CÓMO EDUCAR HIJOS FELICES Y RESPONSABLES

PSICOLÓGO HÉCTOR RODRÍGUEZ

CÓMO EDUCAR HIJOS
FELICES Y RESPONSABLES

100 Consejos para Padres

PSICÓLOGO HÉCTOR RODRÍGUEZ

CÓMO EDUCAR HIJOS FELICES Y RESPONSABLES
100 CONSEJOS PARA PADRES

Autor:
Héctor Rodríguez

Diseño, Diagramación y Portada:
Janelly Báez

Santo Domingo,
República Dominicana.

ISBN: 978-9945-00-535-6
Derechos reservados conforme

PRESENTACIÓN

Educar desde la familia constituye una esperanza y una oportunidad para formar mejores personas y ciudadanos excelentes. Hace posible despertar en los hijos el deseo y el compromiso de ser personas generosas, honestas, respetuosas, responsables, con disposición de servir a los demás, y con espíritu de superación para tener éxito en la vida a través de los estudios y el trabajo.

La familia es el corazón y el alma de toda sociedad. La educación es la fuerza principal que transforma generaciones; y la digitalización, medio con el cual han participado jóvenes talentos dominicanos en esta edición, universaliza la creación de valor en todos los sentidos y sectores. Por eso, nosotros impulsamos iniciativas que promueven estos valores, convencidos de que el verdadero desarrollo comienza en el hogar.

Para apoyar este importante propósito, el Banco de Ahorro y Crédito FONDESA, S.A. (BANFONDESA), dando continuidad a la tradición de atención financiera a los segmentos de bajos ingresos, con el lema: “El Banco de la Familia y la Microempresa”, patrocina, publica y pone en manos de los padres y madres que forman parte de la familia BANFONDESA y del mundo, esta Guía digital para formar desde el núcleo familiar a los hombres y las mujeres que requiere la sociedad dominicana de hoy y del futuro.

Cristian Reyna T.
Presidente BANFONDESA



HÉCTOR RODRÍGUEZ

Graduado de Psicología en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Licenciado en Filosofía de la Universidad de San Buenaventura, Bogotá, Colombia. Doctor en Filosofía de la Universidad Complutense de Madrid, España. Especialista en Consejo Familiar y de Parejas. Orientador Vocacional. Especialista en Problemas de Aprendizaje y de Comportamiento de Niños, Niñas y Adolescentes.

01

Prepárese y actualícese

Revise la forma en que está educando a sus hijos, su forma de aplicar la disciplina y de comunicarse con ellos. Tome conciencia de las cosas que debe cambiar, mejorar y aprender para cumplir más adecuadamente su papel de criar hijos y de formar buenas personas.



02

Construya un buen ambiente familiar

La familia es la primera y mejor escuela para que los niños y los adolescentes se preparen para la vida. En la familia se desarrollan los sentimientos y valores sobre los cuales la escuela y la sociedad se construyen más tarde. Contar con una familia que equilibra la autoridad y el amor es el elemento más importante para formar personas felices, respetuosas y sociables.



03 Forme buenos hábitos y buenas costumbres

Los buenos hábitos y las buenas costumbres determinan los comportamientos correctos y adecuados de sus hijos. Haga suyo y aplique el mensaje de Samuel Smiles: “Siembra un acto y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás un destino”.



04

Eduque en valores

Educar en valores es educar a los hijos para ser personas de bien. Son valores: la honestidad, el respeto, el trabajo, la responsabilidad, la tolerancia, entre otros. Es en la familia donde se aprende, principalmente, a ser una persona valiosa para la sociedad. Los padres deben ser modelos de los valores que quieren inculcar a sus hijos.

05

Evite abuso emocional con sus hijos

Se llama abuso emocional a las conductas de los padres o cuidadores, tales como: insultos, rechazos, amenazas, humillaciones, desprecios, críticas, aislamiento, atemorización y otras conductas que causan o pueden causar deterioro en el desarrollo emocional, social o intelectual del niño. Cuando un niño es abusado se siente desvalorizado, con baja autoestima y se vuelve ansioso.



06

Fomente la responsabilidad y el compromiso

Anime a sus hijos para que respondan por las cosas que están bajo su responsabilidad, y para cumplir sus compromisos y deberes escolares, familiares y sociales.



07

Fomente la práctica de las normas de cortesía

La cortesía facilita las buenas relaciones dentro y fuera del hogar; además, reduce y evita los conflictos. La cortesía habla bien de uno mismo. Sea cortés con sus hijos y motívelos para que sean corteses y amables con los demás.



08

Dé reconocimiento a sus hijos

Cuando sus hijos estén haciendo las cosas bien, dígaselo. Sepa reconocer a sus hijos por las cosas bien hechas. Sea específico con respecto a lo que está elogiando y dé su aprobación tan pronto como se la hayan merecido.



09

Evite avergonzar a sus hijos

No utilice términos ofensivos o denigrantes al referirse a sus hijos. Los ataques a su reputación reducen la posibilidad de identificarse con el adulto y dañan su autoestima.



10

Evite sermonear

Los niños y los adolescentes aprenden a no escuchar cuando se les sermonea. Decirle las mismas cosas muchas veces no les enseña los comportamientos que se quiere que aprendan.



11

No convierta los contactos en momentos negativos

No permita que las dificultades hagan que la mayoría de los contactos o interacciones con sus hijos sean negativos o aprovechados para castigar o reprochar. Trate de que los encuentros con ellos sean agradables y amorosos.



12

Dedique un momento durante la semana para la familia

Hable con sus hijos. Establezca una comunicación persona a persona. Dedique un tiempo para cada hijo. Aproveche para conocer sus intereses, sus penas, angustias y dificultades. Anime y aliente según las necesidades de cada uno.

13

Sea flexible

La firmeza ayuda a que los niños aprendan la seriedad de ciertas reglas. Pero no todas las reglas tienen la misma importancia. La firmeza es necesaria, pero esos padres inflexibles con reglas rigurosas terminan criando hijos dominados y resentidos.





14

Evite ser autoritario

Los padres autoritarios imponen normas estrictas y esperan que sean obedecidas ciegamente. Consideran que los niños y los adolescentes deben ser mantenidos a raya, centran su esfuerzo educativo en el orden y el control. Este estilo produce personas infelices y reservadas, con dificultades para confiar en los demás, y presentan niveles bajos de autoestima.



