

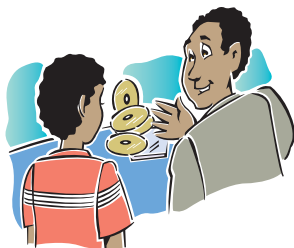
# Reglas Firmes, Justas y Constantes™

ELMORE COUNTY PUBLIC SCHOOLS

Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela

## Llegue a un compromiso en el momento oportuno

Por lo general, los padres se guían por la regla, “No es no.” Es cierto que usted debería hablar en serio. Pero también es cierto que, en ciertas circunstancias, usted debería llegar a un acuerdo con su hijo. Esto le brinda a él un regalo para toda la vida—la capacidad de resolver conflictos con los demás. No ceda cuando se trate de temas de seguridad o salud, pero considere estos consejos:



- **Controle sus emociones.** Llegar a un acuerdo con su hijo puede ser difícil. Si conserva la calma, es más probable que la conversación dé buenos resultados. Si siente que va a perder los estribos, tómese unos minutos para calmarse.
- **Haga preguntas amablemente.** Es mejor decir, “¿Qué quisieras ordenar primero, los juguetes o los discos compactos?” que “¿Será que puedes ordenar este desastre?”
- **Consulte con su hijo.** Podría decirle, “Es casi la hora de acostarse. ¿A qué hora crees que deberías dejar de leer?” o “¿Qué debemos hacer con esos mandados que no terminaste?”
- **Dé explicaciones.** “Tenemos que recoger a tu mamá del aeropuerto ahora mismo” es menos polémico que “¡Vamos, apresúrate!” Responda calmadamente si su hijo protesta.
- **No se preocupe tanto de los resultados.** Llegar a un compromiso no tiene que ver con ganar o perder. Imagínese que usted va a una venta de baratillos y quiere negociar un precio justo. Nadie “pierde.” En realidad, todos ganan.
- **Decida qué cosas valen la pena.** A veces, querrá llegar a un compromiso con su hijo. En otras ocasiones, tal vez no. Usted es el padre y debe decidir lo mejor.

Fuente: “The Art of Negotiating With Kids,” PBS Parents, [www.pbs.org/parents/talkingwithkids/negotiate.html](http://www.pbs.org/parents/talkingwithkids/negotiate.html).

¿Cuál es la mejor manera de controlar la agresividad



de su hijo? ¿Dejar de apoyarlo? ¿O comunicarse con él de manera positiva? Un estudio de niñas de quinto grado revela que la clave es el cariño. Los expertos señalan que el apoyo positivo ayuda a los niños a lidiar con sus emociones negativas. Además, también podrían reducir los efectos de la presión negativa de los amigos.

Fuente: “Nurturing Parents Can Cut Risk of Aggression in Girls,” [WashingtonPost.com](http://WashingtonPost.com), [www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2008/08/05/AR2008080502068.html](http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2008/08/05/AR2008080502068.html).

## ¡PARE! Y contrólese a sí mismo

¿Enséñele a su hijo de primaria a encarar situaciones molestas sin necesidad de una pataleta! Cuando se sienta frustrado, pídale que:

- **Se imagine** un disco PARE.
- **Se detenga** a pensar.
- **Considere** cuál sería la mejor manera de proceder.
- **Se aleje** de la situación para calmarse, si fuera necesario.
- **Aborde** el problema una vez se sienta tranquilo.



Fuente: “Teaching Your Child Self-Control,” [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org), [http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/self\\_control.html](http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/self_control.html).

## Desarrolle el sentido común de su hijo

Enséñele a su hijo a lidiar con la presión de los amigos ayudándolo a desarrollar el sentido común.

Hágalo así:

- **Sea compasivo.** Cuando le diga de algo que está sucediendo con sus amigos, escúchelo. Recuérdele cuáles son sus valores, pero no lo juzgue.
- **Animelo** a defenderse. Tal vez quiera representar las maneras en que podría hacerlo.
- **Elógielo.** Dígame que se siente orgulloso cuando hace lo correcto.



Fuente: Nancy Samalin, “Secrets to Help Your Kids Handle Peer Pressure,” [BottomLineSecrets.com](http://BottomLineSecrets.com), [http://bottomlinesecrets.com/blpnet/article.html?article\\_id=7297](http://bottomlinesecrets.com/blpnet/article.html?article_id=7297).

## ‘¡Estás poniendo a prueba mi paciencia!’

En un reciente estudio, los padres dijeron que lo que más necesitaban para criar a sus hijos era la paciencia.



Para no perder el control:

- **Recuerde los beneficios.** Los niños responden mejor a los padres que reaccionan con calma. Si usted grita o se altera, su hijo podría ignorar completamente lo que tenga que decirle.
- **Elabore un plan específico.** ¿Qué hará usted cuando vea que está perdiendo la paciencia? Podría contar hasta 10 o alejarse de la situación unos minutos. Decida que le funcionará mejor.

