

20 Consejos para la Crianza de los Niños

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Hace más de 20 años, cuando comenzaba la carrera de psicología clínica, la primera familia que vino a consultarme tenía más de 20 problemas y más de 20 preguntas sobre la crianza de los niños. Desde entonces innumerables familias han contribuido a la creciente colección de ideas y recomendaciones para fomentar el desarrollo infantil y el bienestar familiar que tengo la oportunidad de compartir en mi consulta, en clases para padres, y a través de los medios de comunicación.

Como agradecimiento y en reconocimiento a las madres y padres, comadres y compadres que día a día emprenden la más importante aunque difícil labor humana que es la crianza de los niños, ofrezco a continuación los siguientes 20 consejos, aprendidos de y con muchas más de 20 familias, y han pasado la prueba del tiempo...

1. Aprovechar los momentos cotidianos con sus niños y dedicar tiempo individual para cada uno diariamente.
2. Tocarles física y emocionalmente a diario- demostrarles cariño con sonrisas, miradas, abrazos, besos, y palabras afectuosas.
3. Demostrarles amor incondicional- rechazar la conducta inapropiada, pero siempre aceptar quiénes son.
4. Ofrecerles seguridad a través de estructura, rutina, reglas, y expectativas consistentes.
5. Sentar límites y aplicar consecuencias razonables cuando los violan, corrigiéndoles sensitivamente y en privado.
6. Aceptar el fracaso como parte natural de la exploración y el aprendizaje- permitirles que cometan errores y aprendan de la experiencia.
7. Dar a los niños responsabilidades, según su madurez y capacidades- evitar presionarles con expectativas no razonables basadas en nuestras aspiraciones.
8. Servir de buen ejemplo de cómo lidiar con las tensiones de la vida con conciencia, paciencia y calma.
9. Servir de buen ejemplo de cómo relacionarnos respetuosa y responsablemente con los demás.
10. Permitirles que expresen sus pensamientos y sentimientos, y confirmarlos como válidos.
11. Ayudarles a comprender sus sentimientos y controlar su comportamiento.
12. Ayudarles a verbalizar sus experiencias a través del juego, cuentos, y platicando.
13. Ayudarles a desarrollar destrezas de comunicación- enseñarles a ser afirmativos: "Me siento x cuando haces y. Quisiera z."
14. Ofrecerles dirección y guías, y apoyarles en sus decisiones.
15. Felicitarles por sus esfuerzos- apreciar y reconocerles cuando actúan con empeño.
16. Enfatizar sus talentos más que sus debilidades, y no compararlos con otros.
17. Animarles a jugar y a competir como diversión, a seguir reglas de compañerismo en lugar de ganar a toda costa.
18. Observar sus interacciones, escuchar sus conversaciones, y hablar con otros involucrados en la vida de sus niños.
19. Asegurarles que no tienen que enfrentar las situaciones difíciles solos.
20. Buscar apoyo o ayuda profesional cuando la necesite- los adultos tampoco tenemos que enfrentar las situaciones difíciles solos.