15 Evite ser más permisivo de la cuenta

Los padres excesivamente permisivos tratan de ser pasivos al momento de fijar límites o de responder a la desobediencia. No imponen exigencias fuertes y carecen de metas sobre el comportamiento adecuado de los niños y los adolescentes. Consideran que al niño se le debe dejar por su cuenta o vivir de acuerdo a sus inclinaciones, ocurrencias y caprichos.

16

Sea un padre/madre equilibrado/a

Contrario a los padres autoritarios y a los permisivos, los padres equilibrados logran establecer límites claros en un ambiente caracterizado por la confianza; ofrecen orientación pero no ejercen control, dan explicaciones y promueven la contribución del niño y del adolescente en la toma de decisiones.



17

Cultive la atención positiva

Dar atención positiva significa brindar a los hijos aliento y apoyo emocional de una forma que sea reconocida y asimilada por ellos. Significa ponerle atención siempre y participar en sus actividades, proyectos e intereses.





18

Ayude a que sus hijos mejoren

La educación es un camino constante hacia el mejoramiento, pero se debe contar con que los niños tendrán algunos tropiezos, no se puede esperar que los niños y adolescentes siempre lo hagan todo bien. Ayúdele a mejorar las cosas que pueden hacer mejor.

19 No tenga más reglas que las que se puedan recordar fácilmente

No tenga tantas reglas que sean imposible cumplirlas. Explique la razón de cada regla. Cumpla usted mismo con las reglas como los demás.

20 Esté alerta a estos signos de problemas en sus hijos

Observe a sus hijos y dese cuenta de su felicidad o de sus manifestaciones de problemas: falta de sueño, falta de apetito, agresividad extrema, rechazo a la escuela, ansiedad, falta de concentración, aislamiento, parpadeo rápido, tics nerviosos. Dedíquele atención a estos problemas y consulte al psicólogo o al médico para tratarlos a tiempo.



21

Cuéntele a sus hijos lo que usted hace en su trabajo

Sus hijos deberían saber algo más sobre su trabajo, y qué educación recibió para su trabajo. Háblele de lo que le gusta de su trabajo y sobre las responsabilidades en el mismo. Háblele de lo que significa hacer un buen trabajo, ser puntual y trabajar a gusto con otra gente.

22

Dele a sus hijos responsabilidad en el hogar

Asegúrese de que las responsabilidades sean claras y de que las hayan comprendido. Si sus hijos no están acostumbrados a ayudar en la casa, reúnalos para explicarles por qué deben participar. Asígnele una tarea a cada miembro de la familia. Haga que todos participen en los quehaceres por igual.



23 Respete las opiniones de sus hijos

Permítales opinar, escúchelos con atención y averigüe lo que quieren decirle, deles la oportunidad de expresar su punto de vista. No menosprecie sus ideas y sus pensamientos.



24

Reconozca y celebre los logros de sus hijos

Permanentemente en el trato con sus hijos utilice frases alentadoras que los inspiren y animen a esforzarse para dar lo mejor de sí mismos; infúndales fe y optimismo cuando algunas cosas se les dificulten o les parezcan imposibles de lograr. Celebre sus logros aunque sean pequeños.

25

Dele ejemplo para que lean

Los niños que ven a su alrededor personas que leen tienen más probabilidades de desarrollar amor a la lectura que otros niños que han observado lo contrario. Si usted quiere que sus hijos desarrollen amor por la lectura, dele el ejemplo leyendo.



26 Muéstrele lo mucho que los quiere

Dígales seguido a sus hijos que los quiere, demuéstreles su amor, hágales sentir que su amor es incondicional, que los quiere pase lo que pase. Dele besos y abrazos todos los días.

27

Eduque en la confianza y el diálogo

Para que los hijos se sientan queridos y respetados hay que practicar el diálogo en el hogar. No infunda temor en sus hijos, haga todo lo posible para mantenerse cerca de ellos y facilitarles la comunicación.



28 Desarrolle la espiritualidad en sus hijos

Ponga a sus hijos en contacto con los ritos y creencias de la religión que usted profesa. El niño aprenderá la importancia de la religión a través de la práctica de sus padres. La dimensión espiritual proporciona normas sanas para la vida y la convivencia.



29

Eduque para la sexualidad responsable

Los niños y los jóvenes necesitan información correcta, sana y clara sobre la sexualidad. A lo largo de la vida la persona debe enfrentar diferentes decisiones relacionadas con la sexualidad. Los riesgos serán menores en la medida que se le hayan proporcionado formación e información sobre la sexualidad. Forme para la sexualidad responsable.

30

Sea buen modelo para sus hijos

Los niños copian el comportamiento de las personas que les rodean, esto influye sobre su aprendizaje. Mantenga bajo control su propio comportamiento, porque lo que usted hace y dice delante de sus hijos los marca positiva o negativamente.

31 Ayude a sus hijos a fijarse metas

Aliente a sus hijos a pensar más allá del día de hoy. Hágalos hablar del futuro, de lo que desean para sí mismos, y de lo que necesitan para realizar sus planes. Muéstreles que usted apoya sus metas estando disponible para guiarlos en sus decisiones.



32 Dele seguimiento al éxito académico de sus hijos

Establezca que lo escolar es muy importante en su familia. Apoye a sus hijos para que valoren el buen desempeño en la escuela. Desarrolle buenos hábitos de estudios, establezca el tiempo de estudio, de hacer las tareas y de preparar exámenes. Evite las sorpresas negativas al final del año escolar.



33

Hable con los maestros de sus hijos

No espere que haya problemas para hablar con los maestros de sus hijos. Establezca una comunicación permanente con ellos. Esto le permitirá tomar el pulso al rendimiento y al comportamiento de sus hijos en la escuela.

34

Asista a las actividades de la escuela de sus hijos

Esto deben hacerlo ambos padres. Asista a reuniones, conferencias, eventos deportivos y artísticos. Sus hijos se sentirán orgullosos de su presencia. Súmese con entusiasmo a las actividades de la escuela de sus hijos.

35 Establezca un mejor aprendizaje en el hogar

Apoye el aprendizaje en el hogar a través de actividades diarias con sus hijos. Defina horarios de estudios. Revise tareas, limite el tiempo de la televisión y de juegos electrónicos.



