

# 10 claves para educar a tu hijo



Educar es una de las tareas más difíciles a las que nos enfrentamos los padres. Y, aunque no existen fórmulas mágicas, sí hay algunas cuestiones clave que tenemos que manejar con soltura. Nunca es pronto para comenzar a educarle. Estas son las reglas básicas para conseguir que tu hijo crezca feliz.

## 1. Un ejemplo vale más que mil sermones

- Desde muy pequeños los niños tienden a imitar todas nuestras conductas, buenas y malas.
- Podemos aprovechar las costumbres cotidianas -como saludar, comportarnos en la mesa, respetar las normas al conducir- para que adquieran hábitos correctos y, poco a poco, tomen responsabilidades.
- De nada sirve sermonearle siempre con la misma historia si sus padres no hacen lo que le piden.

## 2. Comunicación, diálogo, comprensión

- Las palabras, los gestos, las miradas y las expresiones que utilizamos nos sirven para conocernos mejor y expresar todo aquello que sentimos. Por eso, incluso durante el embarazo, hay que hablar al bebé.
- Debemos continuar siempre con la comunicación. Hablarle mucho, sin prisas, contarle cuentos y también dejar que él sea quien nos los cuente.
- ¿Has probado a hacerle una pregunta que empiece con «¿Qué piensas tú sobre...»? Así le demostramos que nos interesa su opinión y él se sentirá querido y escuchado.

## 3. Límites y disciplina, sin amenazas

- Hay que enseñarle a separar los sentimientos de la acción. Las normas deben ser claras y coherentes e ir acompañadas de explicaciones lógicas.

- Tienen que saber lo que ocurre si no hace lo que le pedimos. Por ejemplo, debemos dejarle claro que después de jugar tiene que recoger sus juguetes.

- Es importante que el niño -y también nosotros- comprenda que sus sentimientos no son el problema, pero sí las malas conductas. Y ante ellas siempre hay que fijar límites, porque hay zonas negociables y otras que no lo son. Si se niega a ir al colegio, tenemos que reconocerle lo molesto que es a veces madrugar y decirle que nosotros también lo hacemos.

#### 4. Dejarle experimentar aunque se equivoque

- La mejor manera para que los niños exploren el mundo es permitirles que ellos mismos experimenten las cosas. Y si se equivocan, nosotros tenemos que estar ahí para cuidar de ellos física y emocionalmente, pero con límites.

- La sobreprotección a veces nos protege a los padres de ciertos miedos, pero no a nuestro hijo. Si cada vez que se cae o se da un golpe, por pequeño que sea, corremos alarmados a auxiliarle, estaremos animándole a la queja y acostumbrándole al consuelo continuo. Tenemos que dejarles correr riesgos.

#### 5. No comparar ni descalificar

- Hay que eliminar frases como «aprende de tu hermano», «¿Cuándo vas a llegar a ser tan responsable como tu prima?» o «eres tan quejica como ese niño del parque».

- No conviene generalizar y debemos prescindir de expresiones como «siempre estás pegando a tu hermana» o «nunca haces caso».

- Seguro que hace muchas cosas bien, aunque últimamente se esté comportando como un verdadero «trasto». Cada niño es único, no todos actúan al mismo ritmo y de la misma manera.

- Frases como «tú puedes nadar igual de bien que tu hermano, inténtalo. Ya lo verás» transforman su malestar en una sonrisa y le animan a conseguir sus metas.

#### 6. Compartir nuestras experiencias con otros padres

- Puede sernos muy útil. Así, vivir una etapa de rebeldía de nuestro hijo, algo muy frecuente a determinadas edades, puede dejar de ser una fuente de angustia tremenda y convertirse, simplemente, en una fase dura pero pasajera. Frases como «no te preocupes, a mi hijo le ocurría lo mismo», pueden ayudarnos a relativizar los «problemas» y, por tanto, conseguir que nos sintamos mejor y actuemos más tranquilos.

- Si estamos desorientados, preocupados o no sabemos cómo actuar, siempre podemos consultarlo con un profesional. No tenemos nada que perder.

#### 7. Hay que reconocer nuestras equivocaciones

- Tenemos derecho a equivocarnos y eso no significa que seamos malos padres. Lo importante es reconocer los errores y utilizarlos como fuente de aprendizaje.
- Una frase sencilla como «perdona cariño, refuerza su buen comportamiento y nos ayuda a sentirnos bien.

#### 8. Reforzar las cosas buenas

- Está comprobado que los refuerzos positivos gestos de cariño, estímulos, recompensas resultan más eficaces a la hora de educar que los castigos. Por eso siempre debemos darle apoyo afectivo y dejar que sea él el que, según su capacidad, resuelva los problemas.
- Los niños son muy sensibles y los calificativos como «tonto» o «malo» les hacen mucho daño y pueden afectar de modo negativo a la valoración que tienen de ellos mismos.
- Debemos ser generosos con todo aquello que les hace sentirse valiosos y queridos. Si le premiamos con caricias, abrazos o palabras como «guapo» o «listo», estamos construyendo una buena autoestima.
- Tan importante como rectificar sus malas conductas es reconocer y reforzar las buenas.

#### 9. No hay que pretender ser sus amigos

- Aunque siempre conviene fomentar un clima de cercanía y confianza, eso no significa que debamos ser sus mejores amigos.
- Mientras que entre los niños el trato es de igual a igual, nosotros, como padres y educadores, estamos situados en un escalón superior. Desde allí les ofrecemos nuestros cuidados, experiencia, protección pero también nuestras normas.
- Buscar su aprobación continua para todo puede ser un arma de doble filo, ya que la amistad también es admiración y confianza y le resultará muy difícil confiar en nosotros si no sabemos imponernos.
- Un buen padre no es aquel que cede de modo continuo y no enseña.

## 10. Ellos también tienen emociones

- A veces pensamos que solo nosotros nos sentimos contrariados y que los niños tienen que estar todo el día felices. Pero también tienen preocupaciones.
- Su mundo emocional es igual o más complejo que el nuestro, por eso conviene dar importancia a sus emociones y ser conscientes de ellas. Debemos ayudar a nuestro hijo a poner nombre y apellido a lo que experimenta y siente.

**Autora:** Nuria Corredor.

**Asesor:** Raúl Gómez, *psicólogo*.