



HEALTHY
RELATIONSHIPS
INITIATIVE

Conjunto de Herramientas Para Familias de Niños Pequeños

Hoja de Consejos # 2: Herramientas para Disciplina Efectiva

1. **Conózcase a sí mismo.** Es importante que sus hijos aprendan a respetarlo lo más pronto posible. Dedique algún tiempo a reflexionar sobre cómo su estilo de crianza influye sus técnicas de disciplina. Es importante entender que los estilos de crianza y disciplina probablemente van a cambiar con el tiempo ya que la familia transita por diferentes etapas de vida.
2. **Conozca a su hijo.** Es importante apoyar a su hijo en cualquier etapa de desarrollo que estén enfrentando. Una gran manera de establecerlos para el éxito es considerar su edad y la etapa de desarrollo al establecer las expectativas. Pase tiempo leyendo y aprendiendo acerca de diferentes etapas de desarrollo del niño para aprender acerca de experiencias y desafíos comunes que su niño puede estar enfrentando ahora.
3. **Cuestione el comportamiento.** No tome el comportamiento de su niño personalmente. En su lugar, busque el "por qué" detrás del comportamiento. Aprenda qué provocadores posiblemente están influyendo el comportamiento para obtener una mejor comprensión de su hijo y de la situación. Esto también puede ayudarle a identificar las posibles barreras que el niño puede enfrentar para obtener el comportamiento esperado. También podría ser útil identificar las maneras en que usted puede estar respondiendo reactivamente a su hijo cuando empujan sus botones. Es vital modelar comportamientos positivos a su hijo, incluso durante los momentos de estrés.
4. **Comuniqué su plan.** Antes de dirigirse a su hijo, comente su plan de disciplina con cualquier otra figura de autoridad en el hogar. Cualquier desacuerdo sobre la disciplina no debe pasar delante de su hijo. Sea respetuoso, específico y consistente al comunicarse y siga adelante con un plan de disciplina. Proporcione ejemplos descriptivos de cuáles serán las consecuencias para el comportamiento inapropiado. Deje que su hijo haga preguntas para asegurarse de que entienden lo que se espera de ellos. También es importante reconocer y compartir con su hijo sus buenos comportamientos y cualidades positivas.
5. **Pruebe algo nuevo.** Muchas veces su plan de disciplina puede parecer inefectivo para parar el comportamiento no deseado. Si esto sucede, intenta una estrategia diferente, y no te rindas! A veces las cosas empeoran antes de mejorar, especialmente después de comenzar un nuevo conjunto de reglas. Trate de encontrar formas en las que pueda decir "Sí" más o recompensar el comportamiento deseado con más frecuencia en lugar de centrarse únicamente en el comportamiento no deseado.
6. **Saber cuándo buscar ayuda.** Si usted ve que las cosas no están mejorando con el tiempo y está afectando la calidad de sus relaciones, puede ser hora de buscar ayuda adicional. Algunas

circunstancias pueden requerir la ayuda de profesionales calificados que pueden proporcionar orientación y visión a su situación. Recuerde, la disciplina puede ser una cosa difícil de maniobrar, esté dispuesto a buscar la ayuda que usted y su familia necesita.