

ACTITUDES ANTE LOS HIJOS/AS, QUE FAVORECEN UN BUEN CLIMA FAMILIAR

➤ Conocimiento.

Conocerles implica muchas veces una gran dosis de observación y paciencia, o de valentía incluso, y otras veces unos conocimientos de las etapas evolutivas que atraviesan. Este conocimiento nos ayudará a comprender situaciones, actitudes y conductas. **Se comprende mejor aquello que se conoce.** Seremos padres y madres más comprensivos/as y tolerantes, cuando conozcamos mejor a nuestros hijos/as.

➤ Aceptación y estima incondicional.

Y aceptar supone **respetar**. Pueden existir determinadas características, actitudes o conductas de nuestros hijos/as que pueden suponer un desengaño, una decepción o una frustración para algunos padres/madres. Pero no olvidemos que son personas con sus propias características, necesidades e intereses. Tendremos que aprender a aceptarles y a respetarles, en su personalidad y en su carácter. ¡Cuántos padres y madres condicionan el cariño a que hagan las cosas como a ellos les gustan!

➤ Reforzar, valorar, agradecer,... sus logros y acciones positivas o adecuadas.

Y hay que hacerlo sinceramente, de corazón; para ello tendremos que adoptar pensamientos como estos:

'Equivocarse no significa fracasar'.

'Hacer algo mal no significa ser malo'.

'No debemos esperar la perfección, porque siempre estaremos exigiendo y nunca estaremos satisfechos/as'.

'Es más importante el esfuerzo que el resultado'.

Con estas ideas o pensamientos previos será más fácil reconocer sinceramente los logros, esfuerzos, progresos, acciones positivas... de nuestros hijos/as.

Y ello ayudará a desarrollar su AUTOESTIMA.

➤ Autoestima.

Es fundamental para la persona y para desarrollarla en nuestros/as hijos/as, es básico diferenciar dos cosas muy claramente:

- Una es su **SER**, su persona, a la cual se le transmite un amor incondicional, que siempre le quereremos y confiamos en él/ella.

- La otra *'parcela'* se refiere a sus **ACTOS**, lo que hace, lo que debe hacer o debe hacer. Aquí es donde transmitiremos los VALORES.

Y es totalmente independiente lo que hagan, de nuestro amor hacia ellos/as (este es incondicional).

No le queremos por lo que hacen, sino por lo que son.

➤ Comunicación.

Es un factor imprescindible en unas relaciones padres/madres/hijos/as. A través de la comunicación no solo les conoceremos mejor, sino que también ellos/as nos conocerán mejor a nosotros/as. La comunicación será siempre útil para solucionar los conflictos que surjan en la convivencia y para proporcionar una información muy importante en edades críticas como la adolescencia. Pero debería ser una comunicación con mensajes positivos, desde el corazón, sabiendo escuchar, intentando ponernos en su lugar (empatizando) y sabiendo expresar adecuadamente nuestras emociones, necesidades y deseos, sin sentimientos negativos, sin ofender, sin culpabilizar,...).

➤ Disciplina o manejo de la autoridad.

En la edad infantil sobre todo necesitarán unos criterios educativos estables, unas rutinas, unos horarios y unos límites que les hagan adquirir una autorregulación de su conducta, unos hábitos, una responsabilidad y un ajuste personal y emocional.

Lo mejor es empezar desde pequeños, estableciendo estas *'rutinas diarias'*, porque crean hábitos y la repetición da sensación de seguridad al niño/a.

Los niños/as que crecen sin estas rutinas o límites a su conducta están siempre *'probandando al adulto'* y buscando hasta donde pueden llegar, y los padres/madres gastan mucha energía en hacer que les obedezcan o que cumplan sus responsabilidades.

Se deben evitar siempre los retos de poder (a ver quién puede más, no se saldrá con la suya,...), la violencia para imponer la disciplina o autoridad, el chantaje emocional, abuso de castigos,...

Es fundamental que los padres/madres compartan los mismos criterios de actuación y la *'autoridad'* sea compartida por ambos. Si conviven otros miembros de la familia (ej: abuelos) deben ayudar a los padres en la organización y disciplina familiar y no *'entorpecerlas'*.

➤ Autonomía, cooperación y responsabilidad.

De pequeños hay que educarles de forma que adquieran la mayor autonomía lo antes posible y a medida que van creciendo deben conocer los derechos y deberes en la familia y colaborar en las tareas domésticas de forma equilibrada y acorde a su edad. Esto le creará responsabilidad y actitud de esfuerzo, de valoración y respeto hacia el trabajo de los demás y el suyo propio. Sentirán que son parte de un equipo donde cada uno tiene un papel importante que desempeñar y la satisfacción de cumplir su responsabilidad les hará madurar como seres socializados. "Exigirles" siempre lo que es proporcionado a su edad.

➤ Negociación.

Muy importante sobre todo en la adolescencia.

La negociación permite que los hijos participen en su propia disciplina, que las *'normas'* ya sean compartidas o consensuadas, y que ellos se responsabilicen de su conducta (aprenderán que toda conducta tiene unas consecuencias, más que un castigo o un premio) y exige de respeto y confianza entre padres e hijos.

