niño cree que una regla es injusta, es posible que la resienta y la desobedezca.
- **Sea consistente.** Todos los niños le probarán para encontrar sus límites. Por ejemplo, si usted dice que la regla es, "no te leeré una historia a la hora de acostarte hasta que no recojas tus juguetes." Sin embargo si su niño encuentra una forma para que usted le lea una historia él aprenderá que la regla es, "no te leeré una historia a menos que me hagas leértela." Si no hay consistencia es posible que su niño se confunda y pierda lecciones muy importantes.

Haga que las reglas tengan significado

Los niños necesitan límites y ellos también los quieren. Las reglas les ayudan a sentirse seguros mientras que exploran y aprenden. Las reglas son más eficientes cuando los padres siguen estas sugerencias:

- **Colabore.** Hable acerca de las reglas de la familia con su niño. Tenga en cuenta sus sugerencias, pero USTED decide por sí solo cuáles deben de ser las reglas.
- **Sea razonable.** Las reglas que son difíciles de cumplir harán que su niño se sienta un fracasado. Las reglas siempre deben de ajustarse a las habilidades de su hijo.
- **Sea específico.** Cuando esté explicando las reglas, sea lo más claro posible. Por ejemplo, "coloca tus libros de la biblioteca en el estante de abajo." Además de esto hablen acerca del por qué esta regla es importante: "Los libros se pueden dañar cuando están en el piso." Esto le ayudará a su niño a recordar por qué él debe de obedecer.
- **Use lenguaje positivo.** Cuando le sea posible dígame a su niño qué hacer en vez de qué no debe de hacer. Por ejemplo, es mejor decir "habla en voz baja" que decir "no grites."
- **Sea consistente.** Una vez que usted crea una regla manténgase en ella. Por supuesto, usted puede modificar las reglas a medida que su hijo madure.
- **No exagere.** Las reglas son útiles pero cuando son muchas pueden confundir a los niños. Escoja unas cuantas reglas importantes y hágalas cumplir sin falta.

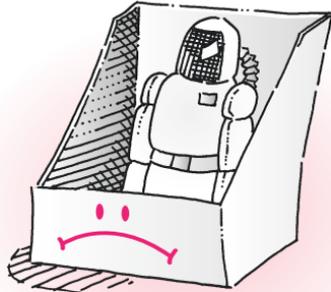


Use consecuencias naturales y lógicas

No importa cuán buenas sean sus reglas de familia, errores se cometerán. Un oficio no se hará, un niño tratará mal al otro; esto es normal pues al fin, nadie es perfecto. La cosa más importante es que aprendamos de nuestros errores y las consecuencias a menudo son las mejores formas para hacerlo.

Existen dos tipos de consecuencias: las naturales y las lógicas. Así es como funcionan:

- **Las consecuencias naturales** significa que los padres no hacen nada al respecto, las consecuencias simplemente ocurren. Por ejemplo, un niño que no usa protección contra el sol, tendrá una quemadura de sol. Por supuesto que usted debe de proteger a su niño de las consecuencias naturales peligrosas. Un niño que desobedece y juega en la calle se puede accidentar o morir.
- **Las consecuencias lógicas** se usan cuando un mal comportamiento no tiene consecuencias naturales. Cuando sea posible, planéelas con anticipación. Por ejemplo, si su hijo abusa de uno de sus juguetes, él perderá el privilegio de jugar con el mismo por un día. Las consecuencias lógicas siempre deberían de:
 - Estar relacionadas al mal comportamiento. (Su niño necesita ver la conexión.)
 - Respetar a su hijo.
 - Ser razonables para usted y para su niño.
 - Aplicarse consistentemente.

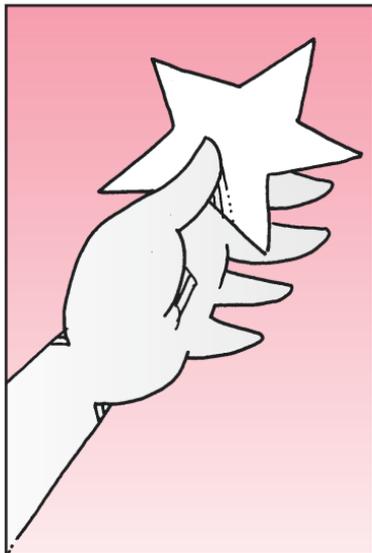


Aquí tiene otra sugerencia: Cuando su niño cometa un error, pregúntele lo que aprendió de esa experiencia. ¿Qué debería hacer diferente la próxima vez? ¿Qué aprendió que le puede ayudar en el futuro? Hablen acerca de cómo los errores nos pueden ayudar a ser mejores personas.

