

LA VIDA EN FAMILIA

NEW MEXICO STATE UNIVERSITY

La disciplina: Cómo desarrollar el autoestima en los niños.

¿Qué es la disciplina?

Una de las mayores labores de la paternidad es disciplinar a los niños. La disciplina no significa reglas duras o pegar; significa crear guías. Los niños desarrollan su amor propio, capacidad, independencia, cooperación y responsabilidad cuando crecen con directrices. Dos formas efectivas para disciplinar a los niños y crear directrices que hacen sentido son las recompensas y los castigos.

¿Qué son las recompensas?

Una recompensa es una consecuencia placentera por comportarse en una forma deseable o apropiada. El propósito de las recompensas es reforzar el buen comportamiento. Las recompensas ayudan a los niños a distinguir el bien del mal.

Cómo recompensar el comportamiento de los niños

Los halagos. Use halagos por ser (Te quiero; eres una gran hija) y por hacer (Qué buen trabajo de lavar la ropa. Un buen esfuerzo para amarrarte los zapatos.) con cada niño, dos o tres veces diariamente.

Las caricias amorosas. Un suave abrazo es un ejemplo de una caricia amorosa y es una buena forma de dejarle saber al niño que usted lo valora. Una combinación poderosa es el uso de las caricias amorosas junto con los halagos.

Los privilegios. Un privilegio puede ser tiempo extra para mirar la televisión; quedarse después de la hora límite para acostarse; que le lean unas historias extras antes de acostarse, u otras actividades que les gusten a sus niños.

¿Qué es el castigo?

El castigo es una penalidad por hacer algo inapropiado intencionalmente. El propósito del castigo es reducir la posibilidad de que el comportamiento inapropiado se repita, no lastimar a los niños. Dar zurras, abofetear, golpear y apuñetear hiere a los niños físicamente, no su comportamiento.

¿Cómo castigar el comportamiento de los niños?

La pérdida de privilegios. Un privilegio es un derecho concedido por el padre como mirar la televisión, jugar con un juguete o montar una bicicleta. Si un niño maltrata el objeto o el privilegio, lo pierde por un tiempo corto. Unos ejemplos del uso inadecuado del privilegio son aventar un juguete o manejar la bicicleta a media calle.

El confinamiento. Cuando un niño se sale del patio sin permiso, un castigo apropiado es confinarlo a la casa. El niño debe saber que no fue apropiado salirse del patio. Si no entiende que el comportamiento fue inapropiado, el confinamiento no funcionará como castigo.



La desilusión de los padres. Ésta es una simple declaración que expresa la desilusión de los padres con el comportamiento del niño. "Me desilusiona que hayas decidido golpear a tu hermano. La próxima vez que te enojas, en lugar de pegarle a tu hermano dile que no tome tu bicicleta".

La restitución. La restitución significa que hay un "pago" por un mal comportamiento específico. La meta de la restitución es enmendar el mal. Si los niños optan por pintar en las paredes, el pago es limpiarlas. Si ocurre un robo, el niño debe pagar el dinero robado.

El aislamiento. Se aísla al niño temporalmente de otros porque él ha escogido actuar en forma inapropiada. El aislamiento no es la confinación del niño solo en un cuarto oscuro. No es la amenaza de la pérdida del amor o la protección de los padres. Es una técnica que le hace saber al niño que cuando se porta mal, tiene que quedarse solo por un rato. El aislamiento es para niños de tres años o mayores y sólo debería tardar un minuto por cada año de edad del niño. Por ejemplo, a un niño de cuatro años de edad se le aísla por cuatro minutos.

Diez reglas de la disciplina

✓ Regla 1

Los niños hacen lo que ven a otros hacer. Por lo tanto, Ud. puede darles el ejemplo con su comportamiento. Si quiere que sus niños digan "por favor" y "gracias", entonces dígalos a ellos "por favor" y "gracias".

✓ Regla 2

Uno consigue más de aquello a lo que le presta más atención. Una de las metas importantes para los padres de familia es pescar a los niños portándose bien.

