

¿CÓMO...

promuevo el buen comportamiento de mis hijos?

Consejos para padres y cuidadores

- Dedicar un momento **todos los días para compartir con tus hijos alguna actividad que ellos disfruten puede contribuir a una relación saludable entre ustedes y promover el buen comportamiento.** Los niños aprecian que les dediques atención, ya sea al preguntarles cómo estuvo su día después de la escuela o al compartir juntos un helado.
- **Establecer expectativas te ayuda a ti y a tus hijos a saber qué hacer cuando ocurren comportamientos indeseables.** Asegúrate de que tus expectativas sean claras y realistas, y que las hayas conversado con tus hijos.
- **Cuando veas un buen comportamiento, dílo.** Ver a tus hijos “portándose bien” produce una sensación muy agradable. Cuando les expresas tu reconocimiento con un “¡bien hecho!” o un “¡dame esos cinco!” por algo específico que hicieron, aumentan las posibilidades de que repitan ese buen comportamiento en el futuro.
- **Es normal frustrarse o enojarse por el comportamiento de los hijos.** Cuando esto suceda, puede ser útil tomarse un momento



Escanea para ver el video de este tema.

para recuperar el equilibrio. Respira profundo, e incluso comparte lo que harás: “Siento mucha frustración en este momento. Me voy a tomar un momento. Después podemos hablar sobre esto”.

- **Cuando apliques una consecuencia a tus hijos, hazlo en el momento o justo después del mal comportamiento.** Debe ser breve (aplica la consecuencia y luego regresa a tu “vida normal”) y consistente.

8 consejos para promover un buen comportamiento en los niños

1. **Cuida tu relación.** La conexión con tu hijo es clave para construir una relación basada en la confianza y el respeto. Trata de pasar al menos un rato cada día dedicado por completo a una actividad que tus hijos disfruten.
2. **Establece expectativas claras y realistas.** Elige momentos de tranquilidad para revisar las expectativas sobre cómo quieres que se comporten tus hijos en ciertas situaciones. Y vuelve a revisarlas cuando tus hijos necesiten demostrar ese comportamiento.
3. **Sorpréndelos “portándose bien”.** Haz un reconocimiento especial cuando tus hijos se hayan portado de forma apropiada. Esto aumentará las posibilidades de que repitan este buen comportamiento en el futuro. Para reforzar sus avances, puedes vincular el comportamiento positivo con sus actividades favoritas, los paseos en familia o los permisos especiales de cada día.
4. **Piensa detenidamente en las consecuencias.** Cuando apliques una consecuencia, trata de que sea inmediata, breve y consistente. Una vez que la apliques, trata de regresar a la normalidad tan pronto como sea posible.
5. **Evita la disciplina severa.** Las consecuencias no tienen que enojar a los niños para que funcionen. Es más importante que las consecuencias se apliquen de forma consistente cada vez que ocurre un comportamiento determinado. No necesitas usar los tiempos fuera ni quitarles algo que les gusta para que sean efectivas.
6. **Toma un momento.** Si notas que sientes frustración o enojo por el comportamiento de tu hijo, puede ser útil darte un tiempo a solas para calmarte antes de intervenir.
7. **Sé como un detective.** En vez de enfocarte en el comportamiento, investiga un poco más para tratar de descubrir qué está pasando realmente con tus hijos, y así poder prevenir el mal comportamiento en el futuro. Las razones no son siempre simples ni evidentes, así que observa los patrones si se trata de algo que se repite.
8. **Hablen cuando se hayan calmado.** No trates de razonar con los niños en medio de una crisis. Mejor espera a que las cosas se tranquilicen para tener una conversación en la que se puedan escuchar, compartir sus sentimientos e, idealmente, llegar a un entendimiento mutuo.

Para conocer más, revisa estos recursos:

[Guía completa sobre los problemas de comportamiento](#)
Child Mind Institute

[Crianza positiva: cómo disciplinar a tu hijo de manera inteligente y saludable](#)
UNICEF

[Reglas generales para disciplinar a adolescentes](#)
Healthy Kids

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.