

CONSEJOS GENERALES

Como padres estamos obligados a ayudar a nuestros hijos e hijas a que sean capaces de afrontar las exigencias y desafíos de la vida. Para ello debemos asegurarnos de que consiguen tener:

- **Habilidades sociales:** esto significa que son capaces de relacionarse bien con los demás, tener seguridad de sí mismos, saber comunicar sus ideas, ponerse en el lugar de los demás y ser capaces de resistir a la presión del grupo...
- **Habilidades cognitivas:** esto significa que son capaces de afrontar situaciones, razonarlas, tomar decisiones y resolver los problemas cuando estos aparezcan.
- **Habilidades emocionales:** es decir, que sean capaces de saber qué les está pasando, enseñarles a disfrutar de las emociones positivas, eliminar las emociones que les hacen daño, saber manejar el estrés, y sentir que son personas valiosas, aunque a veces sientan inseguridad.

Esto lo podemos conseguir con tres puntos fundamentales que son: El afecto, la comunicación y las normas. A continuación se exponen varias estrategias para conseguir cada uno de estos puntos

EL AFECTO:

¿Cómo mejorar el afecto hacia los hijos o hijas?



- Reconozcan las propias emociones. Los padres y madres son el espejo de sus hijos o hijas, por eso es importante que les enseñen y expliquen las emociones y sentimientos partir del reconocimiento de las suyas propias.
- Aprovechen oportunidades para elogiar a sus hijos e hijas, haciéndoles ver su valía, fijándose en sus aspectos positivos.
- Expresen emociones negativas de forma controlada y adecuada: por supuesto hay

que decirles lo que hacen mal, pero nunca con desprecio, hay que evitar los gritos y los insultos, propongan alternativas, eviten que sus hijos e hijas se identifiquen con el mal comportamiento.

- Intenten comprender cómo se siente tu hijo/a (ante un problema o una situación conflictiva y también ante los logros y éxitos).
- Manifiéstele su cariño y expresenlo a través del contacto físico. Las caricias, los besos y los abrazos son vínculos afectivos que expresan emociones positivas y crean un ambiente agradable en el seno familiar.

¿Cómo mejorar el autoconcepto y la autoestima en los hijos/as?

El autoconcepto se define como "la construcción de la imagen que cada uno hace de sí mismo". Es decir, que sus hijos o hijas sientan que valen y que son capaces de hacer muchas cosas para ello es importante que:

- Demuestren afecto tanto verbalmente como a través del contacto físico.
- Reozcan los esfuerzos que hacen, tanto si tienen éxito como si no consiguen las metas planteadas.
- Busquen con ellos o ellas posibles soluciones a sus problemas.
- Fomenten su autonomía: dejarlos y animarlos a conseguir independencia y pequeños logros adaptados a su edad, en caso de que tengamos dudas acerca de qué cosas pueden o no pueden hacer debemos consultar con profesionales: pediatra, psicólogo, educador....



LA COMUNICACIÓN:

Para fomentar la comunicación en el seno familiar:

- Busquen ocasiones para conversar. Los menores hablan cuando ellos quieren. Aprovechen momentos de descanso o actividades agradables (comprar juntos, merendar etc.) para hablar y conocer sus opiniones.
- Asegúrense de que su hijo o hija se siente bien transmitiéndole sus problemas o preguntas. No les interrumpan ni censuren mientras, dejen que se expresen y contesten a sus preguntas con sinceridad.
- Respecto a los estudios y aficiones muestren interés y pregunten por las cosas que hace.
- Esten disponibles para conversar, incluso de temas sensibles o delicados como los temas afectivos, las drogas u otros.



- Procuren ser tolerantes, no exageren. Si ante los errores de los menores reaccionan desproporcionadamente es muy posible que se acabe en insultos o gritos..
- Transmítanles mensajes claros. Digan lo que tengan que decir sin rodeos, solicitando con amabilidad y firmeza lo

que desean. Eviten decir ! por que yo lo mando!...

- Destaquen las cosas que los menores hacen bien, en vez de estar pendiente de las que hacen mal.
- Participen del ambiente familiar y ellos participarán también. Compartan momentos con la familia, y disfruten de ello.
- Escúchenles y razonen cuando no estén de acuerdo con sus opiniones.
- Busquen información sobre aquellos aspectos que preocupan a sus hijos o hijas y comenten con ellos o ellas la información obtenida.

LAS NORMAS

Las normas deben ser respetadas por los menores, es responsabilidad de los padres y madres sancionar si éstas no se cumplen. Eviten las contradicciones entre ustedes

Las normas deben ser:

- **Realistas:** Han de ser posibles de cumplir y estar ajustadas a la realidad, habilidades, edad... No se le puede pedir a un menor de 2 años que se quede 1 hora sentado castigado.
- **Consistentes:** Su aplicación debe ser independiente del estado de ánimo, ocupaciones del momento, presencia de otras personas. Si los hemos castigado este castigo debe mantenerse.
- **Coherentes:** Las normas serán diferentes para los distintos miembros de una familia ya que también existen diferentes funciones para cada uno de los miembros del grupo.
- **Fundamentales:** Deben ser pocas y de cumplimiento obligado e innegociable. Hay normas fundamentales como el respeto entre los miembros y hablarse con educación.