

# Reglas Firmes, Justas y Constantes™

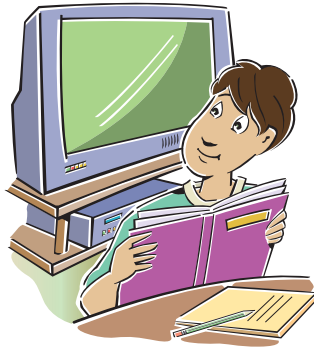
ELMORE COUNTY PUBLIC SCHOOLS

Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela

## Las metas más importantes de la disciplina son realmente simples

Disciplinar a los chicos es una tarea difícil. Y sin embargo, puede resumirse en tres pasos muy simples: sea firme, justo y constante. Considere estos ejemplos:

- 1. Firme.** Su regla es “Nada de tele antes de terminar la tarea.” Su hijo ha ido dejando de lado sus estudios. Ahora no tiene tiempo para ver su programa favorito. Quiere que usted ignore las reglas. “No me tomará mucho tiempo hacer la tarea. Mis amigos van a hablar del programa mañana en la escuela. ¡Por favor!” Usted debe aplicar la regla de todos modos. Su hijo se siente decepcionado, pero aprende que usted habla en serio.
- 2. Justo.** Usted prepara una lista de reglas para el hogar que le parecen razonables. Su hijo opina. “Papá, no es justo que tenga que acostarme a las 8:00. No puedo dormirme tan temprano.” Tiene razón. “Es cierto,” dice usted. “Podrías leer en cama hasta las 8:30.” Anote las reglas, usando lenguaje claro y sucinto, y póngalas en un lugar visible a manera de recordatorio. Ajústelas a medida que su hijo vaya creciendo, pero la decisión final será suya.
- 3. Constante.** Usted ha aplicado las reglas. Su hijo sabe que habla en serio. Pero es posible que continúe probándolo. “Todos mis amigos tienen este videojuego. ¡Eres el padre más perverso de todo el universo!” Usted sigue sus propias reglas: “Cuando mi hijo prueba los límites, respondo firme y respetuosamente.” Ningún padre es perfecto. Pero preparase con anticipación da buenos resultados.



## Descansar es importante

Si su hijo parece malhumorado e incapaz de concentrarse, examine sus hábitos de descanso. Los niños de entre seis a nueve años necesitan aproximadamente unas 10 horas de sueño cada noche.

Si su hijo no está durmiendo lo suficiente, es posible que:

- **Se sienta malhumorado.**
- **Tenga dificultades** para concentrarse en la clase.
- **Sea hiperactivo.**

Para evitar esos problemas y garantizar que su hijo vaya a clases alerta y listo para aprender:

- **Aplique un horario** para acostarse que sea razonable.
- **Establezca una rutina** “tranquilizante” cuando vaya acercándose la hora de irse a la cama.
- **Trate de tocar música** suave, relajante.



Fuente: “All About Sleep,” KidsHealth, <http://kidshealth.org/parent/general/sleep/sleep.html#>.

## Anime a su hijo con mucho entusiasmo

¿Quiere motivar a su hijo a dar lo mejor de sí mismo?

¡No se olvide de apoyarlo incluso cuando tropiece con dificultades! Si estudia mucho para una prueba de matemáticas, por ejemplo, pero lleva a casa una nota

más o menos, dele un fuerte abrazo de todos modos. “Sé que querías una calificación más alta, pero de todas maneras estoy muy orgullosa de tu dedicación.” Sus palabras de aliento podrían animarlo a trabajar con el mismo empeño la próxima vez.



Si a su hijo le resulta difícil seguir instrucciones, repita lo que le pidió, comenzando con su nombre.



En lugar de decirle, “Recoge tus libros, Anita,” pruebe a decirle, “Anita, recoge tus libros.” Es más probable que responda si escucha su nombre primero. Y si usted está cerca de ella, no le resultará fácil ignorar su solicitud.

Fuente: Stephanie Dolgoff, “Oh, Behave!” *Parenting*, April 2009 (The Parenting Group, [www.parenting.com](http://www.parenting.com)).

## ¡Las pataletas no son el fin del mundo!

No hay nada como una buena pataleta para que usted dude de su capacidad como padre.



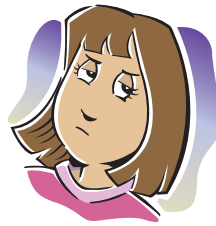
Esto no significa que su hijo sea un mal niño o que usted sea un mal padre. Todos los chicos “se descontrolan” de vez en cuando. Así que no permita que estos momentos lo desanimen. Conserve la calma e ignore el comportamiento si fuera posible.

Recuerde premiar al buen comportamiento de su hijo con su atención.