36 Tome medidas para prevenir el abuso sexual

Enséñele a los niños a decir “no”, a resistirse a ser acosados. Enséñele frases como “no me toque”, “mi cuerpo es mío”, “no quiero que hable de eso”, ante el intento de abuso sexual por parte de cualquier persona. Enséñele que nadie debe tocar sus genitales ni pedirle que los enseñe. Explíqueles que cuando esto suceda deben tener la confianza de comunicárselo a sus padres.



37

Esté siempre disponible para sus hijos

Hay que estar disponible para los hijos siempre. Hay problemas que no pueden esperar, permita que lo encuentren siempre que lo busquen. Mantenga las puertas abiertas, hágales sentir que vale la pena escucharlos.



38

Escuche a sus hijos

Procure dedicar el 75% a escuchar y sólo el 25% a hablar. Escuchar a los hijos es un esfuerzo activo. Hay que bajar el volumen de la televisión, retirar el periódico, girar la cabeza hacia quien te habla, mirar a los ojos, expresar atención. Eso es escucha activa, que es lo que sirve para mejorar la autoestima de los hijos.



39

Prohíba menos, elogie más

Destaque más las cosas positivas que las negativas, felicite, elogie. Celebre los esfuerzos aunque sean pequeños. Elogiar y reconocer tiene más fuerza y poder que el regaño y el castigo.



40

No pierda nunca la cabeza

No pierda jamás los estribos; si sucede, en ese momento usted puede ofender y hacer mucho daño. Si esto sucede, recapacite a tiempo, pida excusas, pida perdón; esto no lo debilita, sino todo lo contrario.

41

No abuse de los castigos

Trate de evitarlos, pero si fuesen necesarios procure que sean cortos, pocos, proporcionados y justos; que nunca sean humillantes, ofensivos o que violen la dignidad del niño o del adolescente.



42

Sepa tratar a sus hijos adolescentes

Respete su privacidad. Supervíselos de manera inteligente y respetuosa, escúchelos para que se sientan aceptados y no juzgados. Mantenga una actitud abierta y respetuosa ante ciertas conductas. Deles su espacio en su casa donde puedan llevar sus amigos; haga acuerdos previos con ellos.

43 Recuerde que usted es el padre

Ellos son los adolescentes. Habrá ocasiones en que usted tendrá que tomar decisiones difíciles con respecto a sus adolescentes, decisiones que a ellos no les gustarán. Pero recuerde, ellos son jóvenes, no adultos, y todavía necesitan su ayuda y guía para manejar todos los problemas y sentimientos que deben enfrentar.



44

Propicie el ambiente para una buena comunicación

Es importante fomentar un ambiente donde sus hijos se sientan siempre con la libertad de preguntarle cualquier cosa, independientemente del tema y sin miedo a las consecuencias. Para lograrlo, los padres deben alentar, apoyar y comprender a sus hijos.



45

Piense por adelantado

No trate de establecer límites en los horarios en el momento cuando sus niños y adolescentes le estén rogando para salir. Hable con tiempo acerca de las restricciones y sea claro para que todos entiendan lo que se tiene que hacer.





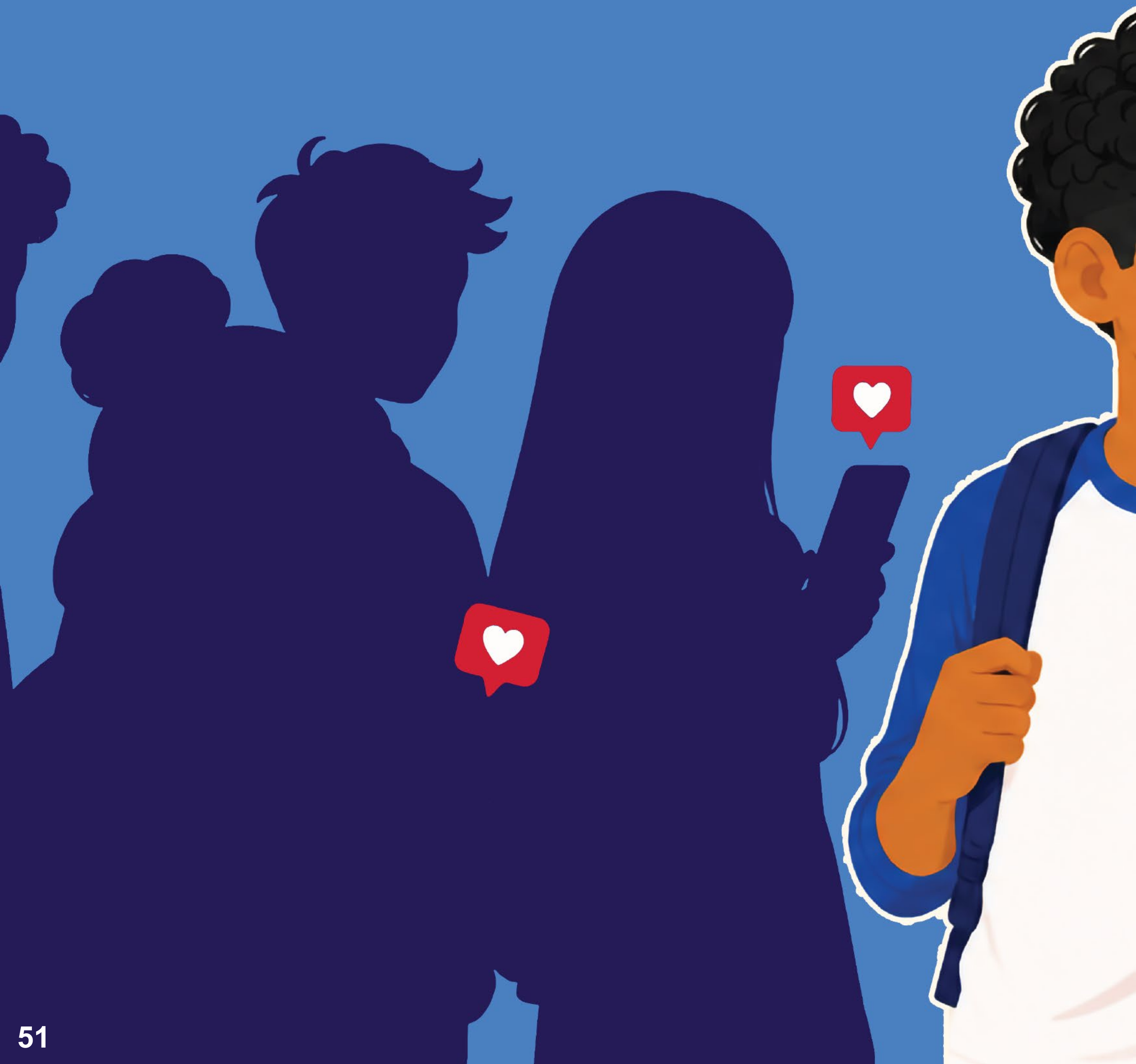
46 Verifique los planes

Antes de que sus hijos salgan, asegúrese para dónde van, quiénes van a estar con ellos, cómo van a llegar hasta allá, cómo van a volver a casa, y a qué hora planean estar de regreso.

