

# Consejos para una crianza eficaz

Educar a los hijos es uno de los trabajos más duros y gratificantes del mundo, y para el cual seguramente se sienta menos preparado.



## Estos 9 consejos sobre la crianza de los hijos pueden ayudarle a sentirse más realizado como padre o madre.

### 1. Aumente la autoestima de su hijo

Los niños empiezan a desarrollar su sentido del yo desde que son bebés. Sus hijos asimilan su tono de voz, su lenguaje corporal, sus acciones, sus expresiones y sus palabras. Elogiar los logros puede hacer que los niños se sientan orgullosos y dejarles hacer cosas de forma independiente les hará sentirse capaces y fuertes. Elija sus palabras con cuidado y tenga compasión. Hágale saber a sus hijos que todo el mundo comete errores y que lo sigue queriendo, aunque no le guste su comportamiento.

### 2. Descubra a los niños portándose bien

¿Se ha parado a pensar cuántas veces reacciona negativamente ante sus hijos en el día? Puede que se encuentre criticando mucho más a menudo que dando cumplidos. Descubra a los niños haciendo algo bien y elógielos. Haga un esfuerzo por encontrar algo que elogiar cada día para fomentar el buen comportamiento. Su amor, abrazos y cumplidos son grandes recompensas, y se dará cuenta de que está “cultivando” más el comportamiento que le gustaría ver.

### 3. Establezca límites y sea coherente con la disciplina

La disciplina es necesaria en todos los hogares. Establecer normas en casa ayuda a los niños a entender sus expectativas y a aprender a controlarse. Puede que pongan a prueba los límites que les imponga, pero necesitan esos límites para convertirse en adultos responsables. Es posible que quiera establecer un sistema: una advertencia, seguida de consecuencias como un “tiempo fuera” o la pérdida de privilegios. Ser coherente con las consecuencias enseña a sus hijos lo que espera de ellos.

### 4. Dedique tiempo a sus hijos

Dedicar tiempo a estrechar lazos con sus hijos es importante para vuestra relación y para su crecimiento. Programe tiempo para pasarlo con sus hijos. Podría crear una “noche especial” cada semana para estar juntos y dejar que sus hijos ayuden a decidir cómo pasar el tiempo; levantarse 10 minutos antes para desayunar con su hijo o dar un paseo juntos después de cenar. Las “pequeñas” cosas también son importantes: ponga una nota o algo especial en la lonchera de su hijo, prepare palomitas, juegue a las cartas o muestre sus obras de arte.

### 5. Sea un buen modelo

Los niños pequeños aprenden mucho sobre cómo actuar observando a sus padres. Cuanto más pequeños son, más señales reciben de usted, y sus hijos lo observan constantemente. Actúe como modelo de las cosas que desea ver en sus hijos: respeto, amabilidad, honradez, bondad y paciencia. Haga cosas por los demás sin esperar recompensa, dé las gracias y haga cumplidos. Trate a los demás como quiere que sus hijos traten a los demás.

### 6. Priorice la comunicación

Dedique tiempo a explicar a sus hijos el porqué de las cosas. Los padres o madres que razonan con sus hijos les permiten entender y aprender sin juzgarlos. Si hay algún problema, descríbelo, exprese sus sentimientos e invite a su hijo a buscar una solución contigo. Los niños que participan en las decisiones están más motivados para llevarlas a cabo.

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

El entorno de los niños influye en su comportamiento. Es posible que pueda cambiar ese comportamiento modificando el entorno o que tenga que ajustar su estilo de crianza. A medida que su hijo cambie, tendrá que ir cambiando también su estilo de crianza. A medida que sus hijos crecen, siga orientándoles, animándoles y disciplinándoles adecuadamente, y al mismo tiempo permitiéndole adquirir más independencia.

### 8. Demuestre que su amor es incondicional

Como padre o madre, es responsable de guiar a sus hijos. La forma en que habla a su hijo marca la diferencia en cómo lo recibe. Intente cuidar y animar a sus hijos, incluso cuando lo discipline. Asegúrese de que sepan que, aunque quiere y espera algo mejor la próxima vez, los quiere pase lo que pase.

### 9. Conozca sus necesidades y limitaciones como padre o madre

Ningún padre o madre es perfecto, todos tenemos puntos fuertes y débiles. Intente tener expectativas realistas para usted, su pareja y sus hijos. Céntrese en las áreas que necesitan más atención en lugar de intentar cambiarlo todo de golpe. No tiene por qué tener todas las respuestas y no pasa nada por admitir que está agotado. Dedique tiempo a hacer cosas que lo hagan feliz y contribuyan a su propio bienestar.