Fuente: Shalaka Bhosale, “Parenting—Key to being a Patient Parent,” [Buzzle.com](http://Buzzle.com), [www.buzzle.com/editorials/5-26-2004-54674.asp](http://www.buzzle.com/editorials/5-26-2004-54674.asp) y Susan Korones Gifford, “Discipline Lessons That Last,” [Parents.com](http://Parents.com), [www.parents.com/preschoolers/discipline/discipline/disciplinelessons-that-last/?page=5](http://www.parents.com/preschoolers/discipline/discipline/disciplinelessons-that-last/?page=5).

## Pula los buenos modales en el hogar

Su hija no será la Reina de España, pero aun así, ¡puede tener excelentes modales! Mejórelas haciendo lo siguiente:

- **Recuérdelos.** Cuando su hija se olvide los buenos modales, refrésquele la memoria. “¿Qué dices cuando debes interrumpir a alguien?”
- **Dé el ejemplo.** Nunca pierda la oportunidad de decir *por favor* o *gracias* delante de su hija.
- **Felicítela** cuando se comporte de manera apropiada. “Me pediste esa galleta muy educadamente. ¡Qué bien!”



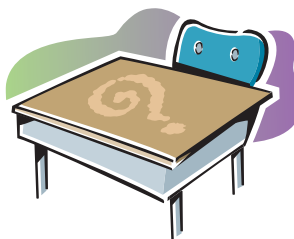
Fuente: Diane Sonntag, “Can You Change Your Child? Tackling Kids’ Bad Habits,” Kaboose.com, <http://parenting.kaboose.com/behavior/issues/can-you-change-your-child-tackling-kids-bad-habits-poor-manners.html>.

## Preguntas y Respuestas

**P.** Mi hijo de quinto grado rinde muy bien en la escuela, pero siempre tiene un pretexto para querer quedarse en casa, ya sea un dolor de cabeza, o de estómago, etc. ¿Cómo puedo hacer que comprenda que la asistencia a la escuela es importantísima y no puede faltarse a clases cuando quiera?

**R.** Es normal que su hijo quiera quedarse en casa a veces (particularmente si hace frío en la parada del autobús y su cama está calentita). Pero no permita que caiga en el hábito de pensar que no importa nada faltarse a clases. ¡Porque sí importa! Los chicos no pueden desempeñarse bien en la escuela si están ausentes. Para ayudar a su hijo a adquirir el hábito de la asistencia regular:

- **Hable con él.** Verifique que no haya otra razón por la cual no quiera ir a la escuela, como por ejemplo, un niño que lo acose o una clase que le resulte difícil. Si existe una razón, usted deberá ayudarlo a abordar el problema.
- **Dé un buen ejemplo.** ¿Acaso usted llama al trabajo muchas veces, y se excusa diciendo que está enfermo sin estarlo? Su hijo lo está observando. De usted aprende todo sobre la responsabilidad, así que cuídese de mandar un buen mensaje.
- **Organícese.** Su hijo no debería corretear de un lado al otro buscando su cepillo de dientes, su mochila, y el tazón para el cereal todas las mañanas. Para facilitarle las cosas, organice todo lo que necesitará para la escuela la noche antes. Esto también incluye la ropa que se pondrá.
- **Haga cumplir un horario** para acostarse. Es difícil que un niño que está exhausto se levante por la mañana. Encárguese de que su hijo se acueste a una hora razonable todas las noches.



## Afronte el problema del TDAH

Disciplinar a un niño es muy difícil, pero si su hijo tiene Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) la tarea es doblemente compleja. Para disciplinarlo eficazmente:



- **Fije** reglas que sean claras y constantes.
- **Mantenga** una rutina. Déle un cierto orden a cada día.
- **Recompense** su esfuerzo. Concéntrese en lo mucho que se esfuerza en lugar del producto final.
- **Reconozca** el buen comportamiento.

Fuente: Keath Low, “Parenting Children and Teens with ADD/ADHD,” About.com, <http://add.about.com/od/childrenandteens/a/parentingtips.htm>.

## ¿Cuál es su estilo?

¿Qué estilo utiliza para disciplinar a su hijo? Escoja entre estos:

- **Autoritario/estricto.** ¿Exige usted que su hijo lo obedezca, sea lo que sea?
- **Permisivo.** ¿Su hijo siempre hace lo que quiere?
- **Autoritativo/moderado.** ¿Establece usted reglas justas y consecuentes?

No existe una manera “correcta” de abordar la disciplina. Así y todo, los padres autoritativos/moderados tendrán mejores resultados a la larga. Para hacer un paralelo con “Ricitos de oro,” los padres *autoritarios* son muy duros, los *permissivos* son muy blandos. ¡Pero los padres *autoritativos/moderados* son *perfectos*!

Fuente: “Parenting Styles,” KeepKidsHealthy.com, [www.keepkidshealthy.com/parenting\\_tips/discipline/parenting\\_styles.html](http://www.keepkidshealthy.com/parenting_tips/discipline/parenting_styles.html).

### Reglas Firmes, Justas y Constantes™

Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela

Editor: John H. Wherry, Ed.D.

Redactora Principal: Pat Hodgdon.

Redactora: Erika Beasley.

Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.

Escritores: Susan O’Brien, Holly Smith.

Ilustraciones: Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Copyright © 2009, The Parent Institute®, una división de NIS, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525

[www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com) • ISSN 1545-7745