

Diez consejos para educar a los hijos

Un decálogo específico para los padres. Diez consejos que les ayudan a educar a sus hijos con el fin de **evitar las riñas y los enfados, a la vez que se crea un clima de diálogo y confianza**. Educar en positivo no es fácil y, por ello, una guía publicada por el [Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad](#) y la ONG [Save the Children](#) esclarece cómo hacerlo. Titulada "[¿Quién te quiere a ti?](#)", entre otras, la guía aporta las siguientes pautas.

- 1. Conocer a los hijos.** Cada niño es único, nunca se debe caer en las comparaciones con otros. El proceso individual de desarrollo marca las actitudes de los hijos y debe servir para que los padres les comprendan. Hablar con otros padres y con los propios hijos permite distinguir los comportamientos típicos de cada edad o etapa, para saber cuándo se puede considerar que una reacción responde a un patrón general o no.
- 2. Proteger al bebé.** Desde pequeños, los hijos reconocen a sus padres. Les tranquiliza escuchar su voz y sentirse protegidos. Es fundamental que los progenitores les transmitan afecto y atención para que adquieran confianza y se sientan tranquilos.
- 3. Permitir que los pequeños exploren el entorno.** Hasta los 3 años, es frecuente que los niños tiren objetos al suelo o rompan, de manera fortuita, otros artículos de decoración. Es esencial no enfadarse cuando esto ocurra, sino garantizar un entorno seguro a los pequeños, hablarles y escucharles cuando ellos se expresen.
- 4. Paciencia, límites y normas.** A partir de los 3 años, llega el momento de "introducir normas de convivencia en casa" y explicar a los hijos los motivos de estas normas. Los niños han de saber que no siempre conseguirán todo lo que quieran, pero sin rabietas. El autocontrol y la protección son dos enseñanzas básicas que deben transmitirles los padres. Aunque se les pongan restricciones, siempre se estará a su lado.
- 5. Detectar problemas de inseguridad.** De los 6 a los 10 años, los niños son especialmente sensibles y vulnerables. Su [autoestima](#) se daña con facilidad y, por ello, hay que cuidar las críticas. Es importante reconocerles lo que hacen bien y "estar atentos a síntomas de inseguridad en la escuela, ya que pueden provocar tristeza, apatía o rabia". No hay que magnificar las equivocaciones, se debe evitar que el niño vea estos errores como fracasos y debe sentirse siempre apoyado.
- 6. Mucho diálogo en la adolescencia.** La [adolescencia](#) es la etapa más complicada. Los amigos cobran importancia, se experimentan cambios físicos, psicológicos y conductuales y son frecuentes los extremos (confianza exagerada, vergüenza excesiva, terquedad, tranquilidad). Padres e hijos han de pasar tiempo juntos, mostrarse cariño y comprenderse mutuamente. Hay que potenciar su autoestima.
- 7. Crear un vínculo afectivo.** No hay que tener miedo a expresar los sentimientos, al contrario. Es frecuente ser amable con personas ajenas a la familia o los amigos, mientras que con estos no siempre se trabaja la afectividad. Crear un vínculo entre padres e hijos favorece el equilibrio emocional y una relación más sana.

8. Solucionar conflictos de manera pacífica. Los gritos son enemigos del entendimiento. Siempre que surja un conflicto, se debe resolver de manera tranquila, sin alterarse. Sobre todo, los padres han de escuchar a los hijos, ponerse en su lugar, mantener un clima de respeto y cordialidad y negociar con ellos las soluciones.

9. Sanciones. Las sanciones no tienen que interpretarse como [castigos](#), sino como herramientas para establecer límites. Las sanciones deben comunicarse de antemano, para que los hijos las conozcan, ser proporcionadas, aplicarse cuando se detecte el motivo de la misma y aplicarse, una vez más, sin enfadarse, sino con una actitud tranquila y firme.

10. Comunicación asertiva. La claridad debe ser una constante en los mensajes que se transmitan a los hijos, pero además, hay que asegurarse de que estos los reciben. La relación ha de ser cordial y establecerse siempre a partir del diálogo y no de la imposición, por ninguna de las partes.