Fuente: Dr. Becky Bailey, *There's Got to Be a Better Way: Discipline That Works*, ISBN: 1-889609-03-X (Loving Guidance, Inc., [www.consciousdiscipline.com](http://www.consciousdiscipline.com)).

## Ayude a su hijo a expresarse con cortesía

Es posible que note que su hijo lo desafía con más frecuencia ahora que está un poco más grandecito. Es natural que los chicos busquen su independencia expresando sus puntos de vista, pero desafortunadamente no tienen la suficiente madurez para hacerlo con cortesía. Las influencias externas, tal como la televisión, no facilitan las cosas. Para desarrollar la independencia y cortesía de su hijo:



- **Reduzca el estrés.** Si su hijo está preocupado por la escuela o sus amigos, si está decepcionado o cansado, esto puede reflejarse en su actitud. Esté dispuesta a escucharlo.
- **Concéntrese en una cosa.** Seleccione un comportamiento a la vez (las miradas insolentes, por ejemplo) y corrija antes de seguir a otra cosa.
- **Sea firme.** Establezca ciertas pautas básicas para el comportamiento y aplique consecuencias cuando sea necesario.
- **Reconozca los éxitos.** Elogie el buen comportamiento.

Fuente: Margery Rosen, "Deal With Tweenage Attitude," MSN, <http://lifestyle.msn.com/your-life/family-parenting/articlesc.aspx?cp-documentid=8326709>.

## Preguntas y Respuestas

**P.** Entre preparar el desayuno, empacar el almuerzo, seguirles la pista a las mochilas, y lograr que los chicos lleguen a la parada del autobús a tiempo, las mañanas en mi hogar son algo de locura, con peleas y discusiones. ¿Cómo puedo hacer que la rutina matinal sea menos estresante?

**R.** Usted usó la palabra mágica: *rutina*. Para traerle algo de orden a su mañana, usted necesita establecer algunas rutinas, seguras y probadas, para que a todos les resulte más fácil salir de casa. Le sugerimos que empiece con estas tres:

1. **Una rutina para la noche antes.** Vea qué actividades podría hacer la noche antes y divídalas entre sus niños. ¿Acaso uno puede preparar los almuerzos mientras otro verifica que las mochilas y abrigos estén al lado de la puerta? ¿Es que cada niño puede seleccionar la ropa que se pondrá y dejarla lista para ponérsela? Mientras más actividades complete la noche antes, menos dolores de cabeza tendrá por la mañana.
2. **Una rutina para la hora del desayuno.** No trate de convertirse en un cocinero gourmet las mañanas de escuela. Su menú para el desayuno deberá ser simple. En lugar de preguntarles a sus hijos qué les gustaría comer, ponga sobre la mesa un par de cajas de cereal y algo de fruta y déjelos que se sirvan solos. Deje para los fines de semana cualquier menú más elaborado.
3. **Una rutina para "salir de casa."** Ayude a sus hijos a hacerse una lista mental que deberán revisar cada mañana. (O anótelas y póngalas en la puerta del refrigerador). Debe ser muy simple. ¿Se lavaron los dientes? Sí. ¿Se peinaron? Sí. ¿Pusieron el almuerzo en la mochila? Sí. ¿Una mañana más tranquila, libre del caos habitual? ¡Un sí rotundo!



## Vea el lado positivo de los desacuerdos

Cuando su hijo discute con usted, ¿cómo reacciona? Recuerde que su hijo aprende de sus reacciones. Le dice a él, "Esta es la manera en que deberías comportarte cuando no estás de acuerdo con alguien."

Para dar el ejemplo durante un conflicto:

- No divague.
- Hable de la situación actual.
- Escuche atentamente.
- No juzgue.
- Sea comprensivo.
- Mantenga la calma y sea respetuoso.

Fuente: Carl E. Pickhardt, Ph.D., *The Everything Parent's Guide to the Strong-Willed Child*, ISBN: 1-59337-381-3 (Adams Media Corp., [www.adamsmedia.com](http://www.adamsmedia.com)).

## Pruebe cambiar el ritmo justo después de la escuela

Su hijo pasa la gran parte de su día sentado en su escritorio, guardando silencio.



Es posible que necesite un cambio de ritmo cuando llegue a casa.

Anime a su hijo a probar una actividad diferente, tal como:

- **Andar en bicicleta.**
- **Trabajar en un pasatiempo** o una manualidad.
- **Cocinar** algo con supervisión de un adulto.
- **Jugar a la pelota** con un amigo.

Haga una lista de algunas de las actividades que su hijo podría hacer justo después de la escuela.

### Reglas Firmes, Justas y Constantes™

*Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela*

Editor: John H. Wherry, Ed.D.

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