

Familia Sana, Familia Feliz



Cómo fomentar el buen comportamiento

A todo papá y mamá le gustaría conocer el secreto para lograr que sus hijos se comporten bien; desgraciadamente no existe un truco mágico – todos los niños se portan mal en algún momento; es una etapa normal en el proceso del desarrollo de su independencia. Sin embargo, si los padres conocen las razones que motivan la mala conducta, les será más fácil controlarla.

Los niños generalmente se portan mal cuando están cansados, asustados, tienen hambre o cuando no les prestan atención.

Los padres pueden prevenir el mal comportamiento. ¿Cómo? Estableciendo rutinas previsibles que ayuden a prevenir las causas del mal comportamiento, a la vez que les enseñan a los niños las conductas aceptables.

Planear con anticipación ayuda también a evitar el mal comportamiento. Antes de ir de compras, empaque bocadillos sanos para darle a su niña cuando tenga hambre. Antes de entrar a la tienda, explíquele que hay muchas cosas que le van a gustar, pero que sólo van a comprar lo que tienen en la lista. Nunca use los alimentos para recompensar el buen comportamiento. Ni tampoco castigue a su niña, mandándola a dormir sin comer.



Los niños aprenden mejor cuando reciben elogios por su buen comportamiento que cuando se les castiga al portarse mal. El castigarlos sólo les enseña cómo es que no deben comportarse, pero no la conducta adecuada que sus padres esperan de ellos. El hacer que sus niños se comporten de la forma en que usted quiere puede convertirse en una batalla de nunca acabar, donde todos terminan malhumorados y frustrados.

Enfóquese mejor en lo que su niño está haciendo bien. Es fácil pasar por alto la buena conducta cuando usted sólo se enfoca en corregir lo que está mal. A los niños les gusta que los alaben y recompensen, y aprenden más rápidamente cuando se les felicita por su buena conducta. El elogio también hace que los niños se sientan bien consigo mismos y orgullosos de sus habilidades.

Fomente el buen comportamiento con frases de elogio, como "¡Me ayudaste mucho con las compras!" o "¡Qué bien pusiste la mesa. Mira lo linda que quedó!"

Con usted de la mano, sus hijos crecerán sanos, activos y felices.

*Puede escuchar este y otros mensajes para padres,
llamando a AsisTel, 1-800-514-4494, la línea gratuita de educación
de la Universidad de California.*