

CONSEJOS PARA UNA CRIANZA MÁS EFICAZ

La **crianza asertiva** la podemos definir como un tipo de crianza que se basa enteramente en una relación positiva entre padres e hijos. Lo que dice mamá no contradice lo que dice papá y viceversa. Se corrige, disciplina con amor, enseñándole al mismo tiempo a liderar con sus emociones tanto en palabras como con el ejemplo. Papá y mamá se convierten en el modelo a seguir para sus hijos.

Beneficios de una crianza efectiva:

- ✓ Ayudará a que tu hijo crezca emocionalmente y mentalmente saludable.
- ✓ Al reconocer a una autoridad y poder convivir con ella disminuirá el riesgo de manifestar una actitud desafiante.
- ✓ Aprende a controlar sus emociones, tomando el ejemplo de mamá y papá
- ✓ Aligera las cargas, ambos padres tienen las mismas responsabilidades.

La crianza de los hijos es una de las tareas más difíciles y satisfactorias del mundo, y aquella para la cual puede sentir que está menos preparado. A continuación se incluyen nueve consejos para la crianza de un hijo que pueden ayudarlo a sentirse más satisfecho como padre/madre y, también, a disfrutar más a sus hijos.

1. Estimule la autoestima de su hijo

Los niños 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 padre 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 estén orgullosos; permitirles que hagan cosas por sí solos los hará sentir que son capaces y fuertes. Por el contrario, los comentarios denigrantes o las comparaciones negativas con otros niños los hará sentir inútiles.

Evite usar 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. Dígalas a sus hijos que todas las personas cometen errores y que usted aún los ama, incluso cuando no apruebe su comportamiento.

2. 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 tratará de un modo tan negativo, incluso si fuese con buenas intenciones?

El enfoque más positivo es reconocer las buenas acciones de los niños: "Hiciste la cama sin que te lo pidiera, ¡eso es genial!" o "Te estaba mirando mientras jugabas con tu hermana y fuiste muy paciente". Estos comentarios serán mucho más eficaces para alentar la buena conducta a largo plazo que las reprimendas continuas.

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.

3. 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 hijos 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 hijos entiendan sus expectativas y desarrollen el autocontrol. Algunas reglas pueden incluir, por ejemplo, no mirar televisión hasta que estén hechas las tareas y no permitir los golpes, los insultos ni las burlas hirientes.

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

4. Establezca un tiempo para sus hijos

A menudo es difícil que los padres y los hijos 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 hijos les gustaría más que eso. Levántese 10 minutos antes a la mañana para poder desayunar junto a sus hijos o deje los platos en el fregadero y salga a caminar después de cenar. Los hijos 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. Busque otras formas de relacionarse, por ejemplo, ponga una nota o algo especial en las loncheras de los hijos o en su escritorio de trabajo en casa.

Los adolescentes parecen necesitar menos atención individual de sus padres en comparación con los niños más pequeños. Puesto que hay menos oportunidades de que padres y adolescentes pasen tiempo juntos, los padres deben hacer su mayor esfuerzo para estar disponibles cuando sus hijos expresan el deseo de hablar o participar en actividades familiares. Asistir a conciertos, juegos y otros eventos con el adolescente es una forma de transmitir afecto, y le permite a usted conocer otros aspectos sobre su hijo y sus amigos que son importantes.

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

5. 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.

6. Haga de la comunicación una prioridad

No puede esperar que los hijos 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 hijos 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, descríballo, 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 hijos que participan en la toma de decisiones están más motivados a llevarlas adelante.

7. Sea flexible y esté dispuesto a adaptar su estilo de crianza

Si el comportamiento de su hijo lo decepciona con frecuencia, quizás se deba a que sus expectativas no son realistas. Para los padres que piensan en "lo que se debe" (por ejemplo, "A esta altura, mi hijo debe usar el orinal"), puede ser útil leer sobre el tema o hablar con otros padres o con especialistas de desarrollo infantil.

El entorno que rodea a los hijos tiene un impacto en su comportamiento; por lo tanto, puede cambiar ese comportamiento si modifica el entorno. Si continuamente tiene que decirle "no" a su hijo de 2 años, busque algún modo de reestructurar el entorno para que haya menos cosas prohibidas. Esto será menos frustrante para ambos. A medida que su hijo cambie, tendrá que modificar gradualmente su estilo de crianza. Lo más probable es que lo que hoy resulta eficaz con su hijo ya no lo sea tanto en uno o dos años.

Los adolescentes suelen buscar más modelos a seguir en sus pares y menos en sus padres. Sin embargo, no deje de orientar y alentar a su hijo adolescente ni de impartir la disciplina adecuada mientras que, a la vez, le permite independizarse cada vez más. Y aproveche todos los momentos que tenga para entablar una relación.

8. Demuestre que su amor es incondicional

Como padre, usted tiene la responsabilidad de corregir y guiar a sus hijos. Sin embargo, la forma en que expresa su orientación correctiva tiene una gran influencia en la forma en la que un hijo la recibe. Cuando tenga que enfrentarse a su hijo, evite echar culpas, hacer críticas o buscar defectos; todo esto puede debilitar la autoestima y provocar resentimiento. En cambio, haga un esfuerzo por educar y alentar, incluso cuando discipline a sus hijos. Asegúrese de que ellos sepan que, aunque desea y espera algo mejor la próxima vez, su amor es incondicional.

9. Esté consciente de sus propias necesidades y limitaciones como padre

Enfréntelo: usted no es un padre perfecto. Como jefe de familia, tiene fortalezas y debilidades. Reconozca sus habilidades: "Soy cariñoso y dedicado". Prometa trabajar en sus debilidades: "Debo ser más coherente con la disciplina". Intente tener expectativas realistas para usted, su cónyuge y sus hijos. No es necesario que sepa todas las respuestas: sea indulgente con usted mismo.

E intente que la crianza de los hijos sea una labor que se pueda manejar. Concéntrese en las áreas que necesitan la mayor atención, en lugar de intentar abordar todo a la vez. Admita cuando se sienta agotado. Quítele tiempo a la crianza para hacer cosas que lo harán sentir feliz como persona (o como pareja). Centrarse en sus necesidades no lo convierte en una persona egoísta. Simplemente quiere decir que se preocupa por su propio bienestar, otro valor importante para que sus hijos tomen como ejemplo a seguir.