✓ Regla 3

Los castigos se usan para ayudar a los niños a cambiar el comportamiento inapropiado y son efectivos sólo cuando se usan junto con recompensas para reforzar el comportamiento apropiado.

✓ Regla 4

Los castigos nunca se usan para abusar, lastimar, causar daño, o amenazar de daño a los niños.

✓ Regla 5

Para que aislar a un niño un rato para que pase un tiempo solo funcione, el tiempo en el que no está obligado a estar solo debe ser de calidad. De lo contrario, emocionalmente el niño ya está solo.

✓ Regla 6

Aislar a un niño para que pase un rato solo es una medida que debe usarse poco y con el propósito de enseñarle al niño cuando es pequeño. Otras formas de castigo son más apropiadas para disciplinar a los preadolescentes y los adolescentes.

✓ Regla 7

El castigo debe ser en proporción con la falta. También debe ser razonable y estar relacionado con la falta.

✓ Regla 8

El castigo efectivo es significativo y rápido. Los castigos que tardan mucho no proveen motivación o la oportunidad de mejorar.

✓ Regla 9

Si el niño usa algo incorrectamente o lo abusa, lo pierde por un tiempo. Luego, tiene otra oportunidad para usarlo. Una de las metas de la disciplina es enseñar el comportamiento adecuado. Si los niños nunca reciben otra oportunidad, ¿cómo van a aprender?

✓ Regla 10

Si lo rompe, lo paga. Si lo ensucia, lo limpia. La restitución es una excelente manera de enseñarles a los niños que hay consecuencias en la vida.

Actividad: Jugar juegos de mesa



La disciplina significa crear guías para los niños, que es una de las mayores responsabilidades de un padre de familia. La palabra *disciplina* viene del latín *disciplina*, que significa "instrucción". Los padres de familia pueden instruir a sus hijos por medio de actividades que son divertidas, tales como los juegos.

Con sus niños, escojan un juego de mesa que nadie haya jugado antes. Después de que lo seleccionen, vea que uno de los niños lea las reglas del juego. Asegúrese de que los niños entienden las reglas básicas antes de empezar a jugar. Mantenga las reglas a mano por aquello de las dudas. Déle a sus niños la oportunidad de turnarse asistir en el juego, ya sea moviendo las fichas o las piezas, siendo el lector oficial de las reglas, o quizás siendo "el banquero". Déle a los niños suficientes oportunidades para que tengan éxito durante el juego.

A veces los niños se ponen emocionales mientras participan en los juegos de mesa. La risa y hasta la tensión se pueden manifestar durante el juego. Puede que a los niños se les dificulte controlar su frustración si se quedan atrás o pierden. Si éste es el caso, recuérdelos las reglas del juego. Si su comportamiento persiste, suavemente dígalos a los niños que van a dejar de jugar por un ratito hasta que todos puedan hacerlo sin gritar, pelear o enfadarse.

Hasta cuando juegan con sus hijos, los padres de familia tienen una oportunidad de irles enseñando las lecciones de la vida. Jugar les da la oportunidad a los padres de enseñarles a los niños lo que es ser justo en el juego, tener buenos modales durante la actividad, y a ganar o perder con garbo. Por medio del juego, los niños pueden aprender a ser cooperadores, respetuosos y atentos.

La disciplina según la edad: Los niños y el cambio de dirección

A los bebés y a los niños no se les debe castigar. No se les debe castigar porque ellos no pueden distinguir entre lo malo, seguro e interesante. Sin embargo, hay veces que el comportamiento de un niño es inapropiado porque podría ocasionarle daño a él o a algún objeto valioso en el hogar.

El cambio de dirección es una técnica disciplinaria que ayuda a los niños a aprender el comportamiento apropiado sin perder su sentido de exploración y descubrimiento. Los padres pueden usar esta técnica para prevenir el daño personal, promover comportamiento, aprendizaje y exploración deseables, y reducir las interacciones negativas entre los niños y los adultos.

Se puede cambiar de dirección verbal y físicamente. El cambio de dirección verbal les dice a los niños lo que es aceptable y lo que no es aceptable. El físico les quita de actividades o lugares peligrosos. Los cambios de dirección verbal y física funcionan mejor cuando se usan juntos.

