

## SIETE CLAVES PARA CRIAR HIJOS SANOS

(No temas poner límites por miedo a traumatizar a sus hijos. Ellos

necesitan pautas y reglas para poder crecer. Sé su ejemplo)

Los padres de hoy están preocupados y con razón. Esta generación de hijos se les está saliendo de las manos. Son niños sin límites, con mucho poder, poco adecuados y lo peor poco felices. Viven en una búsqueda constante de fronteras y placer.

Parece ser que lo que impera ahora es la "permisividad". Debido a múltiples circunstancias como pueden ser el trabajo de los padres, y el miedo a traumatizarlos, no se están creando estos lazos dentro de un encuadre sano.

Se les permite lo humano y lo divino, se les da una dosis exagerada de atención que luego los acostumbra a ser siempre los "protagonistas". Desde pequeños logran que se haga cumplir su voluntad siempre. Conocen cuándo y qué quieren, se les ayuda en todo. Todo por miedo a que se traumaticen.

Los padres de hoy encuentran más problemas a la hora de criar hijos, pues el mundo es más complejo y sobre todo más difícil de entender. Nuestros niños desde pequeña edad viven bombardeados con toda clase de estímulos, algunos positivos, pero otros muy negativos. El nivel de agresión y violencia al que esté expuesto hoy en día el niño es muy superior al de antes. Esto complica la crianza.

Los niños de hoy contestan feo, actúan agresivamente y sobre todo son muy egocéntricos; tienen grabado en el inconsciente, miles de imágenes de la televisión, redes u otros medios de comunicación que ni su cerebro ni sus emociones están listos para manejar. Es aquí donde los padres deben entrar en acción. Ante tanto estímulo agresivo que amenaza a nuestras familias debemos volver a la seguridad de los valores tradicionales.

Necesitamos tener una estructura clara en nuestro hogar. Hay que volver a rescatar la tranquilidad que la organización y las rutinas. Nuestros niños tienen que tener horario y consecuencias claras por lo que hacen o dejan de hacer. Tener rutinas ayuda a un niño a poder predecir y por lo tanto le baja los niveles de angustia y lo tranquiliza.

Inicialmente un niño rechaza la rutina y el límite, pero poco a poco, si se es firme y justo, el niño lo asimila y lo agradece. El tener en sus padres unos buenos guías también les ayuda a no perderse del camino correcto. Es muy miedoso para estos niños ser ellos los "guías", cuando en su fuero interno saben que no son capaces de hacerlo. Necesitan a un adulto seguro que ilumine el sendero y muestre un camino claro.

Es necesario que los padres vuelvan a creer en sí mismos, que no teman equivocarse y que recuperen su sentido común. Los padres deben recuperar a la familia como un lugar seguro que le de fuerza a los hijos. La familia como núcleo importante exige la presencia física frecuente de ambos padres. Los hijos solo aprenden a través del ejemplo, por eso necesitan buenos modelos. Los expertos pueden aconsejar, pero hasta un punto. Cada cual tiene que hacer lo que cree conveniente y necesario

Dejarse imponer algo también es contraproducente tanto para los padres como para los hijos. Solo se es firme y claro cuando esto viene acompañado de un sentimiento de seguridad en lo que se está haciendo. Esta seguridad se adquiere haciendo una reflexión seria sobre los verdaderos valores que cada quien les quiere dejar como legado a sus hijos.

La combinación perfecta es entonces el amor con una disciplina adecuada. No hay que caer en ningún extremo. El niño de hoy debe aprender a través de una disciplina clara el respeto por sus padres, para que así el día de mañana pueda respetarse a sí mismo y a los demás.

El amor no se comunica de una manera adecuada sin una disciplina efectiva. La disciplina es mucho más que un acto ocasional, es una filosofía de vida que implica reglas y límites. Decida cuáles son sus prioridades y póngase en la tarea de criar hijos seguros, que sobre todo sean buenas personas.

### **Manos a la obra**

La combinación de estas herramientas proporciona lo que tus hijos necesitan. Una sola no surte el efecto deseado.

1) Un buen mensaje de amor que llegue a través de actos, palabras, gestos o caricias. Asegúrate que tu hijo(a) se sienta amado. Es importante pasar tiempo con los hijos para

poderles demostrar que ellos son importantes para sus padres. Si el tiempo es poco debes establecer un ritual que se repita cada día.

2) Una disciplina efectiva que no es más que una serie de reglas que ayudan al niño a entender lo correcto y lo incorrecto. Es importante escoger las reglas que sean importantes para cada familia. Para algunas familias lo serán reglas de aseo, de horarios para comer o para ir a dormir. La disciplina ayudará a tu hijo a entender lo prioritario. Uno no puede enfrascarse en conflictos con los hijos por cosas pequeñas sino por aquellas que creamos que son valiosas.

3) Es necesario poner límites, saber decir “¡NO!” cuando haya necesidad. Se recomienda usar el “¡no!” de manera selectiva y no en forma generalizada, porque puede llegar a perder su valor. Por ejemplo, si el niño es agresivo se ha de utilizar el “no”, cuando aparezcan conductas inaceptables, como pegarles a otras personas.

4) Una comunicación clara que implica decir y hacer lo que se dice. Si los padres dan una orden como: "niños, hay que lavarse los dientes", tienen que estar preparados para actuar, como sería en este caso llevarlos de la mano hasta el baño y que se laven los dientes. Hay casos en los cuales los papás dicen nos vamos, y se quedan hablando con los amigos. Estas dos actitudes desconciertan a los chiquitines.

5) Siempre averigua cuál es la causa que hay detrás del comportamiento inadecuado de tu hijo. Un niño no se porta mal porque sí. Por ejemplo, si el niño ve que llama la atención cuando

hace cosas inadecuadas como gritar, brincar, no obedecer, se va a acostumbrar a esa conducta negativa porque le trae beneficios. Hay que premiar lo bueno.

6) Establecer metas a corto plazo con los hijos es algo importantes. Las metas a largo plazo no funcionan. Hay que hacer planes semanales de mejora en la conducta de los niños, porque para ellos la concepción del tiempo es distinta. Si esta semana le va bien en el colegio tenga una consecuencia positiva alrededor de ello, igual si se porta mal.

7) Los padres y madres han de ser pacientes, tolerantes pero firmes. Esta combinación es la clave del éxito. Por ejemplo, si al niño adolescente se le dice que no puede ir a la discoteca porque no ha alcanzado la edad, los padres tienen que ser firmes con esa decisión y mantenerla a pesar de las discusiones que se puedan presentar.

***(Autor desconocido)***