



## Disciplina

**La disciplina es una forma de enseñar a su hijo a portarse bien.**

**Ser padre puede ser difícil. Todos queremos que los niños aprendan a comportarse.**

**Los niños aprenden a manejar los sentimientos y las decepciones cuando la disciplina es clara y consistente. ¡Se necesita autocontrol, paciencia y tiempo!**

### Prepare un plan de disciplina para su familia:

- Decida los comportamientos que están bien o no están bien - ¿cómo quiere que se comporte su hijo?
- Decida qué recompensas dar por un buen comportamiento
- Decida las consecuencias de un mal comportamiento
- Mantenga las reglas claras y simples
- Recuérdele a su hijo las expectativas de acuerdo a su edad y desarrollo
- Sea firme y consistente, todos los cuidadores necesitan saber cómo disciplinar para que cada quien haga lo mismo



### Consejos útiles:

- Corrija los malos comportamientos cuando ocurran. Pero, si está muy molesto, tómese un tiempo para calmarse antes de volver con su hijo
- La mejor manera de manejar el enojo de su hijo es mantener la calma
- La mayoría de las conductas desafiantes son molestas, aunque menores, y es mejor ignorarlas
- Es importante decirle y mostrarle a su hijo cómo comportarse ya que los niños pequeños aún están aprendiendo sobre su mundo
- Muestre a su hijo cómo comportarse, esto es ser un buen modelo a seguir
- Recompense y elogie a su hijo por los buenos comportamientos que quiere ver
- Muestre y diga a su hijo que lo ama, como abrazarlo y decirle que está orgulloso de él

**Si desea ayuda con la disciplina, por favor, hable con el médico o la enfermera de su hijo.**

## Recursos útiles

**The National Parent Helpline** | [www.nationalparenthelpline.org](http://www.nationalparenthelpline.org)

Llame al **1-855-427-2736** para ser atendido en inglés y español, de lunes a viernes de 10 a.m. a 7 p.m. PST

**La línea de ayuda está abierta para los padres y cuidadores. Un asesor capacitado:**

- Lo escuchará
- Lo ayudará a resolver problemas
- Lo ayudará a cuidar de usted mismo
- Lo ayudará a comunicarse con los servicios locales
- ¡Lo ayudará a desarrollar sus propias fortalezas y a ser un gran padre!

**Si le interesa aprender sobre la disciplina:**

- **“1-2-3 Magic: Effective Discipline for Children Ages 2-12”** de Thomas Payton; Child Management, 1996.
- **“How to Talk so Kids Will Listen, How to Listen so Kids Will Talk”** de Faber and Mazlish; First Avon Books, 1999.
- Aprenda cómo “Desarrollar estructuras” para su hijo:
  - [www.cdc.gov/parents/essentials/structure/building.html](http://www.cdc.gov/parents/essentials/structure/building.html) (inglés)
  - [www.cdc.gov/parents/spanish/essentials/structure/buildingblocks.html](http://www.cdc.gov/parents/spanish/essentials/structure/buildingblocks.html) (español)