Cuando se usa de forma apropiada, el cambio de dirección verbal es una forma de expresar una orden o pedido. Agáchese de manera que pueda estar a la altura del niño y verlo a los ojos. Sea severo y ponga la cara seria. Usted quiere que el niño entienda que usted no está contento, pero no debería ni gritar ni amenazar. Usted quiere dirigir la atención y el comportamiento del niño a actividades más aceptables.

Apropiado: "Las sillas son para sentarse, no para pararse, por favor."

Inapropiado: "¡No te pares en la silla! Te vas a caer y a romperte la nuca".

Cuando usan el cambio de dirección físico correctamente, los padres de familia deben tocar a sus hijos en una forma cariñosa para moverlos o dirigirlos. Los niños de edad preescolar son incapaces de hacer la conexión entre una forma de tocar física que se administra duramente de parte de un padre y el peligro inherente en un objeto que quieren tocar. Los niños no comprenden el concepto del peligro. Sólo saben que mamá o papá no están contentos, y que ellos sienten dolor y temor por el duro castigo físico.

Apropiado: Físicamente cambiar de dirección a un niño de un tomacorriente eléctrico hacia un juguete seguro. Incluso podría significar irse a un cuarto diferente.



Inapropiado: Bruscamente jalar a un niño para apartarlo de un tomacorriente eléctrico y posiblemente pegarle.

Con cualquier técnica disciplinaria, lo más importante es recordar ser consecuente. Si Ud. es inconsecuente en su cambio de dirección, el niño también será inconsecuente en su comportamiento.

4-H: La disciplina y el líder voluntario

El programa 4-H está compuesto de personal pagado y líderes voluntarios y jóvenes de 5 a 19 años de edad. Los adultos en el programa guían a los jóvenes y los ayudan a aprender habilidades útiles para la vida.

Se ha preguntado usted alguna vez: ¿Qué clase de líder sería yo? o ¿Qué tipo de líder trabajaría bien con mi hijo?

Trabajar con jóvenes significa usar la disciplina para asegurar tanto su seguridad física y emocional como para proveerles límites. Hay varias formas básicas en que las personas usan la disciplina. En el programa 4-H ciertos estilos son inaceptables, y algunos se prestan más para diferentes grupos según la edad de quienes los integren. Conforme lee los estilos descritos abajo, piense en su propio estilo. Quizás usted sea un voluntario ideal para 4-H. ¿Con qué tipo de líder respondería mejor su niño?

El rechazante/descuidado: Los líderes que tienen este estilo usan muy poca estructura y muestran muy poca cordialidad hacia los miembros de su grupo. Hay pocos líderes 4-H en esta categoría. Generalmente, los voluntarios son personas que se preocupan por los demás y que proveen un club estructurado para los miembros jóvenes.

El autoritario: Los líderes con este estilo usan mucha estructura, pero muestran muy poca cordialidad hacia sus miembros. Este estilo tampoco es común en el programa 4-H. Sin embargo, el estilo autoritario se presta más al 4-H que el rechazante/descuidado, porque los líderes autoritarios proveen

a los jóvenes seguridad física y se aseguran de que todos hagan lo que hay que hacer.

El tolerante: Los líderes con este estilo son cordiales y apoyan, pero ponen pocos límites. Los voluntarios tolerantes trabajan mejor con los miembros del programa 4-H que son mayores y que necesitan que se les anime pero pueden trabajar con menos dirección. Los voluntarios tolerantes pueden trabajar con voluntarios autoritarios para proveer un ambiente más equilibrado en el club.

El democrático/equilibrado: Los líderes con este estilo dan mucho cariño y apoyo, así como límites razonables. Generalmente, éste es el tipo de voluntario que tenemos en el club 4-H. Los líderes democráticos animan a sus miembros y los guían con su ejemplo. Este estilo es especialmente importante con los Cloverbuds, nuestros miembros de 5 a 8 años de edad que necesitan tanto límites como atención amorosa.

