

Disciplina sin enojarse: Consejos para padres

Cuando los niños causan problemas, los padres se enojan. Los siguientes ocho consejos de Nancy Samalin, autora de *Love and Anger* (Amor y Enojo) (Penguin U.S.A.), ayudan a mantener el control:

1. Salga de la habitación o haga una pausa. Un pequeño respiro le dará tiempo para recuperar la compostura.
2. Use mensajes en primera persona para expresar cómo se siente. Las declaraciones acusadoras de "Tú" pueden dar el mensaje de que el niño, no la acción, es inaceptable. "¡Estoy enojado!" es mejor que "¡Eres malo!".
3. Conserve el tiempo presente. No mencione incidentes pasados de errores o prediga un futuro negativo para el niño.
4. Evite la violencia física y las amenazas. "Si las palizas funcionaran", según Samalin, "sólo tendríamos que usarlas una vez."
5. Sea breve y vaya al punto sobre lo que desea que el niño haga.
6. Escriba sus sentimientos en papel. "Un mensaje escrito puede ser una manera efectiva y serena de expresar sus sentimientos de una forma que otros pueden entender."
7. Decida qué es importante para su familia, y no lo pierda de vista.
8. Restablezca los buenos sentimientos. "Los padres y los niños quieren y necesitan que prevalezcan los buenos sentimientos, incluso cuando las peleas son fuertes. El tiempo y la distancia sanan muchas heridas, y una simple disculpa puede disminuir el resentimiento."

Fuente: Stephanie McKinnon, *Anger is a part of scolding* (El enojo es parte de las reprimendas),

Entrevista con Nancy Samalin, *Gannett News Service*, 27 de abril, 1992.

Esta información fue proporcionada por:

Prevent Child Abuse Utah

2955 Harrison Blvd., n°104 Ogden, UT 84403

(801) 393-3366 o www.preventchildabuseutah.org