

**Aprenda a
No
solucionarle
Todos los
problemas
A su niño**

Escuela de Padres

Aprenda a no solucionarle todos los problemas a su niño...

Todo niño deberá enfrentarse a problemas, dilemas y obstáculos que forman parte de su vida cotidiana. Desafortunadamente a la mayoría de los padres les resulta difícil ver a sus hijos luchando por superar esos problemas o dilemas dentro de sus vidas. Como adultos que han tenido que afrontar muchas dificultades, los padres desean utilizar todas esas experiencias ayudando a sus hijos a resolverles aquellos problemas con los que ellos se enfrenten. Obviamente el interés como padre es proteger a su hijo, pero desafortunadamente los padres caen en la trampa de siempre; solucionarle todos los problemas a los niños.

Al solucionar los problemas de los niños, los estamos privando de la oportunidad de aprender las consecuencias de sus propias acciones. Esta acción por parte de los padres de familia, puede traer consecuencias de dependencia constante del niño en sus padres, lo cual no es bueno ya que les estará hasta cierto punto, cortando las alas de ese proceso de experimentar y solucionar sus problemas, así les traiga consecuencias. Dejar que los niños experimenten consecuencias lógicas es bueno en todas las edades, especialmente en la adolescencia. Recuerde que el objetivo más importante de los padres es enseñar a sus hijos a convertirse en personas responsables e independientes.

El mundo de la aceptación...

Todo padre de familia debe tener mucho cuidado con el siguiente tema...

Los niños crecen pensando que deben agradar a todo el mundo. Si te gusto o te caigo bien es porque soy una buena persona. Si no te gusto o te caigo mal debe ser mi culpa o algo mal me ocurre.

Los niños que basan su auto estima en la opiniones de otras personas son vulnerables a sufrir con sus amigos o más adelante con presiones de sus propios compañeros.

Es importante que los padres ayuden a sus niños a manejar éste tema, ya que ellos deben comprender que no es posible complacer a todo el mundo ni mucho menos pretender que debemos gustarle a todos. Tenemos personalidad, creencias y unos valores que nos pertenecen. Debemos estimular a nuestros niños para que confíen en sí mismos, en lo que son y evitar que sean manipulados por el mundo externo. Un niño o un adolescente que ha aprendido esta lección, sabrá decir "no" cuando un amigo le invite a fumar, a tomar bebidas alcohólicas, etc.

La Pelea por el Poder...

La idea de tener Poder se manifiesta a cualquier edad. Por ejemplo, un niño que principia a dar sus primeros pasos, tranquilamente se aleja de sus padres en un centro comercial.... si el niño tiene 10 años se niega a sacar la basura o hacer sus tareas.... en fin, ésta es una batalla de toda la vida, por el control o "Poder". Por

una cosa extraña de la vida, a todos nos encanta ser jefes y mandar, no importando la edad. Ese impulso de "poseer el poder" empieza a temprana edad. Observe a los bebés de un día de nacidos empiezan a ejercer control sobre los adultos que los rodean y empiezan a manipular a los adultos de una manera muy natural!

Quizás la edad más difícil es la adolescencia.

Los conflictos entre padres y adolescentes por el control y el poder se puede convertir en una lucha diaria. La mayoría de los adolescentes no están dispuestos a esperar por una transferencia gradual de poder, y no comprenden que el poder es el equivalente a transferir las responsabilidades. Ellos desean el Control y el Poder ahora....pero olvidan el significado de la palabra responsabilidad. Los adolescentes varían tremendamente en su grado de madurez. Algunos jóvenes a los quince o dieciséis años de edad pueden manejar su independencia perfectamente. Otros, solamente destruyen sus vidas en cuestión de días o meses. La pregunta del millón es...¿Cómo transferimos el Poder a los hijos?. Le sugerimos que lea el documento titulado "La transferencia del Poder y Responsabilidad".

Equivocarse y pedir ayuda es algo natural

Los niños que comprenden que el equivocarse es algo natural e inevitable en la vida, tendrán más probabilidades de aceptarse a sí mismos. Todos debemos estar consientes que el proceso de ensayo y error es algo inherente en la vida, todos lo experimentamos nos guste o no. De igual manera, pedir ayuda cuando la necesitamos debe ser otro proceso natural. Muchas veces crecemos en un ambiente en el cual cometer errores o pedir ayuda se traduce como símbolo de incompetencia o debilidad. Usted mejor que nadie sabe que no es verdad, pero nuestra tarea es explicarle esto a nuestros hijos.