Pues, ¿vió algo de usted en estos estilos? ¿Vio a alguien que le gustaría fuera el líder de su hijo?

Para más información sobre las diferentes maneras en las que puede involucrarse con el club 4-H, sírvase comunicarse con la oficina local de extensión de su condado.

Asuntos prácticos: El manejo de las tarjetas de crédito



Cuando las tarjetas de crédito se usan concienzudamente, pueden ser instrumentos financieros útiles. Pero si se usan descuidadamente, las tarjetas de crédito pueden causar tanto dolores de cabeza como serios problemas financieros de larga duración.

Las ventajas de las tarjetas de crédito incluyen:

- La facilidad de hacer compras cuando hay rebajas temporales.
- La conveniencia y seguridad (no es necesario llevar consigo grandes cantidades de dinero en efectivo).
- La compra de artículos necesarios que uno no puede pagar inmediatamente.

Las desventajas de usar las tarjetas de crédito incluyen:

- Comprar más de lo que se necesita porque es tan fácil decir "cárguelo a mi tarjeta".
- Comprar donde uno tiene crédito, en lugar de comparar precios para comprar al más favorable.

Muchas familias usan el crédito para poder cumplir con todas sus obligaciones, y luego se les hace difícil hacer todos los pagos mensuales. En un pequeño cuaderno

de notas, lleve el récord de todo lo que carga para eliminar las sorpresas de fin de mes. Si tiene dificultad cumpliendo con sus pagos mensuales, reduzca el uso de su crédito. En lugar de usar la tarjeta, pague en efectivo. Si le cuesta evitar comprar impulsivamente, deje las tarjetas de crédito en su casa. Si eso no funciona, es posible que tenga que cerrar algunas de sus cuentas y hacer pedazos las tarjetas de crédito. Encontrar formas para reducir los gastos para poder pagar la deuda de las tarjetas de crédito es difícil y requiere disciplina y paciencia. Trate de incluir a todos en su familia en el esfuerzo: coman afuera con menos frecuencia, compren pantalones vaqueros o zapatos tenis más baratos, esperen para comprar un CD o vídeo. Entre más conscientes de la situación y dispuestos a ayudar en el proceso están los miembros de la familia, más posibilidades hay de que tengan éxito.

Las familias con padrastros y la disciplina

Ser padrastro o madrastra puede ser llenador y retador a la vez. Una de las recompensas resta en desarrollar una relación positiva entre adultos y niños. Es importante para los padrastros crear una relación amorosa y participativa con los hijastros. Sin embargo, este proceso toma tiempo y no se puede acelerar.

Al principio, al padrastro o madrastra le vale más dejar el papel de principal disciplinario al otro adulto en la pareja. Los padrastros necesitan desarrollar una relación con sus hijastros antes de asumir deberes disciplinarios. Mientras tanto, los padrastros deben apoyar al padre biológico en sus esfuerzos disciplinarios.

Los niños en familias divorciadas a menudo tienen que ajustarse a dos pares de adultos en sus vidas y a dos hogares, dos dormitorios, dos baños. Una forma de minimizar la tensión que esto causa es estableciendo reglas para la familia. En un mundo ideal, ambos hogares tendrían reglas similares. Sin embargo, uno no puede controlar lo que pasa en la casa de otra persona, aunque sea la casa donde sus hijos pasan una buena parte del tiempo. Lo que uno puede hacer es establecer reglas consecuentes en su hogar para que los chicos sepan lo que pueden esperar.

Razones de no pegarles a los niños: Aprenderán la diferencia entre lo bueno y lo malo

Muchos padres de familia creen que para enseñarles a sus hijos la diferencia entre lo bueno y lo malo tienen que pegarles, pero pegarle a un niño puede acarrear muchas consecuencias negativas.

Tal vez la razón más importante por la cual los padres de familia no deberían pegarle a los niños es porque al pegarles no les comunican que lo que hicieron estuvo mal, sino que ellos son los que están mal, que son personas malas. El pegarle a los niños no les enseña lo que es correcto hacer. Sólo les enseña lo que no es aceptable. Los niños a quienes se les pega hacen lo que los padres quieren que hagan, pero sólo para evitar que les peguen, no porque hayan aprendido la diferencia entre lo bueno y lo malo. A menudo, estos niños también son desobedientes si piensan que se pueden salir con la suya, o si los padres no andan cerca.