47

Supervise las amistades

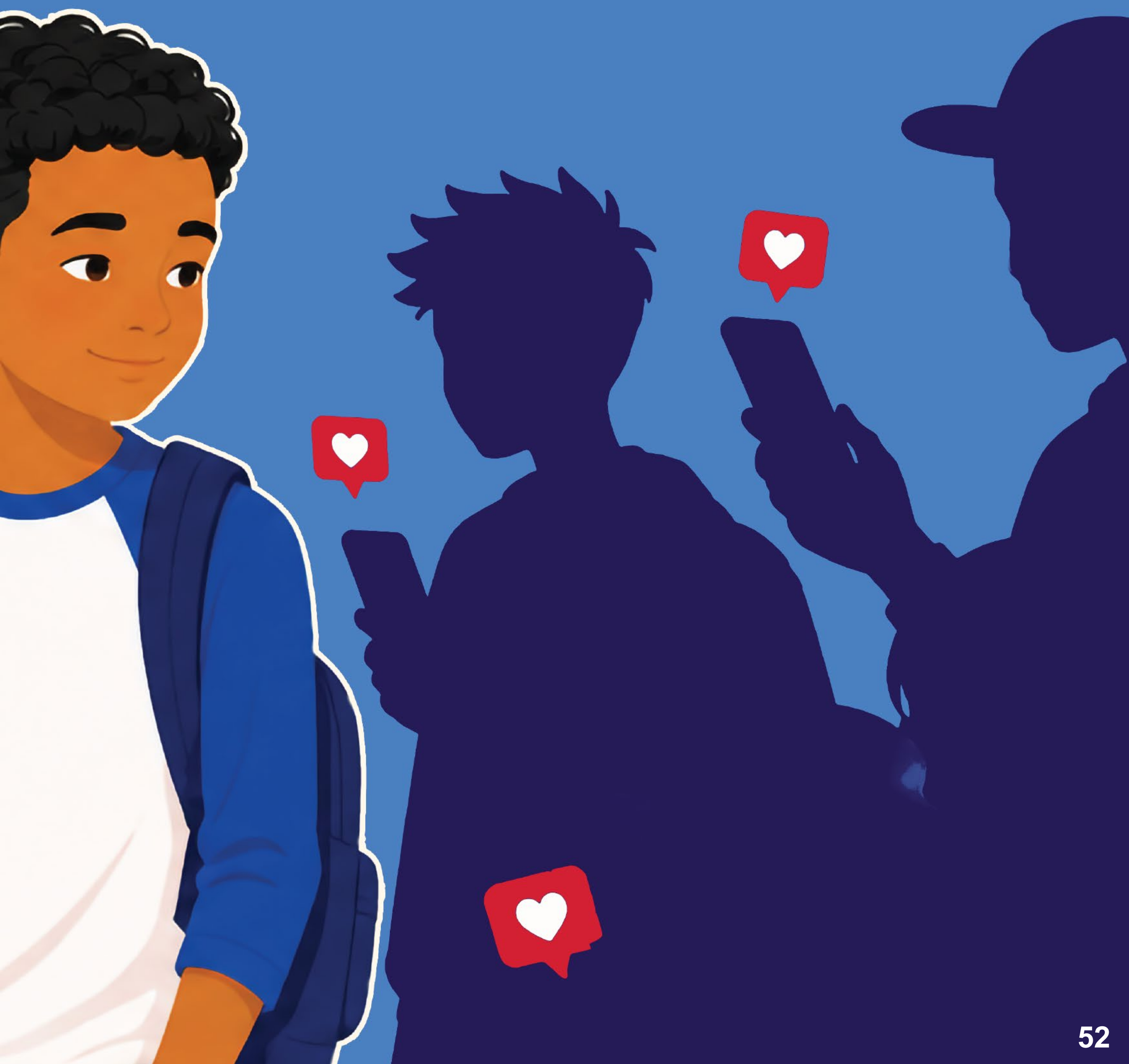
Fíjese con qué amigos pasan más tiempo sus hijos. Evite criticar sus amistades que pueden parecer negativas. Pero sea honesto cuando esté preocupado. Y recuerde que sus hijos pueden ejercer una influencia positiva en otros niños que estén con problemas.



48

Nunca los dejen crecer sin límites

Los hijos necesitan que los padres les pongan límites para que no se transformen en víctimas. Con los límites se educa para la convivencia y se protege, no se limita la libertad. Fijar límites es una manera de educar para el orden y el respeto.



49 Nunca les falte al respeto

Los hijos son personas iguales que sus padres, con igual dignidad, y como tales deben ser respetados. Respete sus gustos, sus inclinaciones, sus cosas, su intimidad. Si usted los respeta les está enseñando a respetar a los demás.

50 Nunca sea amigo de sus hijos

Ellos tienen muchos amigos, y la vida les dará muchos más a lo largo de los años, pero solamente tienen unos padres; ellos quieren tener padres que sean unos verdaderos guías. Muchas veces el querer ser amigos se hace a costa de no querer responsabilizarse como padre. Ser padre supone deberes superiores a la simple amistad.



51 Interésese por la educación de sus hijos

Cuando los padres se interesan por la educación de sus hijos contribuyen a que éstos estén motivados, tengan mayor rendimiento y mejor comportamiento en la escuela.



52 Hable con otros padres

Si no hay una sociedad de padres, organice una. Apoye el centro educativo de sus hijos. Promueva la escuela para los padres, para analizar temas relacionados con la educación de los niños y adolescentes.



53

Asista a las reuniones de la escuela

Conozca a los maestros y al director de la escuela. Aproveche el encuentro con los profesores para intercambiar ideas sobre el comportamiento y las actitudes de sus hijos.



54

Reconozca sus propios errores

Su hijo necesita saber que usted puede cometer errores, que los reconoce, y actúa de manera responsable para corregirlos.

