

Sugerencias para **Criar a los Niños Pequeños**

(Suggestions for Parenting Young Children)

1. *Establezca reglas realistas acerca de la hora de acostarse, los límites y el comportamiento aceptable. Asegúrese de que las reglas estén claras, sean repetidas constantemente y que se atengan estrictamente a los hechos.*
2. *Ejecutar las reglas marchará mucho mejor si usted puede asegurarse de que otro miembro adulto de la familia esté de acuerdo en general con las reglas y las apoye si es necesario.*
3. *Involucre a los niños en las decisiones acerca de las reglas mientras vayan creciendo. Aliente su participación cuando sea posible.*
4. *Determine las consecuencias específicas / el castigo específico por romper las reglas de la familia (por ejemplo, no ver televisión, usar la bicicleta, los juegos de video, las llamadas telefónicas, estar con amigos, etc.).*
5. *Los niños muy pequeños se benefician del “tiempo fuera” o de otras consecuencias inmediatas al mal comportamiento, como dirigir a su hijo/a hacia alguna otra actividad menos perjudicial.*
6. *Equilibre su disciplina con igual atención al elogio y el afecto, incluso durante los momentos en que se establecen límites. Los niños pequeños necesitan que se les demuestre que ellos son amados, inclusive cuando se requiere que ellos se comporten de manera diferente.*
7. *Establezca un objetivo para manejar sus propias emociones en situaciones difíciles. Muestre a su hijo que usted puede evitar gritar, insultar o golpearlos, inclusive cuando esté muy frustrado con ellos.*
8. *Tenga un plan para cuidarse a usted mismo(a), de manera que su nivel de tensión no llegue a ser agobiante. Si usted está “hasta el tope” es muy probable que intente “desahogarse” con su hijo/a.*
9. *Celebre el progreso que usted y su hijo hagan. El cambio viene en pequeños pasos y puede ser pasado por alto si usted no se detiene a notar las pequeñas formas en las que ellos y usted están mejorando.*