El pegarle a los niños puede dañar la relación entre el padre de familia y el hijo. Los niños a los que les pegan se sienten enojados con los padres y pueden muy bien agarrarles miedo. Cuando el miedo se apodera de la relación padre de familia-hijo, se empieza a desarrollar un sentimiento de amor y odio. Los niños aman a los padres por lo que les dan, pero los odian por el precio que tienen que pagar para estar cerca de ellos.

Las zurras que se dan por amor pueden distorsionar la definición de lo que es una relación íntima. Los niños a quienes se les pega sienten que la intimidad es algo que puede causar dolor. Muchos adultos que tienen dificultad en acercarse a otros pueden encontrar los indicios de su dificultad en el mensaje mixto que recibieron cuando eran pequeños de que "Como te amo, puedo herirte".

Las zurras también pueden llevar a la depresión infantil. A nadie le gusta estar en un ambiente negativo. Los niños no tienen el poder para escapar de una mala situación, y ésta puede resultar en sentimientos de impotencia y depresión.

El respeto es importante para los padres de familia, y muchos dan zurras para conseguir el respeto de sus hijos. No obstante, el uso de la violencia para obtener respeto es irrespetuoso. Las zurras enseñan a los niños que pegarle a otros está bien si la otra persona está haciendo algo malo y no deja de hacerlo. El otro problema con esta filosofía es que los niños van a crecer y van a pegar. Las investigaciones sugieren que los niños a quienes se les pega son más agresivos que aquellos a quienes no se les ha pegado. Los padres de familia que dan zurras a menudo se sorprenden cuando sus hijos adolescentes les pegan a ellos. Es porque el pegarle al niño le enseña a aceptar la violencia y a veces valerse de ella para conseguir lo que quiere.

La mayor limitación de las zurras tiene que ver con el impacto negativo que tienen en el desarrollo psicológico del niño. Entre más frecuentes son las zurras, y entre más duras, mayor será el impacto negativo. Las investigaciones han comprobado que la disciplina que no es violenta, tal como el aislamiento, es más efectiva que el pegar. Además, pegar aumenta la posibilidad de que más tarde en la vida haya problemas, tales como la delincuencia, violencia doméstica y depresión. La mejor opción es la guía, no la violencia.

Cuando le quitas la comida, pierdes la confianza del niño



¿Cuál es la diferencia entre el castigo y la disciplina?

El castigo raras veces está relacionado directamente con el mal comportamiento e incluye una acción que produce incomodidad o dolor. Por el contrario, la disciplina le enseña al niño lo que es el comportamiento aceptable. Cuando el castigo se liga a la comida, se crea una combinación peligrosa. Un niño depende de las comidas regulares para saber que los adultos lo van a alimentar y a cuidar. Cuando los padres le quitan la comida como una forma de castigo, el niño comienza a perder la confianza en los padres.

Quitarle la comida o el agua a un niño no le enseña a comportarse en forma apropiada. Por el contrario, si al niño se le manda a la cama sin cena, puede que se concentre en que tiene hambre y ni siquiera piense en lo que hizo mal. La disciplina, sin embargo, le permite al niño experimentar las consecuencias de su propio comportamiento. Darle permiso al niño para que se retire de la mesa porque está tirando la comida le enseña consecuencias lógicas: Que la comida no es para tirarse, y, que si la tira, el niño no podrá comer con el resto de la familia sino que deberá hacerlo solo.

Así como los alimentos nutren el cuerpo, el buen entrenamiento y la instrucción nutren la mente. Cuando los padres de familia le dan al niño límites consecuentes, puestos en práctica con una firmeza bondadosa, el niño aprende formas de comportamiento apropiadas. Haga planes para aprovechar las horas de comida como oportunidades para que la familia vaya formando relaciones familiares sanas.