55

Pida copia del reglamento escolar

En el mismo están escritos los derechos y deberes de los estudiantes y sus padres. Discútalo con sus hijos y haga que tomen conciencia del mismo.



56 Respete la vocación de sus hijos

Si su hijo escoge una carrera o un oficio que le apasione, en el futuro será exitoso, feliz y se sentirá realizado. No le imponga sus criterios, respete sus intereses sin desalentarlo. Si no comparte su elección, exponga sus juicios con respeto y preséntele otras alternativas, la elección siempre será una decisión de ellos.



57

Escuche cuando su hijo se queja de la escuela

Siempre hay que poner atención a las quejas y tener cuidado a la hora de interpretarlas. Escúchelas con atención, proporcione indicaciones para que el niño afronte el problema. Si el caso lo amerita, visite el centro educativo, analice el problema con el profesor. Dele seguimiento al problema para ver si ya se resolvió.



58 Hable con sus hijos las notas escolares

Cuando su hijo le entregue las notas, háblele primero de los logros, valore el esfuerzo, felicítelo por las buenas notas. Si hay notas bajas, asuma estas después de haber hecho lo anterior, haga reflexionar al niño o al adolescente acerca de las razones por las cuales obtuvo esas notas. Oriente y guíe para mejorar la situación.



59

No espere las notas mensuales

No espere que le entreguen las notas cada mes para saber cómo le está yendo a su hijo en la escuela. Dele seguimiento permanente y motívelo para que procure sacar buenas notas. Si su hijo pasa o se quema, la mitad de ese resultado le pertenece a usted.

60

Hable con sus hijos sobre temas difíciles

Ningún tema debe quedar fuera de la agenda padres-hijos. Aplicando los principios del diálogo y del saber escuchar, los padres deben tratar temas que el niño y el adolescente deben tener claros. Así, deben hablar sobre el sida, las drogas, la sexualidad, las relaciones sexuales tempranas y maduras, el embarazo no deseado, la corrupción, el noviazgo y otros tantos.



61

Comparta su tiempo libre con sus hijos

Realmente los miembros de la familia pasan poco tiempo juntos, aunque estén bajo el mismo techo. Los vínculos familiares se profundizan cuando padres e hijos comparten sus ratos de ocio. Asegúrese de que al menos una vez a la semana la familia pase tiempo junta de verdad. ¡Saque el tiempo!



62

Administre bien los permisos

Desde la adolescencia las familias comienzan a tener conflictos asociados a los permisos de sus hijos. La primera condición para otorgar un permiso es que ambos padres estén de acuerdo. Al conceder un permiso calcule serenamente los riesgos. Establezca límites. Evalúe la responsabilidad de su hijo. Si tiene que negar un permiso, hágalo de buena manera.



63

Tome en serio la educación de sus hijos

Porque la educación encierra un tesoro. Estar bien educado representa un valor y un poder para la persona de estos tiempos.

64

Comuníquese con el centro educativo de su hijo

No se conforme con enviar a sus hijos a la escuela o al colegio, comuníquese permanentemente con el centro educativo para conocer el progreso y los logros de sus hijos. Asista a las reuniones de padres. Acompañe a su hijo a aprender.



65

Realice reuniones familiares

Las reuniones familiares, semanales o quincenales, son un método eficaz pasa aclarar, orientar a sus hijos, para solucionar problemas, tratar asuntos de disciplina, organizar los deberes familiares y fomentar la cooperación entre los miembros de la familia.

66

Ayude a que sus hijos se mantengan alejados del alcohol, el tabaco y las drogras

Advierta a sus hijos sobre el daño que causan el alcohol, las drogas y el cigarrillo. Hábleles de los verdaderos riesgos de consumir alcohol, drogas y tabaco. Infórmese sobre los tipos de drogas, y sus consecuencias.



67

Evite siempre el abuso físico

Procure no pegarle a sus hijos. Es un método que despierta resentimiento y odio. Pegarle a un hijo es como pelearse con alguien que no tiene manos. Tampoco permita que otros lo hagan.





68

Evite las comparaciones

No compare a su hijo con sus hermanos o con los amigos. Cada niño es único. La comparación produce la sensación de que hay personas mejores que otras; esto genera frustración y daña la autoestima.

69

Sea consecuente

Cuando los padres son consecuentes con lo que dicen, ofrecen a sus hijos un orden que ellos necesitan. Ofrecen al niño y al adolescente un sentido de seguridad, la capacidad de prevenir las situaciones y también de controlarse. También les enseña a obedecer a las autoridades y respetar los compromisos.



70

Sea firme

Ser firme significa respetar las reglas y sus consecuencias. Una vez establecida una regla se debe respetar lo dicho; así, los niños aprenden a respetar límites.



71

Fíjese bien en los mensajes que transmite

Los padres deben tomar conciencia de los mensajes que le transmiten a sus hijos. Los valores o antivalores que les comunican serán en gran medida las acciones que los hijos realizarán en el futuro.



