

TIEMPO CON SUS HIJOS

(Time In)

El tiempo de descanso se ha convertido en un método para disciplinar extremadamente popular. Sin embargo, lo que determina la efectividad de este o cualquier otro método de disciplina es el tiempo que se pasa con los hijos. Pasar tiempo con sus hijos se refiere al intercambio y las reacciones que los niños reciben cuando no se comportan bien. La calidad del tiempo que se pasa con los niños es un ingrediente crítico que determina la relación entre padre e hijo. Los niños a menudo ven a sus padres como las personas que pondrán límites o castigarán cuando ellos no se portan bien. Es importante que los niños también vean a sus padres como personas que pueden ofrecer mucha atención positiva. A continuación se ofrecen algunas sugerencias que mejorarán el tiempo que les dedica a sus hijos.

***Sorpréndalos portándose bien.** Es importante que los padres sigan de cerca las actividades de sus hijos. Esto les dará

la oportunidad de observar más la conducta apropiada de sus hijos. La meta es sorprender a sus hijos portándose bien.

***No espere por una ocasión especial.** Los padres deben ofrecerle a sus hijos muchos elogios cuando se portan bien. No deben esperar hasta que sus hijos hagan algo extraordinario para elogiarlos.

***Sea específico.** Cuando los padres elogian a sus hijos, a menudo es bueno decirles exactamente por qué se le elogia. Por ejemplo "Qué bien hiciste al no interrumpir cuando estaba hablando por teléfono. Gracias."

***Preste atención física.** Además de los elogios verbales, los padres deben darle a sus hijos atención física. Por ejemplo, abrazos, sonrisas, un beso, una palmada en la espalda, o un cerrar de ojo. Los niños más chicos responden especialmente bien a la atención física.

***Deles atención inmediata.** Es importante dar a los niños atención inmediata. Los padres no deben esperar hasta después de que el buen comportamiento ocurra para elogiar a los niños.

***Evita los elogios ambiguos.** Es importante evitar el uso de elogios ambiguos. Por ejemplo, no es bueno decirle

algo como "Bien hecho; ¿porqué no lo haces más seguido?"

***Use elogios de tercera mano.** Los elogios de tercera mano pueden ser muy efectivos. Estos elogios ocurren cuando una persona le dice a otra sobre el buen comportamiento del niño en presencia de este. Por ejemplo, cuando uno de los padres llega a casa del trabajo, el otro de los padres platica sobre el buen comportamiento del niño durante el día.

***Planeé actividades para padre e hijo.** El uso de actividades entre padres e hijos puede ser una manera efectiva para premiar al niño cuando se porta bien. Por ejemplo, ir al parque o participar en un juego. El uso de actividades entre padre e hijo a menudo es preferible que las recompensas materiales.

***Haga nota del buen comportamiento en lugar del malo.** El punto más importante es que los padres hagan saber a sus hijos que aprecian el buen comportamiento y que también notan cuando se portan mal. El balance entre el tiempo con sus hijos y el tiempo de descanso (o cualquier otro método de disciplina), es crítico para corregir el comportamiento de los niños.



Centro Para el Padre Efectivo
Little Rock Center (501) 364-7580
NW Arkansas Center (479) 751-6166
www.parenting-ed.org