

Autodisciplina

Ser padres de un niño puede ser un trabajo duro. Usted quiere que su hijo sea feliz, sano y sociable, no sólo en casa sino también con los demás. Al ayudar a su hijo a aprender que comportamiento se espera y a empezar a controlar sus impulsos puede ser más fácil si usted tiene en cuenta las necesidades básicas del niño. Él quiere entender el mundo de su entorno, las rutinas y los ritmos de la vida diaria. Aprende más fácilmente a controlar



su cuerpo cuando se le ha dado la oportunidad de movimiento desde el nacimiento. Mientras crece, su necesidad de movimiento puede ser correspondida al incluirle en las actividades diarias que tengan un verdadero propósito en su vida y que le desafíen. De esta manera se vuelve cada vez más independiente. Una vez que tiene estos cimientos en su sitio, su crecimiento hacia la autodisciplina pasará de forma natural.

Usted puede asistir el crecimiento de la autodisciplina del niño cuando sigue estos tres principios claves:

1
2
3

Cree un ambiente que fomente la autodisciplina.

Conecte a su hijo al ambiente.

Tenga respeto por la actividad de su hijo.



Los padres crean las condiciones para la autodisciplina. Haga que su casa sea un sitio con oportunidades para que su hijo se involucre en las tareas rutinarias y prácticas y le ayude a usted de manera sencilla. Preste atención a lo que a él le gusta hacer y anímele a hacerlo mientras a la vez le da espacio para equivocarse y aprender de los errores. Mantenga las rutinas predecibles, asegúrese de que los adultos se ponen de acuerdo con las reglas familiares y haga cumplir unas expectativas constantes que proveen una infraestructura segura. Permita a su hijo elegir durante el día, por ejemplo elegir la camisa que se quiere poner o bien, el libro que quiere que usted le lea. Cuando su hijo ayuda desde pequeño, empezará a desarrollar autodisciplina mientras crece. Se sentirá necesario y aceptado como un miembro contribuyente de la familia.

Ayúdame a ser responsable por mí mismo.

Aprenda más a www.aidtolife.org



10

Diez cosas que se pueden hacer en casa para desarrollar el crecimiento de autodisciplina de su hijo

1. Prepare el ambiente del niño con muebles y equipos de su tamaño. Por ejemplo, cuando él quiere lavar las zanahorias o fresas, se sentará a una mesa y silla de su tamaño y usará herramientas de cocina que quepan en sus manos. Enséñele maneras de hacer tareas como quitar el polvo de un estante, barrer, lavar calcetines, pasar un trapo por la mesa después de comer, poner la mesa y muchas más.
2. Déjele aprender de sus propios errores. No trabajará como trabaja usted, rápido y en modo eficaz. Si él aprende a usar una fregona puede que haya jabón y agua en el suelo cuando haya terminado. El proceso es mucho más importante para su crecimiento interior que tener los suelos limpios. Ayúdele a recoger al terminar la tarea y no lo haga por él.
3. Use artículos domésticos y juguetes según su propósito. Si su hijo tira un juguete de clasificar formas, por ejemplo, dígame 'Trata bien tus juguetes'. Los niños pequeños a veces los tiran por capricho, pero no quiere decir necesariamente que quieran romperlos. Si el niño vuelve a tirar el juguete, propóngale: 'Vamos fuera y vamos a tirar la pelota'.
4. Cuando es apropiado, ofrezca elecciones actuales. Las elecciones deben de ser sencillas, tipo mantequilla de cacahuete o queso en el sandwich o la compra de manzanas rojas o verdes. Demasiadas elecciones son agobiantes; un puñado de elecciones al día son bastantes para esta edad.
5. Háblele de modo positivo y sincero. Su hijo crecerá mejor con frases positivas y no hace falta colmarle de elogios sin sentido. En vez de decir 'Eres un ayudante buenísimo', diga 'Gracias por haber puesto la mesa'. En vez de pedir 'Bájate de la mesa', bájele de la mesa y diga 'Los pies en el suelo'.
6. No sienta la necesidad de premiar a su hijo al hacer lo que usted quiere que haga. Para los niños el premio se encuentra en el trabajo en sí mismo. Los adultos pueden considerar 'trabajo' algo que tenemos que hacer, pero para los niños el trabajo es su juego.
7. Mantenga reglas constantes. Los niños necesitan horarios constantes de dormir, de comer, de pasar tiempo con la familia y de gastar energía y jugar afuera. Cuando los días son predecibles él sabe qué esperar.
8. Ponga límites que funcionen para la familia y asegúrese de que todos los cumplan. Cuando usted se rinde a las demandas de su hijo es difícil para él entender lo que usted espera de él.
9. Evalúe cada situación antes de reaccionar. Si su hijo ha perdido el control, pregúntese a usted mismo si el niño tiene hambre, sueño, si está frustrado o sobre estimulado. Cada situación tiene una respuesta distinta.
10. Dese cuenta de que el castigo no funciona. El castigo tiene un valor limitado porque hace que el niño se fije en lo que no se debe hacer en vez de fijarse en lo que sí que se debe hacer, y a menudo hace de un pequeño problema uno mayor. Normalmente, los niños pequeños se acuerdan del castigo, pero posiblemente no hacen conexión entre el castigo y el comportamiento que lo provocó.



Ayúdame a ser responsable por mí mismo.

Aprenda más a www.aidtolife.or