El rincón de las parejas



Cómo se manejan las diferencias parentales

Las parejas pueden tener puntos de vista diferentes en asuntos como el manejo del dinero o el tiempo que pasan con la familia del otro cónyuge. Algunos de los argumentos más intensos empiezan cuando los padres de familia no están de acuerdo con la forma de disciplinar a los hijos. El hecho de que las parejas tengan desacuerdos en los asuntos relacionados con la crianza de los hijos es algo de esperarse. Si mamá fue criada de una forma y papá de otra, van a tener expectativas diferentes de sus hijos. Estas diferencias en expectativas son las que crean conflicto en la forma en que ellos crían a sus hijos. El conflicto es inevitable, pero la forma en que las parejas tratan con el conflicto es lo que determina la forma en que éste afecta su relación. Las parejas que tienen diferentes puntos de vista pueden hacerlos ver y aún así mostrar respeto por el punto de vista del otro cónyuge.

Una forma de estar en desacuerdo en cuanto a la crianza de los hijos y todavía mantener una buena relación es enfocarse en resolver el problema que se tiene en frente, en lugar de trabarse con aquello de quien tiene la razón o no. Las parejas que se concentran en resolver un problema en lugar de tratar de probar que uno o el otro tiene la razón pueden resolver el asunto sin herirse el uno al otro. Por ejemplo, estipular una hora para que los niños se acuesten puede ser difícil cuando el niño se sale de la cama constantemente o se demora en dormirse tan sólo con pedir un traguito de agua más. Uno de los cónyuges podría querer dejar que el niño se acueste a cualquier hora porque ésa es la forma en que él o ella fue criado. El otro podría querer que se desarrolle una rutina que sea calmada para la noche, de manera que el niño vaya entendiendo que es hora de irse a acostar. La pareja puede enfocarse en aquella técnica que resuelva mejor la necesidad de que el niño duerma suficiente tiempo como para que descance bien. De esta forma, las parejas despejan la tensión de la situación y la resuelven sin gritarse o faltarse el respeto.

El asma: Ayude a sus niños a respirar más fácilmente

El asma, un padecimiento pulmonar, es la enfermedad crónica más delicada de la infancia. Sus síntomas son la respiración jadeante, la falta de aliento y la tos. Durante un ataque de asma, las vías respiratorias se contraen, haciendo difícil la respiración para el niño.

El aire que sus niños respiran en el hogar puede hacer una diferencia en esta condición. En la casa se encuentran diferentes sustancias que provocan el asma, como el humo del cigarrillo, el polvo, la caspa de las mascotas y las cucarachas muertas. Aquí hay algunas cuantas sugerencias para ayudarle a evitar que estas sustancias provoquen el asma en sus niños:

- No fume en su casa o en su carro, y no permita que otros lo hagan.
- Las partículas del polvo, pequeñísimas como para poder ser vistas, se encuentran en todo hogar. Semanalmente, lave con agua y jabón las sábanas y las mantas. Escoja juguetes de peluche que sean lavables. Lávelos a menudo con agua caliente y séquelos bien. Si puede, compre un filtro de aire para su hogar.
- La caspa, orines y saliva de las mascotas pueden provocar ataques de asma. Mantenga a las mascotas fuera de los dormitorios u otras áreas donde se duerme, y también fuera de los muebles, alfombras y juguetes de peluche. Es mejor mantener a las mascotas fuera de la casa.
- El moho necesita de humedad para crecer. Arregle las tuberías que estén goteando y otras fuentes de humedad. Mantenga limpias y secas las bandejas que recogen el agua de los aparatos de aire acondicionado y refrigeradores. Lave el moho de las superficies duras y séquelas completamente. Es posible que haya que reemplazar partes del cielo raso y las alfombras que tienen moho. Use los extractores de aire o abra las ventanas en la cocina y los baños cuando se ducha, cocina o usa la lavadora de platos. El bajar el nivel de humedad también ayuda a reducir otros causantes de asma, como las partículas de polvo y las cucarachas.
- El excremento de los roedores y cucarachas también provoca el asma. Inmediatamente, limpie todas las migas de comida o líquidos que se rieguen y guarde la comida en contenedores sellados. Evite dejar afuera la comida o basura. Use cebos venenosos, ácido bórico (para cucarachas) o trampas. Si fumiga, siga las instrucciones que vienen en la etiqueta del producto cuidadosamente. Asegúrese de que hay bastante aire fresco cuando fumiga, y mantenga a la persona que padece de asma fuera del cuarto.