72 Asuma las modas con mente abierta

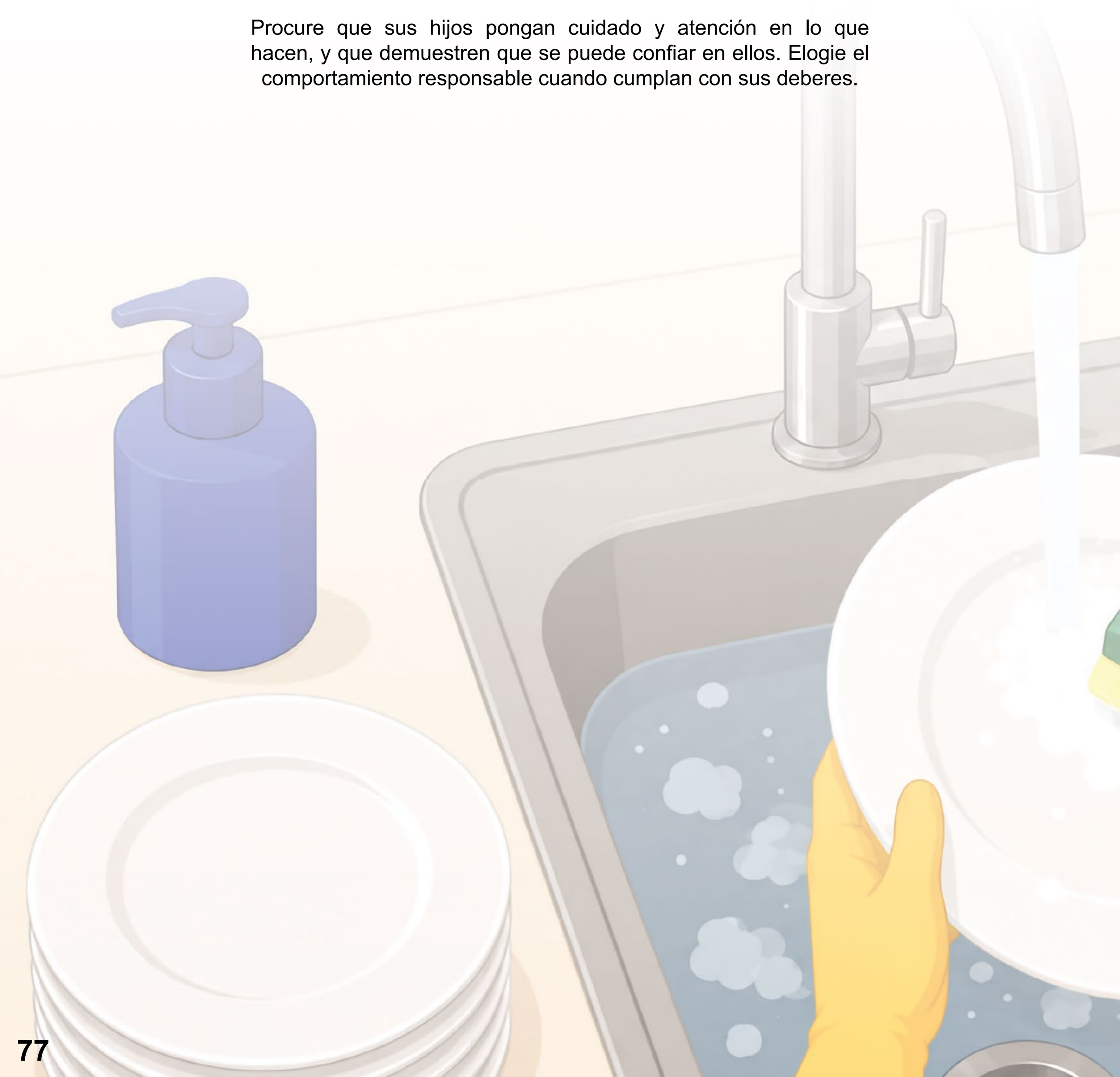
Los niños y los adolescentes se sienten atraídos por las modas, tales como: tatuajes, perforaciones en el cuerpo (piercing), vestimentas extravagantes y provocativas, cortes de pelo y peinados llamativos, música y canciones estridentes, y a veces un tanto indecentes. No las asuma de manera intolerante, asúmalas más bien con mente abierta. Sin embargo, los niños no deben hacerse tatuajes o perforaciones sin permiso de sus padres. Con los adolescentes sea flexible, dialogue y negocie.



73

Fomente la responsabilidad

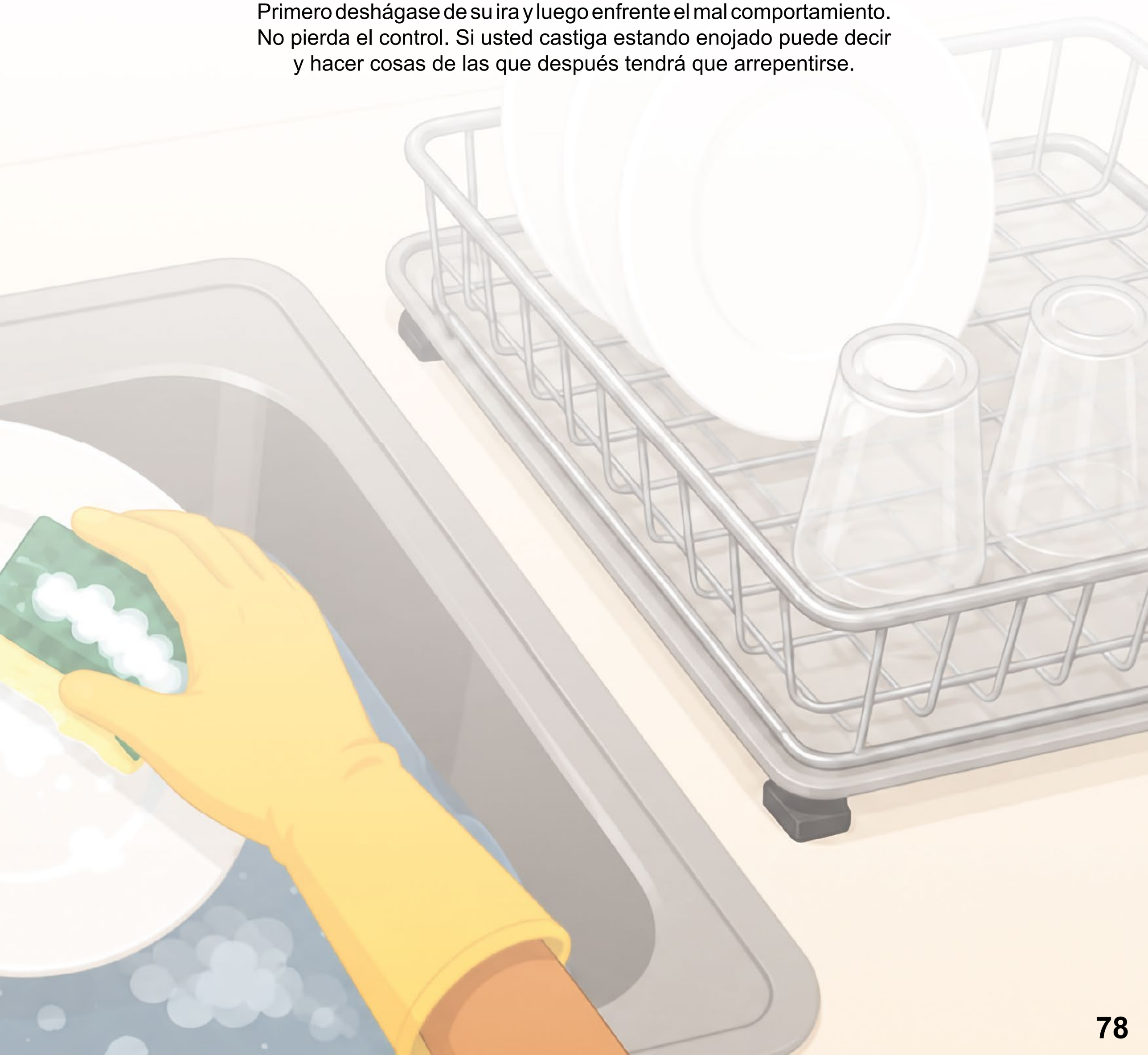
Procure que sus hijos pongan cuidado y atención en lo que hacen, y que demuestren que se puede confiar en ellos. Elogie el comportamiento responsable cuando cumplan con sus deberes.



