

Recomendaciones generales

- **Aporten a su hijo o hija entornos estimulantes según su edad** (escuela, parque infantil, etc.), limiten actividades repetitivas en exceso y no constructivas (por ejemplo, el uso excesivo de videojuegos)
- **Proporcionen una alimentación equilibrada**, ajustadas a las necesidades del menor en cada etapa de su ciclo evolutivo.
- **Fomenten rutinas de higiene, sueño y autocuidados desde edades tempranas** (en limpieza dental, en el pipí, en el lavado de manos...), valoren sus esfuerzos, logros y progresos.

Recuerda:
Los horarios y rutinas estables desde edades tempranas ayudan a fomentar la autonomía y la responsabilidad en niños y niñas

- solo, vestirse, recoger sus juguetes, acordarse de su mochila o prepararla para el otro día, sacar la basura, etc.). Esto les ayudará a ser independientes y más responsables. Tengan paciencia y tolerancia con sus errores por que están aprendiendo.
- **Establezcan hábitos y rutinas, horarios estables** (p.e. “he sacado la toalla es hora de ducharse”, “han terminado las noticias es hora de dormir”, “vamos a la cama a dormir, hay que hacer pipí antes”, “has terminado los deberes, ya puedes jugar”).
- Informar a los menores y en especial a los adolescentes de la **importancia del respeto a las normas sociales y legales**.
- Establezcan **horarios y límites claros desde la más temprana infancia**. A medida que avance la maduración del niño, pueden permitirles mayor libertad y responsabilidad y puede flexibilizar los límites. A menudo los padres seguimos el proceso opuesto, permitiendo mayor flexibilidad y libertad a los hijos cuando son pequeños y estableciendo límites y rutinas rígidas cuando llegan a la adolescencia.
- **Expliquen y apliquen las normas y decisiones de manera coherente**. Esto evitará muchos comportamientos problemáticos y favorecerá que los menores se adapten y desarrollen **comportamientos adecuados**:
- **Fomenten en sus hijos o hijas la adquisición progresiva de autonomía y responsabilidades**, es decir “pasarles el relevo” de aquellas cuestiones que por su edad deben aprender a hacer solos (p.e. comer

Pónganse ustedes previamente de acuerdo en las normas que deben regir la convivencia

Expliquen las normas y decisiones con claridad, asegurándonos de que los niños las entienden

Negocien cuando se puedan negociar y transmitan firmeza si la negociación no es factible

No den excesivas explicaciones de por qué debe o no debe comportarse de una determinada manera, especialmente si ya se ha comportado de forma inadecuada y ha llegado el momento de no “dar más tregua”

Sean consecuentes con los avisos que ya se le venían advirtiendo (p.e. si llegas tarde te quedarás sin salir el fin de semana próximo), pues si no, las palabras de los padres pueden perder en credibilidad y respeto.

- **Conviértanse en modelos adecuados para los hijos.** Se debe predicar con el ejemplo a la hora de enseñar ciertos comportamientos y normas sociales.
 - Traten con respeto a los demás y a los hijos
 - No les griten ni usen palabras despectivas o burlas
 - Muestren comportamientos prosociales (solidaridad, tolerancia, etc.)
 - Sigam hábitos adecuados de alimentación, de higiene, etc.
- **Eviten los castigos severos.** Ante comportamientos inadecuados nunca se debe recurrir al castigo físico. Hay que controlar el enfado en los momentos difíciles y no faltar el respeto

a los hijos. Los castigos deben ir orientados a reparar del daño causado y/o a limitar o restringir los privilegios del niño (sus juguetes, sus salidas, sus llamadas, sus conexiones a internet, sus videojuegos). Muestran siempre una actitud serena y firme en la implantación del castigo (ensayar “la cara de póker”), no use un tono muy amable ni excesivamente elevado que muestren la pérdida del control emocional de los padres.