Estimular a un niño sin causar traumas

Todo padre de familia está interesado en estimular a su hijo para que ponga dedicación en las tareas que emprenda en la vida. Sin embargo, algunos padres transmiten otro mensaje a sus hijos. Existe una diferencia muy pequeña entre lo que significa motivar a los niños a que pongan su mayor esfuerzo en todo lo que hacen, a transmitirles la idea equivocada para que sean los mejores en todo lo que hacen. Si éste mensaje queda grabado en el sistema mental o de creencias de un niño, podemos afectar su auto estima. No podemos pretender que un niño tiene que ser el mejor en todo. Aquellos niños que sientan esa presión empezarán a pensar que no sirven, que han decepcionado a sus padres y se han decepcionado a sí mismos. Lo importante es estimular los esfuerzos de los niños en todas sus actividades sin enfocar únicamente el nivel de éxito. Esto ayudará a incrementar el auto estima del niño, ayudándole a sentirse seguro de sí mismo en sus es-

fuerzos personales.

La comunicación del padre con el niño

La comunicación efectiva es esencial para enseñar a los niños a comunicarse, resolver problemas con el diálogo y a tener buenas relaciones con los demás. Recuerde que cuando los niños crecen, los padres tendrán menos control sobre ellos. Cuando los padres dejan de tener influencia directa en el pequeño mundo de los niños, lo más efectivo será la comunicación o el diálogo abierto y sincero. Si no tienen la capacidad de comunicarse con sus hijos, los padres de familia quedarán aislados y atrapados en la lucha de Poder. Para asegurarse que la comunicación con los niños sea abierta y efectiva, estos deben sentir que sus padres desean verdaderamente escucharlos y que se les pondrá atención. La comunicación no significa simplemente hablar con su hijo sino también aprender a escucharlo. Aunque no lo crea, aprender a escuchar es difícil ya que requiere una concentración total. Todo ser humano tiene dos niveles de comunicación, el primero de ellos es conocido como nivel de contenido y el segundo, el nivel emocional. El contenido obviamente es de lo que hablamos, mientras que el nivel emocional es la manera emocional que utilizamos para expresar lo que decimos. Todo padre de familia debe aprender a escuchar a sus hijos en ambos niveles, ya que si los niños se sienten escuchados y comprendidos, se sentirán valorados por sus padres.

La transferencia del poder y la responsabilidad...

El mejor consejo que se le puede dar a un padre sobre el tema de la transferencia del poder, es que aprenda a transferirlo a temprana edad y de una forma gradual. Cuando el niño aprende a comer, hay que darle libertad e independencia para que sea él quien come sólo. Cuando aprendan a bañarse, debemos transferirle esa responsabilidad. Cuando aprendan a vestirse, hay que darles la responsabilidad y libertad que sean ellos quienes se visten. Una vez principian a crecer, aprenderán a tomar el autobús para ir a la escuela. Cuando creamos que han aprendido ésta tarea, debemos transferirles la responsabilidad. Aunque no lo crea, para un niño será importante saber que es auto suficiente con una serie de tareas. A medida que el niño crece, la transferencia gradual de Poder o responsabilidad, ayuda al padre. Esta transferencia igualmente ayuda al niño a madurar y saber cómo manejar el poder y libertad que se le ha dado.

Los niños quieren y desean atención

Todos los niños desean intentar llamar la atención de los padres. Es importante recordar que a los niños les disgusta ser ignorados. Muchas veces los padres se sienten agobiados por las tensiones de sus actividades cotidianas y se olvidan de

elogiar a los niños cuando se han portado bien. Sin embargo, cuando los niños hacen algo malo, los padres inmediatamente les ponen atención con el fin de corregir su conducta. Los padres deben aprender a tener en cuenta la conducta positiva de los niños, premiarlos y elogiarlos con su atención. Es un concepto fácil de implementar que usualmente olvidan. Si el niño se porta mal, en lugar de regañarlo o castigarlo, es más efectivo ponerle atención y cariñosamente corregirle su conducta negativa.

Los padres deben ser firmes con los niños...

Ser firme significa respetar las reglas y sus consecuencias. Si los padres establecen una regla, deben respetarla y cumplirla. Los niños aprenden rápidamente a comprobar los límites, en especial si los padres dicen una cosa y luego no cumplen con lo dicho. Es importante recordar que cuando los padres son consecuentes con lo que dicen, ofrecen a sus hijos el orden que ellos necesitan. Esto es el orden consistente que ofrece al niño un sentido de seguridad, la capacidad de predecir situaciones y controlarse. Los niños ya no se ven interesados buscando límites y probando a sus padres con su comportamiento. La firmeza es esencial en una disciplina. Los padres deben estar conscientes de la importancia que significa que ambos estén de acuerdo al comprometerse tanto en las reglas como en las consecuencias de su aplicación. Los niños buscarán la forma de quebrantar esas reglas, intentando dividir a los padres. Cuando esto suceda, el padre o la madre debe respetar el castigo impuesto por su pareja. Mostrar al niño un frente unido y firme es importante y evitará que los niños sientan o creen que pueden vulnerar los límites de sus padres. Las consecuencias siempre deben ser respetadas.