74

No castigue cuando esté enojado

Primero desháguese de su ira y luego enfrente el mal comportamiento. No pierda el control. Si usted castiga estando enojado puede decir y hacer cosas de las que después tendrá que arrepentirse.



75

Enseñe a sus hijos a pensar por sí mismos

Trate de que sus hijos piensen por sí mismos. Proporcióneles diferentes alternativas para sus decisiones, ayúdelos a elaborar y mejorar sus decisiones. No piense por ellos, déjelos que tomen iniciativas y valore sus ideas.



76

Evite ser agresivo

Los padres agresivos utilizan el ataque verbal y físico para controlar a sus hijos. Se enojan fácilmente; en general, su enfado no guarda relación con el comportamiento del niño. Los padres agresivos convierten a sus hijos en personas asustadizas, intimidantes, rebeldes y desafiantes.



77

Apoye a su pareja

Si un niño tiene problema con uno de los padres, el otro sólo debe intervenir para asegurarse de que el niño es respetuoso y soluciona el conflicto. Lo sano es que los padres se pongan de acuerdo cuando se trata de corregir o disciplinar a los hijos.

78

Corrija sin discutir

Para que las correcciones verbales no se conviertan en discusiones agrias y molestas, evite gritar, regañar o amenazar. Además, una persona molesta escucha menos. La verdadera corrección debe convertirse en un análisis sereno del comportamiento inaceptable.



79 No se agite por pequeñeces

No se deje atrapar por pequeñeces. Sea tolerante y flexible, establezca la diferencia entre las cosas sin importancia y las verdaderamente importantes. Muchas veces los niños y los jóvenes utilizan esas pequeñeces para retar, probar la inteligencia y la paciencia de sus padres.

80 Controle el uso del internet

El uso del computador y del internet por los niños, jóvenes y adultos constituyen una necesidad en esta nueva época. Resultan de gran utilidad para hacer tareas, juegos educativos y salas de chat. Estimule el espíritu crítico para analizar todo lo que aparece en el internet. Más que preferir bloqueos y filtros, fomente la responsabilidad sobre su uso. Si fuera necesario, supervise su uso con respeto. Se recomienda nada de computador hasta después de los tres años.



81

Conozca cuando limitar el uso del celular

No es recomendable que los niños pequeños usen celular, salvo que tengan una situación médica especial. Hay que procurar que tanto los niños (de más de 9 años) como los jóvenes hagan uso correcto del celular. Si el celular interfiere en el tiempo de estudio o de sueño, entonces debe limitarse su uso.



82

Procure que no vean televisión durante las comidas

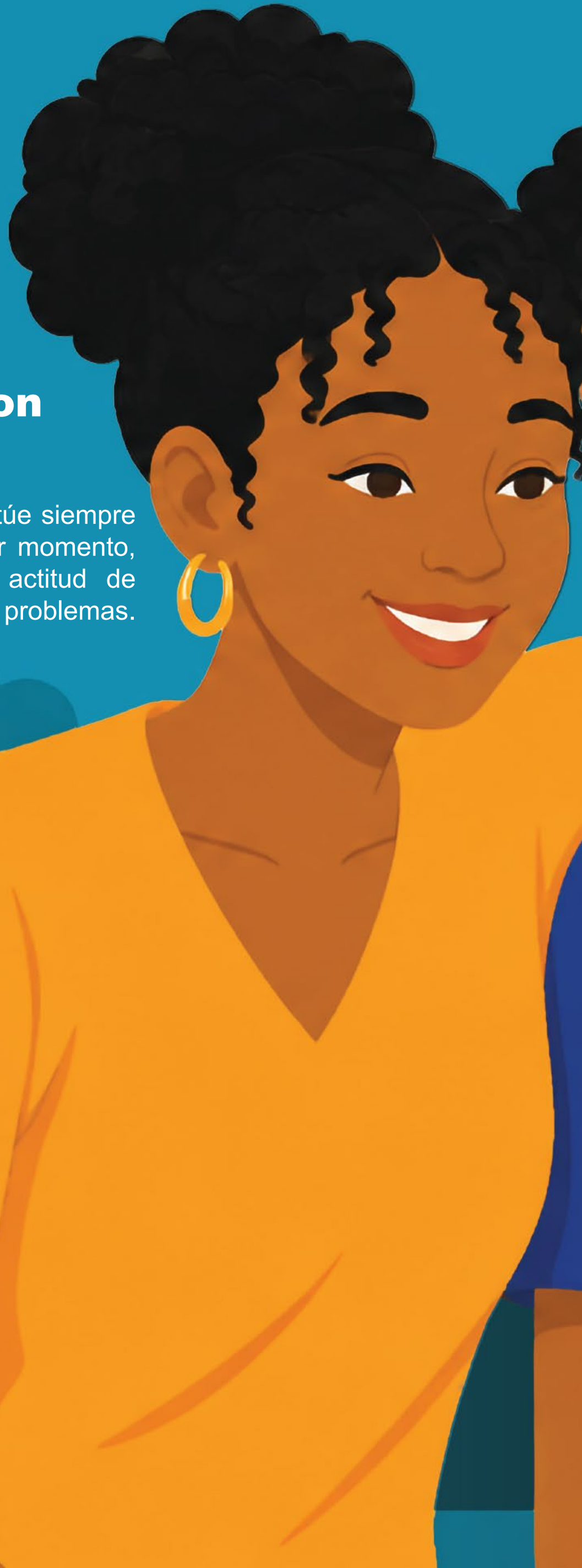
Ver televisión rutinariamente durante las comidas puede ocasionar problemas de alimentación. Esta práctica puede producir una “saciedad tardía”; es decir, se hace necesario comer más de lo necesario debido a tener que prestar atención a la televisión. Procure que tampoco se coma en las habitaciones, o utilizando el computador o el celular.