Cuestionario

El aislamiento como castigo

Pregunta: ¡He tratado de reprender a mis hijos aislandolos por un rato, y no funciona! Cada vez que se portan mal, los mando a estar solos y quietos por un rato, y todavía así no entienden que cuando se comportan en forma inapropiada ésa será la consecuencia. ¿Qué puedo hacer para que este castigo funcione mejor?

Respuesta: Aislar a los niños por un rato es un castigo que no debería usarse para todas las faltas. Es apropiado, por ejemplo, cuando rompen algo a propósito, tiran objetos por estar enojados, ignoran un pedido de que paren de hacer algo, golpean, patean, dicen malas palabras, jalan el pelo, contestan mal o faltan el respeto.

El lugar para aislar al niño debe ser aburrido y callado. Una escalera, pasillo o una silla cerca de la pared son posibilidades apropiadas ya que en esos lugares no hay nada que hacer más que sentarse y esperar. Sin embargo, el dormitorio del niño no es un buen lugar para aislarlo porque allí hay objetos interesantes. NUNCA encierre a un niño en un cuarto como castigo, ni use un cuarto o armario oscuro que dé miedo, o un cuarto sin ventilación.

La duración del aislamiento depende de la edad del niño. Este castigo debería usarse sólo con niños de tres años de edad y mayores y sólo debe tardar un minuto por año de edad; si el niño tiene cinco años, el castigo dura cinco minutos. Los padres de familia deberían valerse de un cronómetro u otra forma para medir el tiempo y recordar que el niño está castigado. En seguida, hay que darle al niño la oportunidad de comportarse en forma apropiada. Recuerde que aislar al niño como castigo es efectivo sólo si usted tiene la costumbre de pasar suficiente tiempo con él. Los niños necesitan atención y afecto, así es que asegúrese que tiene tiempo para brindarles atención y afecto diariamente.

Libros en español para niños

DE 0 A 3 AÑOS

- *Perro grande... Perro pequeño*, por P. D. Eastman, Random House Books para lectores jóvenes, 1982.

- *¿Hijos, qué hacemos? ¿Qué les decimos?* por Dorothy Rich, Vergara Editor S.A., 1998.

DE 4 A 8 AÑOS

- *Si llevas un ratón a la escuela*, por Laura Numeroff, Rayo, 2003.

- *Adivina cuánto te quiero*, por Sam McBrantney y Anita Jeram, Lectorum Publications, 1995.

DE 9 A 12 AÑOS

- *Los recuerdos de Chave* por María Isabel Delgado, Yvonne Symank, Piñata Books, 1996.

- *Cuadros de familia*, por Carmen Garza, Sagebrush Bound, 1999.

ADOLESCENTES

- *Antes de ser libres*, por Julia Alvarez, Laurel Leaf, 2004.

- *Siempre el corazón*, por Jim Sagel, Red Crane Books, 1998.

LA VIDA EN FAMILIA

La Vida en Familia es producido por el Departamento de las Ciencias de la Familia y el Consumidor* y por el Departamento de Economía Doméstica del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos del estado de Nuevo México. La información que se presenta en La Vida en Familia se basa en los trabajos de Stephen Bavolek, Ph.D., creador del *Nurturing Parent Curriculum*.

Ann Vail, Ph.D., directora del departamento y profesora
 Esther Devall, Ph.D., profesora asociada
 Charolette Collins, M.S., coordinadora del distrito norteño
 Lisa Shields, M.S., coordinadora del distrito sudoriental

Asociados del Servicio de Extensión Cooperativa
 Stacey Carver, B.S.
 Lisa Garcia, M.S.
 Trena Pollard, B.S.
 Noreen Romero, M.S.
 María Samaniego-Jimenez, B.S.
 Beverly Gunn, B.S.
 Mary Pepper, M.S.
 Pam Mitchell, B.S.