➤ Educar las emociones, los sentimientos.

Es importante que los padres/madres ayuden a sus hijos/as desde pequeños/as a formar su carácter y a desarrollar las once cualidades básicas que se relacionan con la inteligencia emocional: **empatía** (ponernos en el lugar del otro), **expresión y comprensión de los sentimientos** (los propios y ajenos), **autocontrol** (ayuda a soportar la frustración), **capacidad de adaptación** (elemento clave de la inteligencia), independencia (autonomía), **simpatía, capacidad de resolver problemas en conjunto con otros, persistencia** (constancia), **cordialidad, amabilidad y respeto.**

➤ Expectativas positivas:

Sin confundirlas con las exigencias desproporcionadas, ni con fantasías; serán motores para lo hijos/as en la consecución de sus objetivos. Al creer en ellos/as, en sus posibilidades, en lo mejor de ellos/as, estaremos ayudando a desarrollar justamente eso: lo mejor de ellos/as (recuerden la Fábula del aguilucho).

➤ **Favorecer un clima de confianza en casa**, depende de todo lo anterior y de que seamos capaces de crear una auténtica FAMILIA, donde:

- Todos aprendemos de todos y crecemos emocionalmente.
- Todos seamos capaces de respetarnos, disfrutar, compartir, apoyarnos en el dolor, conocernos y aceptarnos en nuestras grandezas y en nuestras limitaciones.
- Todos aprendamos a cooperar y colaborar por el bien del grupo, y a desarrollar nuestra responsabilidad.
- Todos aprendamos a escuchar y a dar nuestras opiniones, valorando el criterio del otro.

Hagamos de nuestra familia una ESCUELA DE APRENDIZAJE Y CRECIMIENTO



Algunas nociones básicas para cada etapa evolutiva:

- 1 a 3 años (1º infancia). Dos ideas fundamentales:
 - '**estimulación del niño/a**' en todas las áreas del desarrollo (psicomotricidad, lenguaje, cognitiva, perceptivo-manipulativa, afectiva,...) con juegos.
 - desarrollar **hábitos** adecuados, autonomía, horarios, rutinas,... Hábitos y afecto les da seguridad.
- 3 a 7 años (2º infancia). Otras dos ideas básicas:
 - estimular su socialización (ayudarles a hacer amigos/as de juegos) e
 - inculcarle normas y valores, sobre todo a través de nuestro ejemplo y modelo.
- 7 a 12 años: Pongamos el énfasis en la **comunicación, información, confianza**. Inculcar responsabilidades.
- Y continuemos en esta misma línea en la adolescencia, añadiendo algo básico para esta etapa: **la negociación**

ALGUNA BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:

- **Colección Padres**. Editorial Narcea.
- **Como ser mejores padres**. Circulo de lectores.
- **Recetas para educar**. Editorial Medici
- **A educar también se aprende**. Miguel Silveira. Alba Editorial.
- **El niño feliz**. Ediciones Gedisa.
- **Cómo desarrollar la autoestima de los hijos**. Vallés Arándiga. Editorial EOS.
- **Colección Proyecto familiar**. Ed. San Pablo.
- **Como ayudar a solucionar los problemas de los hijos**. Eguía Fernández . Editorial EOS.
- **Como educar en valores**. Editorial CCS.
- **La aventura de ser padres**. José Angel Paniego. Ediciones Libertarias.
- **Educar con sensibilidad**. Ediciones SM.
- **Queridos adolescentes**. Editorial Grijalbo.
- **Adolescentes**. Bernabé Tierno.
- **Sobre la vida feliz**. Alfredo Fierro. Ed.Aljibe.



Y ALGUNAS PÁGINAS WEB O ENLACES DE INTERÉS PARA PADRES Y MADRES:

www.ceapa.es/textos/publipadres/temaspadres.htm
www.guiainfantil.com/
www.mujeractual.com/madres/
www.nncc.org/guidance/sp.limits.pdf
www.svnp.es/famies.htm
www.spapex.org/spapex/mapa.htm
www.medicadetarragona.es
www.enplenitud.com
www.paidos.rediris.es
www.psicologia-online.com/autoayuda/
www.tuotromedico.com
www.zonapediatrica.com
www.nacom.es/Saludalia/web_saludalia/
www.saludpublica.com/
www.fdapamalaga.org/
www.cep.deantequera.net/educacioninfantilantequera

COMO MEJORAR LAS RELACIONES PADRES/MADRES HIJOS-AS

Para mejorar 'las relaciones' con los hijos/as será importante que nosotros mismos hayamos adquirido unos determinados valores, que serán los que les transmitamos.



MANIFESTARLES NUESTRO AMOR, HACERLO EXPLÍCITO (NO SOLO HAY QUE DARLO POR SABIDO) SE HACE FUNDAMENTAL PARA MANTENER UNA MAGNIFICA RELACION DURANTE TODA LA VIDA.

Rosario Paradas Valencia
Psicóloga-Orientadora Escolar
Equipo de Orientación Educativa de Antequera