

# Estableciendo Reglas Permanentes

Es probable que le de a su niño muchas reglas: Sientate sin moverte! Haz la cama! Termina tu cena! Ponte la camisa naranja hoy! Cépillate los dientes! Abrochate el cinturón!

Estableciendo límites consistentes ayudará a su niño/niña a sentirse calmado y seguro, y va a crear un hogar más ordenado. Sin embargo, es importante establecer reglas que su niño pueda seguir y recordar que a veces su niño va a romper las reglas. De hecho, es normal para un niño solo obedecer con dos tercios de las reglas.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle:

## Establezca Reglas Inquebrantables

Elabore un lista de cinco a diez reglas fundamentales para familia y pongalas donde todos las puedan ver. Asegúrese que estas reglas se hagan cumplir en casa por usted y otros como niñeras o los abuelos. Buenas para reglas fundamentales de la familia pueden incluir: Siempre ponerse el cinturón de seguridad; No comida en la sala, Pegar no esta permitido; Jugar a tirar solo permite afuera. Una vez que ha establecido estas normas "siempre importantes", se va a encontrar usted mismo con que tiene que dar menos ordenes.

## Limite las Ordenes

El padre de familia promedio da 17 ordenes cada media hora; es un número casi imposible para que un niño pueda cumplir. Enfoquese en dar ordenes importantes. "Ayúdame recoger tus juguetes por favor," es más importante que "Pinta a la rana verde." Preste atención y refuerce cumplimiento con elogios positivos en vez de repetir ordenes. Por ejemplo, diga "Recoja sus juguetes" con "Estas casi terminando!" Además, dé solo una orden a la vez y seguidamente asegure y elogie el cumplimiento. Una lista larga de ordenes - "Ve arriba, ponte tus pijamas, cepillate los dientes, reza tus oraciones..." - es mucho para que un niño pueda recordar.

## Mantenga ordenes simples y realistas

Asegúrese que sus ordenes vayan de acuerdo a la edad de sus niños. Es apropiado pedir a un niño de tres años que recoja un juguete, pero no que haga la cama. Asegúrese que sus ordenes sean claras. Afirmaciones vagas como "Se bueno" no tienen mucho resultado y no ayudan a su niño a entender lo que usted esta pidiendo. En vez de, diga, "Por favor, deja que Guillermo juegue con los juguetes contigo." Asegúrese que usted le de a su niño tiempo suficiente para cumplir con sus ordenes. Espere unos minutos o mejor aún, de un aviso como "En dos minutos será el momento de limpiar."

## Sea Positivo

Cambie las ordenes de "no" y "para" por ordenes de "haz" y "empieza." "Recoge tus juguetes" en vez de "No dejes tu juguete tirado." "Habla bajito, por favor" en vez de "deja de gritar." Estas afirmaciones son aseverativas y enfocan la acción exacta que usted quiere. Siempre recuerde ser positivo, cortés y respetuoso.

## Seguimiento

Si no le da seguimiento a sus ordenes, puede esperar que sean ignoradas. Cuando su niño obedezca una orden, elogielo (a) por un trabajo bien hecho. Diga "Buen trabajo," "Gracias" o "Estoy orgulloso de ti." Si su niño no cumple con un comando, siga con consecuencias pre establecidas. Por ejemplo, "Si no recoges tus juguetes, tu vas a tener que tener un castigo." Espere cinco segundos, si han pasado 5 segundos y no se cumple la orden, es tiempo de una reprimenda.

*Content is adapted from The Incredible Years: A Trouble-Shooting Guide for Parents of Children Aged 2-8 Years by Dr. Carolyn Webster-Stratton.*

Spanish language Parent Pages provided by:



RBC Bank™