Maestros Ayudantes
 Norma Lydia Pereyria
 Luis Soto
 Cecile Traversy
 Rosa Iglacias
 Dorothy Selman

Autores Contribuyentes
 Diana S. DelCampo, Ph.D.
 Robert L. DelCampo, Ph.D.
 Esther Devall, Ph.D.
 Connie Kratzer, Ph.D.
 Erica Velez, B.S.
 Gayla Weaver, M.S.
 Lisa Shields, M.S.
 David O'Brien, Ph.D.
 Penni Sears, B.S.
 Mindy Denney, M.S.
 Charolette Collins, M.S.
 Lisa Garcia, M.S.
 Cecile Traversy

Ann Vail, Ph.D., Esther Devall, Ph.D., editores
 Joanna Stith, diseñador de gráficas
 Flor de Maria Oliva, traductora
 Lyn McKinley, editor asistente
 Larry Mackay, distribución
 J. Victor Espinoza, fotógrafo

*El Departamento de las Ciencias de la Familia y el Consumidor ofrece programas para obtener licenciaturas y títulos de pos-grado en las ciencias del niño, alimentación y nutrición, educación para los consumidores y la familia, y el comercio de ropa, textiles y estilos de moda.

Para más información y recursos relacionados con el ser padre de familia y la educación de la salud, comuníquese con nuestras oficinas de extensión en su condado.

Alamogordo	401 Fairgrounds Road	437-0231	•	Los Lunas	1000 Main St. NW	841-5301
Albuquerque	1510 Menaul NW	243-1386	•	Los Ojos	72 State Road 162	588-7423
Aztec	213-A S. Oliver	334-9496	•	Lovington	100 N. Main, Suite 10-C	396-2819
Bernalillo	811 Camino del Pueblo	867-2582/2951	•	Mora	County Courthouse	387-2856
Carlsbad	1304 W. Stevens	887-6595	•	Mosquero	County Courthouse	673-2341
Carrizozo	County Courthouse	648-2311/2312	•	Portales	705 E. Lime St.	356-4417
Clayton	County Courthouse	374-9361	•	Raton	County Courthouse	445-8071
Clovis	818 N. Main	763-6505	•	Reserve	County Courthouse	533-6430
Deming	County Courthouse	546-8806	•	Roswell	200 E. Chisum	622-3210/3211
Dulce	Hawks Dr.	759-3530	•	Santa Fe	3229 Rodeo Rd.	471-4711
Española	Rural Event Ctr., State Rd. 554	685-4523	•	Santa Rosa	450 Parker Ave.	472-3652
Estancia	County Courthouse	384-2416	•	Shiprock	E. Highway 64	368-1029
Fort Sumner	County Courthouse	355-2381	•	Silver City	2610 N. Silver St.	388-1559
Gallup	5002 W. Historic 66	863-3432	•	Socorro	214 Neel Avenue, NW	835-0610
Grants	515 W. High St.	287-9266	•	Taos	202 Chamisa Rd.	758-3982
Las Cruces	808 N. Alameda	525-6649	•	T or C	2101 S. Broadway	894-2375
Las Vegas	County Courthouse Annex	454-1497	•	Tucumcari	County Courthouse	461-0562
Lordsburg	524 E. DeMoss	542-9291	•	Window Rock	P.O. Box 1339, AZ 86511	(928) 871-7406
Los Alamos	475 20th St.	662-2656	•	Zuni	02 Route 301 North	782-4495/4491

La Universidad Estatal de Nuevo México promueve la acción afirmativa y el acceso equitativo al empleo y la educación. NMSU y el Departamento de Agricultura de EE.UU. cooperan entre sí. La Vida en Familia busca patrocinadores individuales y corporativos para financiar ediciones futuras del boletín. Para más información, comuníquese con Esther Devall al (505) 646-3936, o por correo electrónico al edevall@nmsu.edu.