83

Asuma los problemas con tacto y paciencia

Frente a cualquier problema de sus hijos actúe siempre con serenidad y paciencia. Busque el mejor momento, coméntelo con su cónyuge. Adopte una actitud de comprensión y de ayuda. No exagere los problemas. Busque la mejor salida.



84

Sonría más, pelee menos

Los niños imitan con mucha frecuencia las expresiones de sus padres. Compartir momentos de alegría con la familia es saludable para la salud mental y la buena comunicación de sus miembros.

85

Póngase en el lugar de su hijo

Una de las mejores maneras de conectarse con los hijos es tratar de ver las cosas desde su punto de vista. Permita que se expliquen, si sienten que a usted le interesa su asunto, serán más francos y sinceros. No los acorrale.



86

No regañe a sus hijos cuando estén descontrolados

No trate de razonar con su hijo cuando está de mal humor, está haciendo un berrinche o se siente molesto. Si lo hace en esta situación, sólo logrará que su hijo se ponga más tenso y posiblemente usted perderá la paciencia.

87

Dele caricias a sus hijos

Las demostraciones físicas de afecto son esenciales para todos los seres humanos, pero en los niños tienen un poder especial. Abrace a sus hijos, deles masajes, béselos.



88

Demuéstreles su amor

Sus hijos necesitan saber que usted los ama. Dígales todos los días que los ama; escuchar ese dulce sonido produce alegría y seguridad.



89

Escuche a sus hijos cuando hablan

Este es un principio de los hogares democráticos. Escuchar a los niños y a los adolescentes los hace sentir importantes, y que usted está interesado en lo que tienen que decir. También le permite conocer sus ideas y preocupaciones.



90

Acuerde la hora de ir a la cama

Los niños y los jóvenes necesitan dormir lo suficiente. Deben ir a la cama relajados. No convierta ese momento en un conflicto. Establezca una hora de irse a dormir. Insista hasta convertirlo en un hábito, o procure que lo asuman con responsabilidad



91

Saque la televisión de la habitación de los niños

No es aconsejable que los niños tengan un aparato de televisión en su habitación. Esta costumbre produce aislamiento y es contraria a la vida en familia.

92

Reduzca el tiempo de televisión

La televisión puede educar y divertir. Sin embargo, no la convierta en una “niñera electrónica”, ella no cuida a sus hijos, especialmente si le permite todo lo que pasen en la misma. Procure que la televisión no sustituya otras actividades importantes para el niño.

93

Busque ayuda si la necesita

Los padres no necesariamente deben saberlo todo. Cuando sienta que no puede asumir solo un problema de sus hijos, busque ayuda. No se ponga a improvisar o inventar; consulte al médico, al psicólogo, al profesor, o a otros padres. También puede consultar un libro.



94

Acompáñelos cuando sientan miedo

No importa la edad, cuando su hijo sienta miedo, abrácelo y hágalo sentir seguro. Tómese el tiempo necesario para erradicar los temores que inquietan a sus hijos.



95 Comprenda las “estupideces” y las “payasadas”

No tome muy en serio las payasadas y las estupideces de sus hijos. A veces las hacen para llamar la atención o como una manifestación de buen humor; sonría con ellos.

96 Déjele saber que algunas cosas no son negociables

Cuando se trata de asuntos y principios fundamentales, las reglas deben estar claras. Déjeles saber que en su educación y en su vida hay cosas que no son negociables.





97

Concéntrese en las fortalezas más que en las debilidades

Todos los niños y los jóvenes tienen sus fortalezas y sus debilidades; concéntrese más en las primeras que en las segundas. Ayúdeles, con paciencia y respeto a tomar conciencia de ambas, a desarrollar y optimizar sus fortalezas, y a superar las debilidades.



98

Déjelos que sean ellos mismos

Educar requiere dar respeto antes que recibirlo. Requiere escuchar. Requiere saber cuando callar. Requiere construir confianza y seguridad, requiere repetición, requiere enseñar a superar riesgos y a resolver problemas. Requiere permanecer a su lado y tenerlos al alcance de la vista sin presionarlos, permitiendo que sean ellos mismos.



99

Nunca se dé por vencido

En la educación de los hijos hay momentos y situaciones más difíciles de manejar que otras. No espere que todo se aprenda o cambie de inmediato. Educar se parece mucho a una siembra. Hay que tener paciencia, independientemente de cuan terribles sean las cosas. Siempre tenga esperanza. Nunca, nunca, se dé por vencido.



100

Tus hijos no son tus hijos

“Son hijos e hijas de la vida deseosa de sí misma. No vienen de ti, sino a través de ti, y aunque estén contigo no te pertenecen. No procures hacerlos semejante a ti. Tú eres el arco del cual los hijos son lanzados. Deja que la inclinación en tu mano de arquero sea para la felicidad” (Khalil Gibrán).



“Discuta estos 100 consejos con familias amigas”



DIEZ MANDAMIENTOS PARA SER BUENOS PADRES.

1. **Demuéstrales lo mucho que los quieres.**
2. **Mantén un buen ambiente familiar.**
3. **Educa en la confianza y el diálogo.**
4. **Debes predicar con el ejemplo.**
5. **Comparte con ellos el mayor tiempo posible.**
6. **Acepta a tus hijos tal como son.**
7. **Enséñales a valorar y respetar lo que los rodea.**
8. **Los castigos no sirven para nada.**
9. **Prohíbeles menos, elógialos más.**
10. **No pierdas nunca la paciencia.**



Es cierto que en esta sociedad de hoy resulta difícil y complejo asumir el papel de padres, pero también existen medios que ayudan a reflexionar profundamente sobre la paternidad y la maternidad responsable, y que ayudan a preparar a los padres, madres, educadores y cuidadores para tomar las mejores decisiones acerca de la educación y la preparación para la vida de los niños, niñas y adolescentes. Los motivamos a leer y consultar este libro; en el mismo encontrarán preguntas que son las suyas, así como respuestas prácticas, aplicables e inteligentes para formar verdaderamente los niños, niñas y adolescentes que se convertirán en hombres y mujeres honestos, solidarios, respetuosos, amorosos y exitosos. Haga suyo este libro y ponga en práctica los consejos recopilados en el mismo. Les aseguramos que constituyen un camino seguro para formar personas felices, sanas y responsables.

BANFONDESA

El banco de la familia y la microempresa

ISBN:978-9945-00-53-6

@banfondesa