Conclusión: la firmeza es esencial; ayuda a que sus hijos crezcan con un sentido de seguridad.

Para concluir debemos decirle que la firmeza es esencial en ayudar a que sus hijos puedan crecer con un sentido de seguridad.

No limite los sentimientos negativos de un niño

Como ser humano no es difícil dejar que otro ser humano sienta y exprese un sentimiento negativo o de dolor, especialmente un niño. Es por eso que muchas veces los padres suelen enseñarles a los niños a no expresar sus emociones negativas.... Un ejemplo: Su hijo acaba de romper su juguete favorito y empieza a llorar; la reacción de un padre sería la siguiente...."no llores hijo mío, es solamente un juguete ya estaba viejo y feo!

Usted no se imagina el daño que estas palabras puede causarle a su hijo, ya que puede interpretarlo como -éste es mi juguete favorito y no lo quieren igual que

yo,- o peor aún, puede pensar que lo que ellos sienten no tiene importancia para el adulto!.

Nuestro objetivo como padres debería ser; comunicar a nuestros hijos que tienen el derecho de sentir lo que deseen y que los sentimientos intensos son naturales y todos los percibimos.

No mida la capacidad de un niño solamente en sus logros

Obviamente todo padre quiere y desea que sus hijos tengan éxito en todo lo que hacen y se sientan bien. El mensaje que le podemos dar es el siguiente: Los niños necesitan saber que sus padres los quieren y los apoyan en sus éxitos o fracasos. A éste concepto se le conoce como "amor incondicional". El amor incondicional se refiere a que nuestros niños estén seguros que no existe nada que pueda provocar que sus padres dejen de quererlos. Podemos estar de acuerdo o no con ciertos comportamientos, pero nuestro amor por ellos no varía. Quizás ha observado que cuando se enoja o regaña a un niño, éste tiende a confundir el regañón con (un sentimiento de),.... "no me quiere". Al niño no le resulta fácil diferenciar entre un padre enojado y un padre que no lo quiere!. Es la responsabilidad de un padre de familia explicarle al niño, la diferencia entre un enojo y el amor incondicional.

De igual manera es importante explicarle que lo que se aprueba o desaprueba es su comportamiento y no su persona. Cuando se le dice que se le ama sin que haya realizado ninguna actividad digna de atención, el niño captará el mensaje que su amor no está basado en su comportamiento.

Padre de Familia... Hágase un entrenador!

Aunque no lo crea, su actitud y manera de ser será el molde de sus hijos!... es por eso que debe convertirse en un entrenador para ellos. Una vez, un entrenador de baloncesto de escuela secundaria inició su carrera en una pequeña escuela que tenía fama de no ganar. En realidad el equipo de baloncesto de esta institución tenía fama de mediocre en el terreno deportivo. Cuando llegó el invierno y la temporada de baloncesto, no se esperaba nada extraordinario por parte del grupo de muchachos principiantes que antes habían formado el equipo de jugadores. Empezaron la temporada ganando el primer partido; no hubo celebraciones y la victoria fue poco notoria, con excepción del entrenador que observaba con asombro al equipo. Después de obtener victoria tras victoria los estudiantes y maestros se volvieron admiradores de este nuevo equipo. Definitivamente, algo había sucedido y con seguridad no había sido el nombre del equipo en las camisetas! Este ganó veintidós juegos y su única derrota fue por un punto de diferencia.

Obviamente el entrenador no era el mago Merlín. Simplemente un entrenador dedicado y claro en su misión. El nuevo entrenador se habían propuesto la misión

de reconstruir la mentalidad forjada en las mentes de sus jugadores ... es decir, de tener pocas esperanzas por parte de sus atletas!; sabía que una preparación física no era suficiente; es por eso que ideó un plan de juego mental y emocional. La sutil y poderosa combinación produjo resultados extraordinarios en un equipo ordinario y de modesto talento.

Los padres de familia también están en la profesión de entrenadores en la vida de sus hijos. Cuando un padre muestra apoyo al esfuerzo de su hijo, está haciendo algo muy bueno y positivo. Pero cuando expresa apoyo y además esperanza, está haciendo algo mucho mejor. El poder de las expectativas positivas es una herramienta que debe ser usada constantemente para ayudar a su hijo a que llegue a ser un ganador en el juego más importante de todos: la vida!

Algunas pautas saludables que pueden influir en sus muestras de positivismo hacia sus hijos.

1. Comprenda la capacidad de su niño
2. Haga énfasis en su mejoramiento
3. Despierte la aspiración
4. Construya sanas perspectivas de desarrollo