

ESTRATEGIAS EN PAUTAS DE CRIANZA

Tenga presente las siguientes estrategias para una crianza más eficaz:

ESTIMULE LA AUTOESTIMA DE SU HIJO

Las palabras y acciones que realizas como padre tienen un impacto importante en el desarrollo de la autoestima de tu hijo. Reconoce sus logros por pequeños que sean, esto hará que tus hijos se sientan orgullosos, dales responsabilidades, permítele que realice las cosas por si solos, se sentirán capaces y fuertes.

Evita por completo los comentarios vergonzosos o comparaciones negativas con otros niños. Como por ejemplo “que estupidez hiciste”, “Te comportas como si fueras un bebe”, estos comentarios pueden causar el mismo daño que los golpes físicos.

Exprésale a tu hijo que todas las personas se equivocan y que de igual manera usted aun lo ama, aun cuando no apruebe su comportamiento.



ESTABLEZCA LÍMITES Y SEA COHERENTE CON LA DISCIPLINA

El objetivo de la disciplina es ayudar o favorecer que los niños tengan comportamientos aceptables y aprendan a autocontrolarse.



Algunas reglas o normas pueden incluir, por ejemplo, no ver televisión hasta que estén hechas las tareas o responsabilidades y no permitir los golpes, insultos ni las burlas.



Se sugiere implementar un sistema: una advertencia seguida de consecuencias, pueden ser la pérdida de privilegios.

Un error que a menudo cometen los padres es no seguir adelante con las consecuencias. No puede disciplinar a los niños por una mala palabra o discusión un día e ignorar el hecho al día siguiente. Ser consistente les enseña qué es lo que usted espera.



DEDIQUE TIEMPO PARA SUS HIJOS



Los niños que no reciben la atención necesaria de sus padres con frecuencia sobreactúan o tienen comportamientos inadecuados con el objetivo o el propósito de llamar la atención.

Muchos padres manifiestan que es satisfactorio programar tiempo para pasar con sus hijos, como por ejemplo programe una noche especial cada semana para compartir en familia, tenga en cuenta otras formas de relacionarse como poner una nota cariñosa en las loncheras de sus hijos.



Se sugiere que los padres estén dispuestos o busquen un espacio para dialogar con sus hijos, mas cuando ellos expresan el deseo de hablar o compartir actividades en familia, así mismo procure acercarse y conocer los amigos de sus hijos.



No se sienta culpable si es un padre o madre que trabaja, los niños siempre recordaran esos momentos compartidos, por ejemplo, cenas familiares, películas, recetas, salida al parque, entre otras.



Los niños son muy observadores y aprender a través del ejemplo de los padres. Cuanto más pequeños, más lo imitan. Antes de reaccionar de manera agresiva frente a tu hijo, piensa en lo siguiente ¿Deseas que tu hijo se comporte así al enfadarse?, sea consciente de que sus hijos lo están observando. Diversos estudios han demostrado que, por lo general, los niños que dan golpes imitan el modelo de agresión de sus hogares.

**Trata a tus hijos
como te gustaría
ser tratado y no te
equivocarás**

Cultive en sus hijos cualidades como el respeto, responsabilidad, honestidad, amabilidad, tolerancia, haga cosas por los demás sin esperar nada a cambio, exprese su agradecimiento, realice elogios y principalmente trate a sus hijos del mismo modo como espera que otras personas lo traten a usted.



Procure que en su hogar la comunicación sea una prioridad, este receptivo a escuchar las sugerencias de su hijo, negocie, si se presenta un problema, descríballo, exprese sus sentimientos, invite a su hijo para que juntos encuentren una solución, hágalo participe de las decisiones. Los niños que participan en la toma de decisiones están mas dispuestos y motivados a llevarlas adelante.



Los padres tienen la responsabilidad de corregir y orientar a sus hijos.



La manera en que expresa su orientación correctiva tiene una gran influencia en la forma en la que su hijo la recibe. Cuando tenga que llamar la atención a su hijo por determinado comportamiento, evite realizar críticas o buscar defectos; ya que esto puede afectar la autoestima y provocar resentimiento.

Por el contrario, haga un esfuerzo por educar y motivar al momento de ejercer la disciplina, resalte que, aunque desea y espera algo mejor la próxima vez, su amor hacia él siempre es incondicional.



Los adolescentes suelen buscar más modelos a seguir en sus pares y menos en sus padres. Por tanto, es fundamental brindarles bases fuertes desde la infancia para que tomen decisiones asertivas que favorezcan su proyecto de vida.

SEA CONSCIENTE DE SUS PROPIAS NECESIDADES Y LIMITACIONES COMO PADRE

Como padres tenemos fortalezas y debilidades, no somos perfectos, reconozca sus habilidades y trabaje en sus debilidades.

Procure tener expectativas realistas para sus hijos



Enfóquese en las áreas que necesitan la mayor atención, en lugar de intentar abordar todo a la vez. Reconozca cuando se sienta agotado. Quítele tiempo a la crianza para hacer cosas que lo harán sentir feliz como persona (o como pareja).

Concentrarse en sus necesidades no lo convierte en una persona mala o egoísta. Esto solo quiere decir que se preocupa por su propio bienestar, y esto es otro valor importante para que sus hijos lo tomen como modelo a seguir.



Carolina Gaviria Arroyave

Psicóloga PEEP