



CONSTRUYENDO NUESTRO MUNDO



PAUTAS DE CRIANZA



La familia constituye una parte fundamental en el desarrollo de los niños y niñas, ya que es allí donde se establecen normas, valores, roles y habilidades sociales y comunicativas, estas habilidades estarán relacionadas con el manejo y resolución de problemas, conductas sociales y regulación emocional que el niño o la niña tendrán en la etapa adulta

Estimule la autoestima de su hijo

Los niños o niñas comienzan a desarrollar su sentido del yo desde que son bebés, cuando se ven a sí mismos a través de los ojos de sus padres. Sus hijos asimilan su tono de voz, su lenguaje corporal y todas sus expresiones. Sus palabras y acciones como padres tienen un impacto en el desarrollo de su autoestima más que ninguna otra cosa. El elogio de los logros, aunque sean pequeños, hará que los niños o niñas estén orgullosos; permitirles que hagan cosas por sí solos los hará sentir que son capaces y fuertes. Por el contrario, los comentarios o las comparaciones negativas con otros niños o niñas los hará sentir inútiles.

Evite las afirmaciones o palabras hirientes. Los comentarios tales como "¡Qué estupidez!" o "¡Te comportas más como si fueras un bebé que tu hermano pequeño!" pueden causar el mismo daño que los golpes físicos. Elija las palabras con cuidado y sea compasivo. Dígales a sus hijos que todas las personas cometen errores que usted aún los ama, incluso cuando apruebe su comportamiento.





Reconozca las buenas acciones

¿Se detuvo a pensar alguna vez cuántas veces al día tiene reacciones negativas para con sus hijos? Es posible que se dé cuenta de que los critica muchas más veces de las que los felicita. ¿Cómo se sentiría si un jefe lo tratara de un modo tan negativo, incluso si fuese con buenas intenciones?



Propóngase encontrar algo para elogiar todos los días. Sea generoso con las recompensas: su amor, sus abrazos y elogios pueden hacer maravillas y suelen ser suficiente gratificación. Pronto descubrirá que está "cultivando" en mayor medida el comportamiento que desearía ver.



Establezca límites y sea coherente con la disciplina

En todas las casas es necesaria la disciplina. El objetivo de la disciplina es ayudar a que los niños elijan los comportamientos aceptables y aprendan a auto controlarse. Es posible que pongan a prueba los límites que usted establece, pero son imprescindibles para que ellos se conviertan en adultos responsables.



Poner reglas en la casa ayuda a que los niños y niñas entiendan sus expectativas y desarrollen el autocontrol.



Es recomendable que implemente un sistema: una advertencia seguida de consecuencias, que pueden ser una penitencia o la pérdida de privilegios. Un error frecuente que cometen los padres es no seguir adelante con las consecuencias. No puede disciplinar a los niños por una mala contestación un día e ignorar el hecho al día siguiente. Ser consistente les enseña qué es lo que usted espera.





Hágase un tiempo para sus hijos

A menudo es difícil que los padres y los niños o niñas se reúnan para una comida en familia, ni pensar en que pasen juntos tiempo de calidad. Sin embargo, es probable que no haya nada que a los niños les gustaría más que eso. Levántese 10 minutos antes a la mañana para poder desayunar junto a sus hijos. Los niños o niñas que no reciben la atención que desean de sus padres a menudo sobreactúan o se comportan mal porque, de ese modo, están seguros de que recibirán su atención.

Muchos padres descubren que es gratificante programar tiempo para pasar con sus hijos. Programe una "noche especial" cada semana para estar juntos y deje que sus hijos ayuden a decidir cómo pasar el tiempo.

No se sienta culpable si es un padre que trabaja. Los niños recordarán las pequeñas cosas que usted hace, por ejemplo, preparar palomitas de maíz, jugar a los naipes, leer libros juntos.



Sea un buen modelo a seguir

Los niños pequeños aprenden mucho sobre cómo actuar al observar a sus padres. Cuanto más pequeños, más lo imitan. Antes de reaccionar agresivamente o enfurecerse frente a su hijo, piense en lo siguiente: ¿es así como desea que el niño se comporte al enfadarse? Esté siempre consciente de que sus hijos lo están observando. Los estudios han demostrado que, por lo general, los niños que dan golpes imitan el modelo de agresión de sus casas.

Sirva de ejemplo de las cualidades que desea cultivar en sus hijos: respeto, cordialidad, honestidad, amabilidad, tolerancia. Sea generoso. Haga cosas por los demás sin esperar una retribución. Expresé su agradecimiento y haga elogios. Por sobre todo, trate a sus hijos del mismo modo que espera que otras personas lo traten a usted.

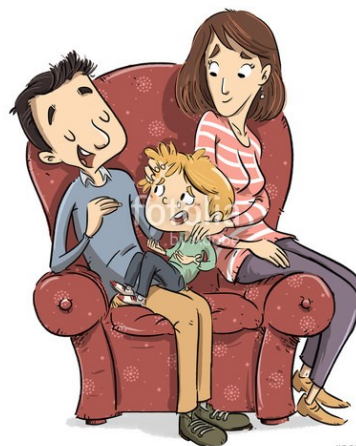


Haga de la comunicación una prioridad

No puede esperar que los niños hagan todo sólo porque usted como padre "así lo dice". Ellos desean y merecen explicaciones al igual que los adultos. Si no dedicamos tiempo a dar explicaciones, los niños y niñas comenzarán a cuestionarse nuestros valores y motivaciones, y si estos tienen fundamentos. Los padres que razonan con sus hijos les permiten entender y aprender sin emitir juicios de valor.

Deje en claro sus expectativas. Si hay un problema, describalo, exprese sus sentimientos e invite a su hijo a que busquen juntos una solución. No olvide mencionar las consecuencias.

Haga sugerencias y ofrezca alternativas. Además, esté dispuesto a escuchar las sugerencias de su hijo. Negocie. Los niños que participan en la toma de decisiones están más motivados a llevarlas adelante.



#205791699

**Centro de
Salud Familiar
Villarrica**



**Programa Comunal de
Promoción en Salud**

***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION
CONTACTENOS AL FONO 452419066
SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A
COLABORAR CON SU SALUD Y LA DE SU
FAMILIA***