

# Reglas Firmes, Justas y Constantes™

ELMORE COUNTY PUBLIC SCHOOLS

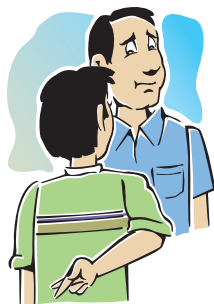
Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela

## Responda a las mentiras debidamente

Es una realidad un tanto desagradable de la vida: los chicos a veces mienten. Para estar preparado cuando esto ocurra, hablele a su hijo de la honestidad y piense cómo lidiará con él cuando le diga un par de mentirillas.

Los expertos sugieren que usted:

- **Anticipe que su hijo le dirá la verdad.** Deje bien en claro que la honestidad es lo más importante en su familia. Su hijo se pondrá a la altura de sus expectativas.
- **Proporcione ejemplos.** Cuente anécdotas (verdaderas y ficticias) que enseñan valores positivos. Por ejemplo, el personaje de televisión de un programa tal vez haya dicho una mentira que lo metió en problemas.
- **Fomente la honestidad.** Usted podría decir, “A veces es muy difícil decir la verdad. Pero cuando somos honestos, nos sentimos mejor con nosotros mismos.”
- **Sea positivo.** No se explaye criticando lo negativo de las mentiras. Explique que usted valora la honestidad.
- **Aprenda las lecciones.** Si su hijo dice una mentira, considere las consecuencias. ¿Cómo se siente? ¿Qué haría de otro modo la próxima vez? ¿Qué puede hacer al respecto ahora?
- **Dé usted mismo el ejemplo.** Muéstrela a su hijo cómo ser honesto. Aprenderá de lo que usted hace, no sólo de lo que dice.
- **Pida ayuda.** Si las mentiras de su hijo se han salido de control, considere hablar con un profesional. Este es un problema que debe resolverse.



Fuente: Matthew S. Robinson, “A Little Fib or a Big Fat Lie? Teaching Kids Honesty,” Parenthood.com, www.parenthood.com/article-topics/article-topics.php?Article\_ID=8516.

## Elija cuidadosamente la hora para las tareas

¿Cuál es la mejor hora para hacer las tareas? Depende de su hijo. Pregúntese:



- **¿Cuándo es que mi hijo se siente más alerta y atento?**
- **¿Qué motiva a su hijo?** (¿Jugar afuera después de estudiar?)
- **¿Es que a mi hijo le resulta beneficioso tener algo de tiempo libre en la transición de la escuela a la casa?**
- **¿A qué hora empieza mi hijo a cansarse por las noches?**

Una vez que usted encuentre el mejor horario para su niño, cumpla con él. ¡La uniformidad hará que todo sea mucho mejor!

Fuente: Gwynn Mettetal, “When is the best time to do homework?” parentcenter.com, http://parentcenter.babycenter.com/404\_when-is-the-best-time-to-do-home-work\_71701.pc.

## Enseñe a su hijo a no darse por vencido

Si su hijo se frustra demasiado cuando algo le sale mal, enséñele a perseverar. Para desarrollar en su hijo una actitud ganadora, que no se rinde ante las dificultades:



- **Ayúdelo a fijar metas** que él pueda lograr. Ya sea que éstas se concentren en las calificaciones o en meter un gol, anímelo a comenzar modestamente.
- **Celebre su esfuerzo.** ¿No obtuvo una A en la prueba de ciencia? ¡Elógielo por lo mucho que estudió de todas maneras!
- **Dé un buen ejemplo.** Él está observando su comportamiento, así que no permita que sus propios fracasos lo desanimen.

Fuente: Marie Faust Evitt, “How to Teach Kids Perseverance and Goal-Setting,” Parents.com, www.parents.com/family-life/better-parenting/parenting-style/how-to-teach-kids-perseverance-goal-setting.

Es más probable que su hijo aprenda a comportarse de manera responsable si usted establece reglas y límites que sean:



- **Importantes.** A los chicos les resulta difícil recordar muchas reglas.
- **Uniformes.** Su hijo tiene que saber lo que usted espera de él. Si las reglas cambian de un día al otro, su hijo se confundirá y aprenderá a ignorarlas completamente.

## Evite malcriar a su hijo

¿Qué es lo que tienen en común la leche y los chicos? ¡Pues ambos son bastante desagradables cuando se echan a perder! Para que no eche a perder a su hijo:



- **Sea su padre,** no su amigo.
- **Asígnele quehaceres.**
- **Hable del buen comportamiento** y los valores positivos.
- **Manténgase conectado.** Tomen el desayuno y cenén juntos.
- **Establezca reglas** en su hogar, y haga que se cumplan.

