

CONSEJOS PARA PADRES E HIJOS



Aprendiendo a ser padres

¿Quién nos enseña a ser padres? ¿Qué hay que saber para convertir un bebé en un adulto sano? La relación entre padres e hijos en los primeros años de vida de los niños tiene una importancia fundamental según están demostrando los psicólogos. La ciencia aporta nuevas pistas para una educación más emocional y más provechosa de los niños. 30 min.

Compaginar de manera eficaz la vida familiar con la laboral es cada vez más difícil, por lo que en muchas ocasiones cuando llegamos a casa estamos cansados y no tenemos la suficiente paciencia para dedicarle un

rato agradable a nuestros hijos. Para conseguir ser mejores padres debemos poner cada día un poco de nuestra parte, pues no es una tarea sencilla. Unos buenos consejos para lograrlo son los siguientes:

- Encuentra tiempo para poder pasar a solas con cada uno de tus hijos siempre que puedas, sin interferencias de otras personas.
- No te preocupes si la casa está desordenada durante el día, mientras todos estén cumpliendo con sus obligaciones, pero exige que participen luego de la limpieza por las noches. Al fin y al cabo, la casa es de todos.
- Aprende a planificar para no desaprovechar las oportunidades satisfactorias por la aparición de acontecimientos imprevistos.
- No escondas siempre tus sentimientos, aunque éstos no sean siempre positivos. La rabia, la indignación y la confusión son emociones a las que tu hijo debe aprender a enfrentarse.
- Propón tradiciones familiares para realizar juntos como algo propio e intransferible de tu familia.
- Echa a todos los demás de casa de vez en cuando para tener la sensación de que tu casa es tu territorio privado.
- Si en alguna ocasión prefieres no enfrentarte a miembros de la familia verbalmente sobre algo que te molesta, déjeles notas, es una opción alternativa muy viable y evita el primer enfrentamiento.

- Escoge un día cada dos semanas y proponte no gritar durante todo el día.
- Ten siempre algo disponible para comer que guste a tu familia, porque la comida es un factor importante de disfrute, salud y bienestar.
- No hagas cosas por sus hijos que ellos sean capaces de hacer por sí mismos, así aprenderán a ser más autónomos y menos dependientes.
- Acepta a tu hijo en todas sus etapas, hay que entender que el proceso de crecimiento es irregular, episódico e incoherente. Ninguno de tus hijos tendrá un proceso de desarrollo perfecto. No te preocupes. Si él nota que es querido y aceptado, valorado por sus virtudes y no despreciado por sus defectos, acabará gustándose antes o después.
- Ten amigos para salir y compartir actividades familiares. No se puede depender únicamente de la familia para satisfacer todas las necesidades sociales.
- Aprende a decir "no".
- Pasa tiempo todas las semanas a solas con tu esposa/o, sin niños ni otras distracciones, una vida en pareja saludable transmite paz y bienestar a los demás integrantes de la familia.

LA DISCIPLINA

A los niños les cuesta mucho entender las normas, y son los padres los que deben enseñarlas. La disciplina es muy necesaria tanto para obtener una correcta dinámica familiar, como para que nuestro hijo aprenda a controlarse y pueda convertirse en un adulto integrado socialmente, sin problemas de adaptación y en consecuencia de autoestima. Si no existen unas normas coherentes. Los niños no saben qué camino tomar y tienen muchas más posibilidades de equivocarse, lo cual ocurrirá también en la edad adulta.

Recurre a estas técnicas para lograr una mejor disciplina en casa:

- Las normas de convivencia han de establecerse desde el mismo momento en que nuestro hijo llega al hogar. Es importante que ambos padres estén de acuerdo en dichas normas, pues han de establecerse de forma conjunta y consensuada, sino el niño recibirá mensajes ambiguos y no sabrá qué hacer.
- Cuando impongas disciplina no menoscabes la autoestima de tus hijos, no recurras a métodos antiguos como el castigo físico, la imposición de la autoridad y el no dar explicaciones.
- En primer lugar es conveniente explicarle las normas al niño, él debe entender que las cosas no se le piden porque sí, que siempre hay una razón. El mensaje que des debe ser siempre muy claro y

concreto. Por ejemplo, es preferible no decir "pórtate bien", sino "sé educado y amable".