- **Fomenten los aspectos positivos.** Destacar lo positivo de sus hijos o hijas ayuda al desarrollo positivo y prevenir o eliminar algunos problemas. En este sentido, es muy importante valorar al menor por aquellos logros que va mostrando (aunque sean mínimos, sobre todo si son cosas que les cuesta mucho o llevan gran dificultad). De esta forma sus hijos e hijas se sentirán capaces de hacer cosas y de tener unas expectativas de logro positivas.
- **Sean persistentes y constantes en la educación de aquellos aspectos que consideran importantes en la vida del menor.**
- **Implíquense en la vida de sus hijos o hijas fomentando a la vez su independencia.** La mejor forma de tener una relación satisfactoria con los hijos es implicándose en sus intereses, sus motivaciones y sus preferencias, evitando las críticas. Fomentar su independencia es permitir que se equivoquen, aconsejarles en ocasiones y jamás hacerles reproches en la línea de “ya te lo dije”. La experiencia es la mejor forma de aprender y no debemos arrebatarnos esa oportunidad porque nosotros ya pasáramos por ella.

- **Preparen a sus hijos o hijas para la vida, la frustración y el sufrimiento, y para el éxito y la alegría.**

Hay que enseñar a los hijos a enfrentarse a las presiones sociales, a tener criterio propio. Ayudarle a aceptar las situaciones de difícil solución, entrenarlo en la frustración. Es conveniente que vivan experiencias de fracaso e infortunio. Que sus actuaciones a veces sean exitosas y otras veces salgan mal, y ante estas situaciones expresar y posteriormente controlar emociones (ira, felicidad, enfado, alegría, llantos...) y aprender a dejarlas al margen o al menos que no afecten a sus



actuaciones. Seguir avanzando pese a todo. La vida no es solo alegría. La felicidad no es solo sensaciones y vivencias positivas y en medio de situaciones de sufrimiento también se puede ser feliz.

- **Quieran a sus hijos o hijas, expresen su cariño y sean un punto de apoyo.**

El exceso de afecto no genera niños consentidos. Los niños o niñas se hacen consentidos cuando no se corrigen actitudes negativas “egoístas”. Es adecuado dar afecto físico (abrazar, dar un toque en la espalda, acariciar, besar) y elogiar los logros de los hijos (centrándose en el esfuerzo realizado, intenten no asociar el afecto con los logros por ejemplo es mejor decir “que bien lo has hecho” que “estoy tan orgulloso de que seas tan bueno”. Es muy importante que respondan a las necesidades emocionales de sus hijos o hijas (permitirles que lloren ante los fracasos sin quitarles importancia, así contarán siempre con ustedes pues les verán como su punto de apoyo y no como un referente que castiga o amenaza ante los fracasos)

Actitudes de los padres que ayudan al adecuado desarrollo psicológico de los hijos e hijas.

1. **Establecer horarios, rutinas y límites claros desde la más temprana infancia.**
2. **Conviértanse en modelos adecuados para los hijos.**
3. **Evitar los castigos severos.**
4. **Fomentar los aspectos positivos de los hijos.**
5. **Explicar y aplicar las normas y decisiones de manera coherente.**
6. **Implicarse en la vida de los hijos fomentando a la vez su independencia.**
7. **Preparar a sus hijos o hijas para la vida, para la frustración y el sufrimiento, para el éxito y la alegría.**
8. **Quieran a sus hijos o hijas, demuéstrenles su cariño y sean un punto de apoyo.**

DECÁLOGO UNICEF.

Decálogo básico para un adecuado desarrollo psicosocial infantil propuesto por UNICEF:

1. Para el niño o niña es fundamental el contacto estrecho con los padres antes y en el momento de nacer.
2. El niño o niña necesita establecer un vínculo o relación de afecto y amor con sus padres o las personas que lo cuidan.
3. El niño o niña necesita un intercambio con su medio a través del lenguaje y del juego.
4. El niño o niña necesita hacer las cosas por sí mismo para alcanzar un grado adecuado de autonomía o independencia.
5. El niño o niña necesita la valoración positiva para tener una buena autoestima y confianza en sí mismo.
6. El niño o niña necesita tener un mínimo de seguridad y estabilidad.
7. El niño o niña necesita poder expresar sus emociones y sentimientos sin temor a ser reprimido o castigado.
8. Cada niño o niña es distinto, tiene su propio temperamento y su propio ritmo; no todos los niños aprenden con la misma rapidez.
9. Las familias estimuladoras, cariñosas, que brindan apoyo tienen niños más sanos y felices.
10. Los padres, las madres y otros adultos deben evitar golpear, maltratar, asustar, descalificar o engañar a los niños. Un ambiente de irritación, violencia o inestabilidad prolongada es perjudicial para el desarrollo infantil.