Recompense el éxito de su hijo

Es tan importante recompensar los logros de su hijo como darse cuenta de sus errores. De hecho, es probablemente más importante. Los elogios de los padres y el reconocimiento tienen más significado que cualquier otra cosa. Cuando el elogio se usa muy frecuentemente, éste pierde su impacto. El equilibrio correcto parece ser dar los cumplidos más o menos tres veces más de lo que usted critica. Aquí tiene algunas ideas para usar los elogios:

- **Sea específico.** Dígale a su hijo exactamente lo que a usted le gusta de su comportamiento. Dígale, "gracias por haber estado quieto mientras yo estaba hablando por teléfono" en vez de decirle "¡buen niño!"
- **Tenga en cuenta el esfuerzo.** No espere hasta que su hijo termine una tarea para elogiarlo. Haga comentarios de su mejoría en cada paso que haga.
- **Recuerde el pasado.** De vez en cuando dígale a su hijo sus logros pasados. Por ejemplo, "¿recuerdas cuando ayudaste a Juanito a componer su juguete?"



- **Marque el éxito.** Si su hijo está trabajando en una habilidad específica, mantenga un registro de su progreso. Puede colocar una estrella en un calendario por cada vez que él se vista por sí solo.
- **Jáctese.** Ocasionalmente, permita que su hijo "le escuche" hablar de su buen comportamiento con otros.
- **Otorgue recompensas.** Las palabras no son la única forma de elogiar. Trate de dar premios, como el "Premio a la iniciativa." Cada semana reconozca al miembro de su familia que tomó la mayor responsabilidad en hacer las cosas sin que se le recordara.



Sea un modelo responsable

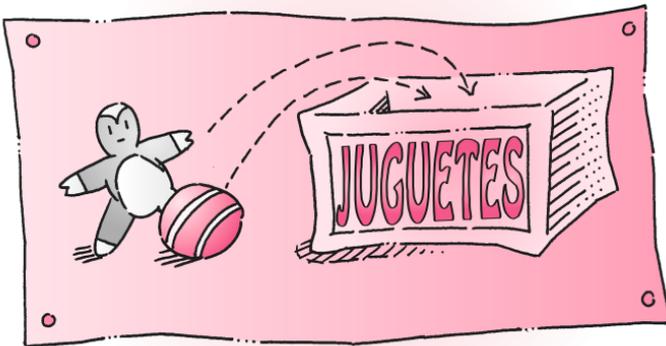
Su niño aprende toda clase de habilidades mirándole a usted, incluyendo cómo ser responsable. Para mostrarle a su hijo lo que significa ser responsable:

- **Controle su ira.** En vez de descargarle con toda su fuerza cuando usted está enojado, tome tiempo para controlarse. Esto le demuestra a su hijo que es mejor resolver los problemas cuando usted está calmado y pensando de manera clara.
- **Admita sus errores.** Cuando usted admite sus errores y se disculpa por ellos, su niño aprende que él también lo puede hacer. Esto le enseña que parte del crecer es hacerse responsable por las cosas que hace y dice.
- **Sea auto disciplinado.** Haga una prioridad el llegar a tiempo, cumplir sus promesas, y hacer sus propios oficios y responsabilidades.
- **Encare los problemas de frente.** Muéstrele a su hijo que resolver los problemas rápido evita que crezcan.

Confíe a su hijo responsabilidades

El darle a su hijo responsabilidades es otra forma de elogiarlo; demuestra que usted cree en él y le desarrolla su auto confianza. Las responsabilidades también facilitan una experiencia directa con la disciplina. Estas les enseñan a los niños cómo depender de ellos mismos para hacer las cosas. Para desarrollar en su hijo el sentido de la responsabilidad:

- **Escoja responsabilidades que su hijo pueda manejar.** Los niños pequeños tienen períodos de atención limitada, por eso las actividades cortas son las mejores. Aquí tiene unos ejemplos:
 - **Dos años de edad** - colocar la ropa sucia en la canasta.
 - **Tres años de edad** - llevar algunos artículos del mercado a la casa.
 - **Cuatro años de edad** - ayudar a recoger la mesa.
 - **Cinco años de edad** - organizar su cuarto.
- **Permita que los niños escojan sus oficios.** Hable acerca de las tareas que necesitan hacerse, después ayude a su hijo a escoger unas de ellas. El involucrar a su hijo puede hacer la diferencia.