Fuente: Shmuley Boteach, “Spoiled Children,” Oprah.com, www.oprah.com/xm/sboteach/200803/sboteach\_20080324.jhtml.

## Enseñe compasión de modo práctico

Decirle a su hijo que sea “amable” es una cosa. Comportarse amablemente es otra. Le muestra a su hijo que, “Esta es la manera de comportarse con amabilidad, ¡y es algo estupendo!”

Por ejemplo:

- **Incluya a su hijo en los proyectos** de los adultos. Si usted sirve la cena en un centro de acogida para indigentes, pregunte qué podría hacer su hijo, como por ejemplo, preparar emparedados.
- **Considere las ideas** de su hijo. ¿De que modo le gustaría ayudar a los demás? Hable de sus intereses, tal como por ejemplo, el cuidado de los animales. Piensen juntos.
- **Dele a su hijo** una responsabilidad divertida. Si usted está haciendo tarjetas, por ejemplo, dele un título, tal como, “gerente de ilustraciones.” ¡Elogie su comportamiento amable y generoso!



Fuente: Amanda L. Freeman, “Raising a kid who cares,” *Parenting*, May 2008 (Bonnier Corporation, 1-800-234-0847, www.parenting.com).

## Preguntas y Respuestas

**P.** Trato de conservar la calma toda vez tengo que lidiar con mi hijo, pero cuando me responde con un tono maleducado, ¡me saca de las casillas! ¿Cuál es la mejor manera de disciplinarlo eficazmente cuando veo todo rojo?

**R.** Es una lástima que los chicos no vengán con un botón de “Pausa.” Si lo hicieran, podríamos congelarlos cuando las cosas se pongan serias, alejarnos de la situación un minuto y luego volver una vez nos hayamos tranquilizado. Lamentablemente, las cosas no funcionan de ese modo.

Esto significa que usted mismo tiene que ponerse el botón de pausa cuando se sienta abrumado. Tal vez eso no resuelva el problema particular de su hijo, pero le servirá para abordar la situación un poco más tarde, más eficazmente.

Esto es lo que debe hacer:

- **Sea honesto.** Si está a punto de perder los estribos, dígaselo a su hijo. Hágalo tan calmadamente como sea posible. “Me siento muy enojada ahora, así que vamos a tener que abordar este problema un poco más tarde.” Después, sálgase de la habitación.
- **Cálmese.** Trate de contar hasta 10. Respire profundamente un par de veces. Beba un poco de agua. Trate de encontrar una manera simple de descargar su ira.
- **Haga algo de ejercicio.** Una caminata vigorosa cerca de su casa podría hacerlo sentir mejor equipado para lidiar con un niño que se comporta mal. El aire fresco le resultará beneficioso.

Reconozca si es que existe un problema serio. Si usted se enoja tanto que tiene miedo de lastimar a su hijo, debe procurar ayuda. Hable con su médico, un orientador en la escuela o un amigo de confianza sobre cómo debe buscar ayuda.



## Su hijo debe adquirir autodisciplina

¿Preferiría no tener que disciplinar a su hijo por el resto de su vida? ¡Pues la solución es que él se discipline a sí mismo!

Para que su hijo aprenda a hacer precisamente esto:

- **Insista** en que responda toda vez que usted lo llame.
- **Elógielo** cuando demuestre autocontrol.
- **Animelo** a participar en una actividad como clases de música, que requieren concentración y dedicación.
- **Establezca** rutinas diarias y pídale que se adhiera a ellas.

Fuente: “Helping Children Develop Self Discipline,” *Effective Parenting*, www.effectiveparenting.org/tips4.asp.

## Menos sermones = más obediencia

Su hijo se resiste a hacer lo que se le pide. Usted, pacientemente, le repite 100 razones por las que le conviene obedecer. Él lo mira con ojos perdidos. Usted, entonces, decide agregar 100 razones más.



¿Qué está fallando aquí? ¡Mucha palabrería! Cuando usted quiera que su hijo haga algo, pídaselo usando 10 palabras o menos: “Sacar tus libros del sillón, por favor. Ahora.” Guárdese los sermones y discursos, a no ser que esté frente a un podio.

Fuente: Jane Nelsen, “Eighteen Ways to Avoid Power Struggles,” *PositiveDiscipline.com*, www.positivediscipline.com/articles/power.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 © 2008, 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 • ISSN 1545-7745