



## La Disciplina.

Para ser efectiva, la disciplina debe enseñar a un niño cómo evitar repetir una mala conducta y cómo portarse bien. Debe empezar en dosis ó cantidad según la edad del niño y el tipo de mal comportamiento.

## Unas especificaciones más

- **Los bebés no son nunca candidatos a ser disciplinados. Son demasiado pequeños.** Utiliza frugalmente la disciplina. Todos los niños reaccionan mejor con aprobación y afectión!
- **Definir claramente.** por adelantado lo que quieres que hagan.
- **Ser consistente,** Cualquier estilo paternal que escojas, utilízalo en cada situación, aún en público ó cuando visiten a los abuelos.
- **Revisar expectativas a menudo.**
- **Avergonzar, rechazar, retirar la afectión, o tratamiento preferencial de un hijo más que otro no son formas de disciplina adecuadas.**

Para más información, ponerse en contacto con:

**1-800-CHILDREN.**

Made Available by:



## Prevent Child Abuse Kentucky

300 East Main Street - Suite 110  
Lexington, KY 40507  
(859) 225-8879  
Fax: (859) 225-8969  
email: [pcaky@pcaky.org](mailto:pcaky@pcaky.org)  
website: [www.pcaky.org](http://www.pcaky.org)

This project funded through state funds allocated by the  
Kentucky General Assembly and CBCAP Funds contract  
#PON 2 736 060000778 1.



**Prevent Child Abuse  
Kentucky**

# Ser padre es uno de los trabajos más difíciles del mundo



# Examen para padres tensionados ó "estresados"

(Elige la repuesta)- (SI O NO)

- |  |    |    |
|--|----|----|
| 1. Tengo menos de una hora por día para mí- mismo.                                 | SI | NO |
| 2. Mi hijo o hija es demasiado hiperactivo/a ó tiene un problema disciplinario.    | SI | NO |
| 3. Alguien en mi familia crítica la manera en que educo a mi hijo/a.               | SI | NO |
| 4. Soy soltero.  | SI | NO |
| 5. Mi hijo o hija tiene problemas particulares.                                    | SI | NO |
| 6. A veces doy golpes a mi hijo o hija cuando estoy furioso o no sé que más hacer. | SI | NO |
| 7. Me siento cansado la mayor parte del tiempo.                                    | SI | NO |
| 8. Mi hijo/a llora y se queja constantemente.                                      | SI | NO |
| 9. Tengo mas de 2 hijos menores de 7 años.   | SI | NO |
| 10. Fuí víctima de abuso físico ó mental, y descuido.                              | SI | NO |

## Has respondido si, a dos o más preguntas?

Otros si respondieron. Participanen grupos de apoyo para padres y en clases para padres. Vinieron para recibir ayuda a causa de tener problemas al hacer frente a sus responsabilidades a sus hijos. Querían disfrutar de ser padres, pero no sabían que sería tanto trabajo. Cuando perdian armonía con sus hijos, toda la familia sufría.

If you feel you need someone to talk with right away, call 1-800-CHILDREN, it's toll-free and completely confidential. Through 1-800-CHILDREN you can get information about a support group or parenting class near you, as well as other family resources.

## CONOCE A TUS HIJOS

Un aspecto bonito de ser padre es que no es necesario saber de todo. La tarea, come el hijo o la hija, crece poco a poco; dicho de otra manera, hay entrenamiento día por día.

### Desde el Nacimiento hasta 1 año

- **Aprende lo fundamental** Como bañar un bebe? ó poner un pañal? Puedes aprenderlo! Leer, consultar a un experto; hablar a otros padres.
- **Quiere a tu bebé.** Dale todo lo que tengas! Habla a tu bebé, tocalo; tenlo, sujetalo, y abrazalo; besalo; sonríele con gusto. Es imposible malcriarlo/a.
- **Descubre las Realidades.** Presta atención a todos los sonidos (arrullar, balbucear, murmurar, y llorar) que haga tu bebé, cómo expresiones y movimientos del cuerpo. Cada uno indica y quiere decirte algo distinto.
- **Nunca utilices la fuerza física.** Las tensiones de ser padre son muy reales. Es necesario encontrar modos sanos que den satisfacción para aliviar la tensión pero nunca hacia su bebé.
- **Etapa del Niño que Tambalea ó Titubea.** Respira profundamente. Ahora miso, para tu bebé que tambalea, todo es nuevo, estimulante, esperando su exploración.

- **Crear una casa segura para tu niño.** Empaca tus tesoros y pone bajo llave cualquier cosa peligrosa o tóxica. Respirarás mucho mejor y no tendrás que decir tanto, "No!"
- **Reglas Faciles.** Tu objetivo es mantener seguro a tu tambaleador. El comportamiento en la mesa puede esperar, También la conducta en el baño..

### Edad de Asistir a la Escuela.

- **Debes mostrar tu interés.** Revisa las Tareas, habla sobre lo que pasa en la escuela, invita a sus amigos, y date tiempo para visitar a los profesores de tu hijo de vez en cuando.
- **Comunicar.** Si hay una regla de oro para padres, es esta: **Habla a tus niños y escúchalos con respeto; ellos harán lo mismo a cambio.**
- **Asignar deberes según el tamaño del niño.** A chicos de esta edad les gusta ayudarte. Asegurate que las tareas sean según las capacidades del niño. Nada hace perder interés a un niño más rápido que tener que hacer algo demasiado difícil ó demasiado fácil.



Para obtener mas información sobre los niveles del desarrollo de niños y de los años de adolescencia, llamar a 1-800-CHILDREN