

Positive Parenting

Raising children is one of the toughest and most fulfilling jobs in the world – and the one you may feel the least prepared for. Here are seven ways to tackle child rearing that can help you feel more fulfilled as a parent – and enjoy your family more too!

Nurture Self-Esteem – Children start developing self-esteem as babies when they see themselves through their parents' eyes. Your tone of voice, expression, and body language are absorbed by your children. Your words and actions affect your child far more than you will ever know. Praise your child's accomplishments, help them learn from their failures, and encourage their independence.

Praise Good Behavior – Stop and think about how often you "catch" your child being good. It is probably far less often than you think. Take time each day to focus on all the good behavior you see in your children. Let them know you notice what they are doing. Positive reinforcement is always more effective at promoting good behaviors.

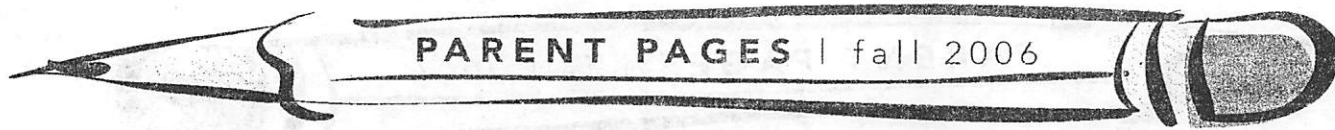
Set Limits and Use Consistent Discipline – Discipline is necessary for every family. The goal of discipline is to help children make good decisions and learn self-control. Children will test the limits you set. This is completely normal behavior. Be firm about your expectations and make sure you children understand what you want from them.

Make Time for Your Family – In the busy world in which we live, it is all too easy to let family time disappear. Take time to sit down and eat meals together as a family. Encourage family activities that promote talking and laughter. Take a walk after dinner, light sparklers in the backyard, or go to a museum together. Take time to get away from the television and interact with one another.

Be a Good Role Model – Children learn a great deal just by watching how you react to different situations. Before you lash out or lose your temper in front of your child, think about this: is that how you want your child to behave when they are upset or angry? Model the behaviors you want to see in your family.

Show Unconditional Love – As a parent, you are responsible for guiding your child's development. Show your children that you will love them no matter what happens. Tell them you love them every day. Avoid using your love as a reward and do not withhold affection as a means of punishment.

Be Aware of Your Own Needs – No one is a perfect parent. We all have our strengths and weaknesses. Recognize your limits and make sure to take time for yourself. If your needs are not being met, it will be impossible to meet the needs of your family. Have realistic expectations for your family and for yourself.



FORMAS POSITIVAS DE CRIAR A LOS HIJOS

Criar a los hijos es uno de los trabajos más difíciles y gratificantes del mundo – el que usted puede sentirse menos preparado. ¡Aquí están siete maneras para enfrentar criando a los hijos que pueden ayudarle a sentirse más realizado como un padre o madre – y también disfrutar de su familia más!

Nutrir la autoestima – Los niños empiezan a desarrollar la autoestima como bebés cuando se ven a sí mismos por los ojos de sus padres. Su tono de voz, expresión, lenguaje del cuerpo influyen el desarrollo de su niño. Sus palabras y acciones afectan a su niño más que nunca sabrá. Elogie los logros de su niño, ayúdelos a aprender de sus fracasos y animar su independencia.

Elogiar los comportamientos buenos – Pare y piense, ¿es frecuente que usted coge a sus niños portándose bien? Póngale atención a todas las cosas positivas que sus niños hagan. Reconozca el comportamiento bueno. La reafirmación positiva siempre es más efectiva para fomentar los comportamientos buenos.

Establecer los límites y utilizar la disciplina consistente – La disciplina es necesaria para cada familia. La meta de la disciplina es ayudar a niños a tomar buenas decisiones y aprender el control de sí mismo. Los niños tratarán de retar y resistirse a las reglas. Esto es completamente normal. Sea firme sobre sus expectativas y asegúrese que afirme lo que los niños tienen que hacer en términos/palabras que él o ella puedan entender.

Reservar tiempo para estar con su familia – En el mundo ocupado en que nosotros vivimos, es muy fácil para nosotros permitir que el tiempo familiar desaparezca. Tarde tiempo para sentarse y cenar

juntos como una familia. Estimule las actividades familiares que promueven hablar y reírse. Salga a dar un paseo después de la cena, ponga las luces de bengala en el jardín trasero. Reserve tiempo para no ver la televisión y reaccionar con el uno al otro.

Ser un buen ejemplo – Los niños aprenden de sus padres cómo portarse frente a las diferentes situaciones. Antes de perder el control en frente de su niño, piense sobre esto: ¿Está disciplinando de una manera en que quiere que su niño se comporte cuando está enojado? Establezca un buen ejemplo mediante las cosas que usted dice y hace.

Demostrar su amor – Como un padre o madre, usted es responsable de guiar el desarrollo de su niño. Demuéstrele a su niño que usted le amará no importa lo que pasa. Dígame que usted le ama todos los días. Evite usar su amor como una recompensa y no niegue su cariño como una manera de castigar.

Ser consciente de sus propias necesidades – Nadie es una madre perfecta o un padre perfecto. Nosotros tenemos todas nuestras fuerzas y debilidades. Reconozca sus límites y asegúrese que reserve tiempo para sí mismo. Si sus necesidades no están satisfechas, será imposible para satisfacer las necesidades de su familia. Sea realista con respecto a las expectativas para usted y su familia.