- **Divida los oficios en pequeñas partes.** Por ejemplo, en vez de decir "limpia tu cuarto" diga, "coloca tus juguetes en la caja de los juguetes y después coloca tus artículos de arte en el escritorio." Muéstrole a su hijo cómo hacer los oficios, o ayúdele con ellos al comienzo.
- **No vuelva hacer el trabajo de su hijo.** En vez de ello, explíquele cómo mejorarlo. Volver a hacer un trabajo hecho por su hijo hiere su auto confianza.

- **Esté pendiente de los oficios.** Asegúrese que su hijo termina sus responsabilidades. Si él no lo hace, déjele aprender de las consecuencias.
- **Anime responsabilidades en la comunidad.** En familia, donen tiempo o artículos a causas de caridad.
- **Hablen acerca de la irresponsabilidad.** Hablen acerca de lo que pasa cuando las cosas no se hacen, ¿Qué si las plantas no se riegan? ¿Qué si los platos no se lavan?
- **Sea paciente.** Recuerde que los expertos dicen que necesitamos repetir una acción cada día por 21 días para que se convierta en un hábito.
- **Elogie los esfuerzos de su niño.** Se siente bien ser reconocido por un trabajo bien hecho.

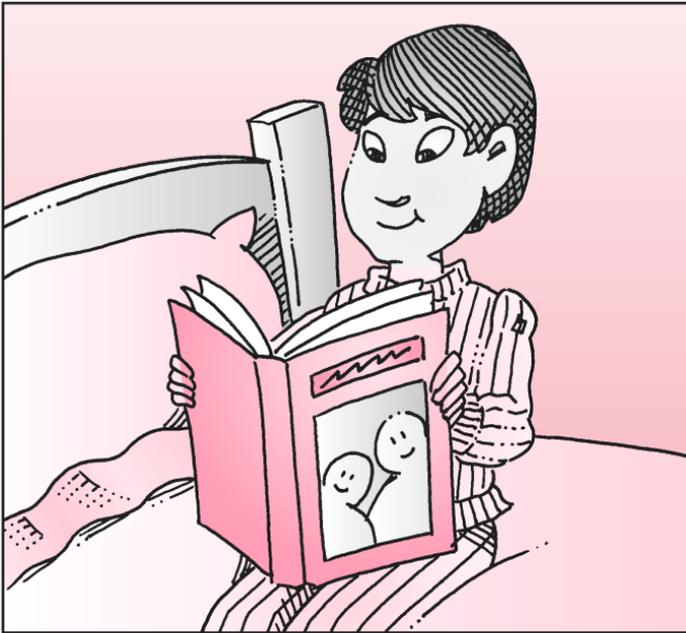


Practique resolver los problemas

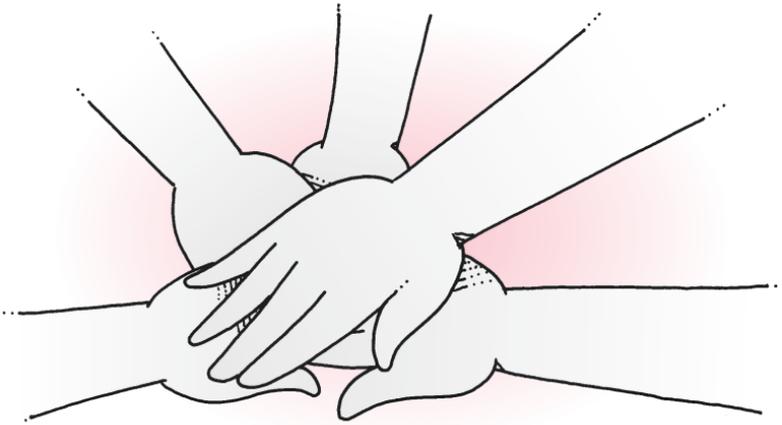
Uno de los momentos más difíciles para ser responsable es cuando hay un problema. Es tentador simplemente dar un grito cuando se está enojado o dejar las cosas sin resolver. Aprender a resolver problemas antes de que se presenten es importante. Para ayudar su niño a convertirse en una persona que sabe resolver los problemas:

- **Hablen acerca de la “Regla de Oro.”** Entenderse con los demás es más fácil si usted “Trata a los demás como usted quiere que los demás lo traten a usted.” Explíquelo a su preescolar que esto significa preguntarse a sí mismo cómo él se sentiría si alguien lo tratara de esta manera.
- **Actúen la situación.** Hablen acerca de situaciones que hijo puede encontrar, por ejemplo, “¿Qué harías si uno de tus amigos se burla de ti?” Actúen la situación, con su hijo participando en la misma.
- **Otorgue opciones a su hijo.** Por ejemplo, “¿Te gustaría usar vaqueros o pantalones cortos hoy?” Esto le ayuda a sentirse cómodo con la acción de tomar decisiones. Con la práctica regular usted se va a sorprender de cómo su hijo se convierte en una persona que toma buenas decisiones.





