

10 Estrategias Para Criar a los Hijos Exitosamente

Es importante disciplinar a los niños de una manera que les enseñe responsabilidad. Esto se logra motivándolos internamente, desarrollando la autoestima y ayudándoles a sentirse amados. Si los hijos están disciplinados de esta manera, ellos no necesitarán unirse a pandillas, usar drogas o tener relaciones sexuales para sentirse poderosos o aceptados.

1

Use momentos de contacto genuino (o gemas)

La autoestima de su hijo está significativamente influida por la calidad del tiempo que usted le dedica -- y no por la cantidad de tiempo que pasan juntos. Nuestras vidas están tan llenas de actividades que frecuentemente estamos pensando en lo que tenemos que hacer después, en vez de enfocar el 100% de nuestra atención en lo que nuestros hijos nos quieren decir. A menudo pretendemos que estamos escuchando, o ignoramos los intentos que ellos hacen para comunicarse con nosotros. Si usted no le dá a sus hijos algunos momentos de contacto genuino (o gemas) durante el día, es posible que ellos comiencen a portarse mal porque prefieren recibir atención negativa a sentirse ignorados.

También es importante reconocer que los sentimientos no son ni verdaderos ni falsos. Simplemente son. Así que cuando su hija le dice, "Mamá, tú nunca pasas tiempo conmigo" (aunque acaba de jugar con ella), ella está expresando lo que ella siente. En esos momentos, es mejor validar lo que ella siente diciendo, "Sí, apuesto a que sientes que nosotros no pasamos suficiente tiempo juntas".

2

Actúe, no hable

Estadísticas reportan que nosotros le pedimos a nuestras hijos que se porten bien más de 2000 veces al día. ¡No es sorpresa que ellos se comporten como sordos cuando les hablamos! En vez de regañar o de gritarle a los hijos, pregúntese: "¿Qué puedo hacer? Por ejemplo, si usted le ha pedido repetidamente a su hijo que desenrolle las medias cuando él se las quita, entonces solo lave las medias que están desenrolladas. Las acciones hablan más claramente que las palabras.

3

Dele a los niños maneras apropiadas de sentirse poderosos

Si no lo hace, ellos encontrarán maneras inapropiadas de sentirse poderosos. Algunas maneras que ayudan a los niños a sentirse poderosos y valiosos es pidiéndoles consejo, dándoles a elegir, dejando que balanceen su libreta de cheques, o ayudándole a hacer compras. Un niño de dos años puede lavar platos de plástico, limpiar los vegetales o poner las servilletas sobre la mesa. Frecuentemente nosotros hacemos las cosas por nuestros hijos porque las hacemos con más facilidad. Pero el resultado es que ellos no se sienten valiosos.

4

Utilice las consecuencias naturales

Pregúntese usted mismo que sucedería si no interfiere con la situación. Por ejemplo, si a su hija se le olvida llevar el almuerzo, no se lo lleve a la escuela. Deje que ella encuentre una solución y que aprenda por ella misma la importancia de ser responsable. Si nosotros interferimos en donde no se necesita, estamos quitándole a nuestros hijos la oportunidad de aprender que lo que ellos hacen tiene consecuencias. Asimismo, cuando dejamos que las consecuencias den la lección, evitamos dañar nuestras relaciones con los hijos ya que no tenemos que regañarlos o molestarlos continuamente.

5

Establezca consecuencias lógicas

A menudo no es práctico usar las consecuencias naturales de los actos porque éstas se proyectan demasiado en el futuro. Las consecuencias lógicas son efectivas cuando las consecuencias están lógicamente relacionadas con la conducta. Por ejemplo, si a su hijo se le olvida devolver la cinta de video y, por ello, usted no lo deja salir por una semana, ese castigo solo creará resentimiento en el niño. Sin embargo, usted puede devolver el video por él y deducir una cantidad de dinero de la asignación semanal de su hijo, o bien, puede pedirle al niño que trabaje extra para compensar el dinero que le debe -- así él puede entender la lógica de su disciplina.

6

Retírese del conflicto

Si su hija está probando sus límites formando un berrinche, mostrándose enojada o faltándole el respeto, es mejor que abandone el cuarto y que le diga que usted estará en otro cuarto si ella quiere "hablar otra vez". No deje el cuarto en furia o en fracaso.

7

Separe la acción del quien la hizo

Nunca le diga a un hijo que es malo. Esto destruye la autoestima del niño. Ayude a su hijo a darse cuenta que usted lo ama pero que usted no está dispuesto a tolerar mala conducta. A fin de que un niño desarrolle una autoestima alta, él debe saber que usted lo ama incondicionalmente independientemente de lo que él haga. Cuando tenga alguna duda, pregúntese lo siguiente: ¿fortaleció mi disciplina la autoestima de mi hijo?

8

Sea amable pero firme al mismo tiempo

Suponga que usted le dijo a su hija de 5 años que si ella no estaba vestida para el momento que el timbre del medidor de tiempo sonara, usted la iba a cargar y la llevaría al carro. Usted le dijo que ella puede vestirse en el carro o en la escuela. Si ella no está vestida para el momento que el timbre del medidor suena, asegúrese de cargarla suave pero firmemente sin regañarla más. Si usted tiene alguna duda, pregúntese esto: ¿motivé a través de amor o a través del miedo?

9

Críe a sus hijos con una meta en la mente

La mayoría de nosotros criamos a los hijos con la intención de controlar la situación tan pronto sea posible. Estamos buscando la solución más rápida. Frecuentemente esto resulta en niños que se sienten dominados pero no disciplinados. Sin embargo, si aprendemos a criar a nuestros hijos tomando en cuenta lo que quisiéramos que ellos se conviertan cuando sean adultos, seremos padres más considerados y reflexivos. Por ejemplo, pegarle a los hijos les enseña a usar actos de agresión a fin de obtener lo que ellos quieren.

10

Sea consistente, cumpla lo que promete

Si usted tiene un acuerdo con su hija de no comprar dulces en el supermercado, no se rinda ante las súplicas, las lágrimas, las demandas o el malhumor de su hija. Su hija aprenderá a respetarla más si usted cumple lo que dice y es consistente.