- Si tu hijo se porta mal o se resiste a obedecer, evita las amenazas, los gritos y las descalificaciones. No le critiques a él como persona ("eres malo"), sino a la acción ("lo que has hecho está mal") y explícale el porqué.
- Uno de los mejores castigos es quitarle algo que le guste como ver la televisión, jugar a la consola, darle un capricho en la comida (chocolate...). si pierde el control, envíale a su cuarto de cinco a diez minutos, según su edad.
- No te involucres en luchas de poder de las que es probable que nadie salga victorioso y acabéis todos gritando.
- Di cosas agradables a tus hijos de vez en cuando, sobre todo si no se lo esperan, esto les fortalece su confianza y autoestima y ayuda a crear un clima agradable entre padres e hijos.
- Aprende a pedir disculpas cuando te equivoques, tus hijos han de saber que eres humano, y que puedes tener fallos y sumirlos, al igual que ellos. Aprender a responsabilizarse de los propios errores y corregirlos es una de las mejores lecciones que puedes enseñar.

COMO DISFRUTAR DE SU COMPAÑÍA

Para aprovechar los momentos que estamos con nuestros hijos de la mejor manera posible, ten confianza en ti y en los que te rodean, no pienses en lo negativo sino en lo positivo de lo que te rodea. Aprende a apreciar el vaso medio lleno en vez del vaso medio vacío. Te ayudará mucho tener en cuenta los siguientes consejos:

- Hay que procurar divertirse en cada momento, no pienses en las obligaciones o en las cosas que tienes pendientes por hacer si juegas con él. Cuando estés con tu hijo debes hacerle sentir que estás sólo por él y para disfrutar de su compañía.
- Confía en que tus hijos son felices porque están bien cuidados y tienen unos padres que les quieren y se preocupan por ellos.
- Cree que te respetan como padre, aunque no siempre te lo parezca, pues en el fondo lo eres todo para él.
- Siéntete satisfecho con el trabajo que realizas como padre.
- Di o haz cosas de vez en cuando que el niño no espera, esto les saca de la rutina familiar.
- Habla con tus hijos sobre cosas que te interesen a ti, aunque ellos parezcan no entender de qué se está hablando, pues así ayudamos a que se sientan más integrados en nuestras vidas.
- Defiende tus ideas con firmeza, pero no exijas que los niños tengan las mismas opiniones.
- No ridiculices nunca algo que tu hijo se toma muy en serio.

- Lucha contra el exceso de ansiedad y preocupación, la mayoría de veces son preocupaciones sin fundamento.
- Piensa que tus hijos agradecen todas tus contribuciones a sus propios triunfos, les gusta sentir que les valoran, en especial sus padres.

TU ERES SU MEJOR COMPAÑIA

- Enséñales a ser mejores personas, entendiendo que como humanos no somos perfectos, así ellos aprenderán que:
- No tienen por qué tener siempre razón y que, aunque estén equivocados, siguen siendo buenas personas.
- Hay que admitir para poder corregirlo, ya que corregir errores es importante para la correcta adaptación a nuestra sociedad.
- No todo lo que desean se les puede conceder, han de aprender a aceptar una negativa para entender el valor de las cosas. En la vida adulta no todo se consigue y desde pequeños han de aceptar que la frustración existe.
- Sé sincero en todo momento, los niños ven en sus padres una muestra de sinceridad que tal vez no vean en otra parte.
- El comportamiento de los padres no debe guiar el futuro del niño, tanto en deseos, como en aficiones y sentimientos de los padres.
- Ten alguna actividad creativa que tu hijo te vea desempeñar.

- Enséñales que una buena familia repara los malos sentimientos que se producen entre sus miembros.
- Enséñales la virtud de perdonar a los demás cuando pierden temporalmente el control.
- Enséñales que la disculpa es una forma de reconocer que otra persona es digna de respeto.
- Enséñales que no es necesario alimentar rencores porque uno se sienta culpable por algo que ha hecho. Todo el mundo empieza a odiar a la persona hacia la que alberga un sentimiento de culpa.
- Enséñales a pedir disculpas a sus padres cuando les han ofendido, y a resolver sus remordimientos y su complejo de culpa.

Saber pedir disculpas a los niños cuando se les ha ofendido o tratado mal es el mejor método para mostrarles que son dignos de respeto. Los buenos padres tratan a sus hijos con respeto, los hijos también son personas.

TOMADO DE <http://www.psicoadictiva.com/infantil/consejos.htm>