- **Resuelvan problemas como una familia.** Incluya a su hijo en las conversaciones sobre los pequeños problemas familiares. Tomen turnos escuchándose el uno al otro y escojan la solución juntos.
- **Enseñe la tolerancia.** Hablen acerca de la importancia de aceptar y disfrutar las diferencias de las personas. Descríbale cómo usted ha aprendido a entenderse con las personas que parecen ser muy diferentes.
- **Confíe el juicio de su hijo.** Cuando su hijo venga a usted con un problema, primeramente vea si lo puede resolver por sí solo. Dígale, “¿Qué crees tú que deberías de hacer?”
- **Anime la persistencia.** Cuando su hijo esté trabajando en un problema no le deje desistir fácilmente; asegúrese que él da todo de sí mismo antes de que usted considere ayudarlo.
- **Haga concesiones.** Practique encontrarse a medio camino con su hijo en asuntos negociables. Por ejemplo, usted le puede permitir que se quede levantado diez minutos más de lo normal a la hora de dormir si él pasa el tiempo jugando calladamente en su cuarto o leyendo un libro.



Prepare la plataforma para el éxito

Usted puede trabajar en familia en ciertas habilidades que promueven la auto disciplina; como resultado, es muy posible que sean más responsables. Aquí tiene unos ejemplos:

- **La organización.** Decidan juntos dónde van a poner todas las cosas, desde los juguetes hasta la basura. Saber donde están las cosas hace que sea más fácil cumplir las responsabilidades de la familia. Por ejemplo, si la comida de la mascota siempre está en la alacena del centro, lo más posible es que al perro siempre se le dé de comer.
- **Fijarse metas.** Fíjese metas individualmente y en familia. Para ayudar a su hijo con esto, anímelo a escoger una meta que sea desafiante y que se pueda obtener. Comiencen con una que tomaría más o menos una semana para alcanzar; después decidan cómo él va a lograrla, paso por paso. Al final de la semana evalúe su progreso. ¿Alcanzó él la meta? ¿Por qué? y ¿Por qué no? ¿Cómo apoyó la familia sus esfuerzos?
- **Manejar el tiempo.** Las rutinas de los oficios de la casa hacen que sea fácil recordar lo que tiene que hacerse y cuando tiene que hacerse. Por ejemplo, cada mañana su hijo se levanta, tiende su cama, ayuda a poner la mesa, y desayuna.

Muchos padres desean poder estar disponibles siempre para guiar y proteger a sus niños; pero enseñar a los niños a ser auto disciplinados es más beneficioso. La razón es porque les da a los niños una habilidad que pueden usar para siempre, la habilidad de cuidarse a sí mismos.



Desarrollando la disciplina y la responsabilidad es uno de seis títulos de “Las Series de Preparación para la Escuela” publicados por The Parent Institute®, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474. Llame al (800) 756-5525.

Copyright © 2020 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.
www.parent-institute.com

Editor: *John H. Wherry, Ed.D.* Escritor: *Susan O'Brien*. Redactor Principal: *Patricia Hodgdon*.
Equipo de Redacción: *Erika Beasley, Amanda Blyth, Jennifer McGovern* y *Rebecca Miyares*.
Asistente de Redacciones: *Pat Carter*. Directora de Traducciones: *Michelle Beal-García*.
Gerente de Comercio: *Merissa Larson*. Directora de Mercadotecnia: *Laura Bono*. Asistente de
Mercadotecnia: *Joyce Ghen*. Gerente de Servicio al Cliente: *Peggy Costello*. Servicio al Cliente:
Louise Lawrence, Cynthia Lees y *Margie Supervielle*. Asistente de Comercio: *Donna Ross*. Asociadas de
Circulación: *Marsha Phillips* y *Diane Perry*. Diseño Gráfico e Ilustraciones: *Joe Mignella, Maher & Mignella*,
Cherry Hill, NJ.