



10 Consejos Importantes Para Los Padres



- 1.** Cuando su hijo quiere mostrarle algo, deje de hacer lo que está haciendo y préstele atención. Es importante que pase períodos breves y frecuentes con su hijo, haciendo cosas que ambos disfruten.
- 2.** Dele a su hijo mucho afecto físico: a los niños generalmente les gustan los abrazos, los mimos y que los tomen de las manos.
- 3.** Háblele a su hijo sobre cosas que le interesen y comparta detalles de su día con su hijo.
- 4.** Dele a su hijo elogios descriptivos cuando se comporta de una manera que usted desearía ver más seguido, por ejemplo, "Gracias por hacer de inmediato lo que te pedí".
- 5.** Los niños suelen comportarse mal cuando están aburridos; por lo tanto, proporciónale a su hijo actividades interesantes para realizar en espacios interiores o al aire libre, por ejemplo, juegos con plastilina, libros para colorear, cajas de cartón, disfraces, casitas para niños, etc.
- 6.** Enséñele a su hijo nuevas destrezas de la siguiente manera: primero demuéstrole usted mismo como se hace, luego dele oportunidades a su hijo para aprenderla. Por ejemplo, hable amablemente con las demás persona de la casa. Luego, estimule a su hijo a hablarle a los demás con amabilidad (por ejemplo, a decir "por favor" o "gracias"), y elogie al niño por sus esfuerzos.
- 7.** Establezca límites claros en el comportamiento de su hijo. Reúna a los miembros de su familia y organice una discusión familiar para establecer las reglas de la casa. Explíquele cuáles serán las consecuencias si se rompen las reglas.
- 8.** Si su hijo se comporta mal, mantenga la calma, dele instrucciones claras para que deje de portarse mal y dígame lo que desearía que hiciera en lugar de lo que está haciendo (por ejemplo, "dejen de pelear; jueguen en armonía"). Elogie a su hijo si deja de portarse mal. Si no se detiene, aplique una consecuencia apropiada.
- 9.** Tenga expectativas realistas. Todos los niños se portan mal algunas veces y es inevitable que deba lidiar con situaciones disciplinarias molestas. Intentar ser un padre perfecto puede predisponerlo a frustrarse y sentirse decepcionado.
- 10.** Cuídese. Es difícil ser un padre calmado y relajado si usted está deprimido, estresado o ansioso. Intente encontrar tiempo todas las semanas para relajarse o hacer algo que disfruta.

Estos consejos y más información están disponibles en:

www.triplep-paternidad.net/nc-uses/