

# Preguntas y respuestas para una crianza eficaz

¿Cuáles son los mayores desafíos en la crianza de sus hijos? ¿La disciplina? ¿La rivalidad entre hermanos? Quizá quiera que sus hijos sean más independientes o constantes. He aquí las respuestas a algunas de las preguntas más comunes sobre la crianza de los hijos.



## Fomentar el buen comportamiento

**P:** Últimamente mi hija ha puesto a prueba mi dominio de la disciplina. ¿Cómo puedo conseguir que se porte mejor sin tener que insistirle o gritarle?

**R:** Es útil pensar en la disciplina como algo que le enseña a su hija a comportarse, en lugar de castigarla cuando no lo hace.

En primer lugar, asegúrese de que entiende las razones que justifican las normas. Le resultará más fácil seguirlas si entiende para qué sirven. *Ejemplo:* “Tienes que pedir permiso antes de ver la tele o de jugar videojuegos para que me cerciore de que no pasas demasiado tiempo frente a la pantalla”.

Cuando desobedezca una norma, procure que las consecuencias sean lógicas. Por ejemplo, si juega con su tableta sin que usted le dé permiso podría perder tiempo frente a la pantalla ese día.

Finalmente, que su hija sepa cuando usted observa que sigue las normas. Podría decirle algo como “Te acordaste de pedir permiso, fuiste muy responsable”.

## Hábitos que funcionan

**P:** Sé que es bueno que mi hijo siga seguir hábitos fijos. Pero tengo dos trabajos y no siempre es fácil. ¿Qué puedo hacer?

**R:** Los niños (¡y los padres!) rinden al máximo cuando siguen el mismo patrón de costumbres cada día. Procure escribir sus costumbres habituales, quizá eso le ayude a fijarlas y seguirlas.

Ayude a su hijo a hacer un horario diario y pónganlo en la puerta de la nevera.

*Ejemplos:* 7:30 a.m., desayunar. 8:15 a.m., ir al colegio. 7 p.m., hacer los deberes. Luego anímelo a que lo consulte a lo largo del día.



Coloque también su propio horario en la nevera. Así su hijo sabrá a qué hora vuelve a casa y qué días tiene libres. Luego, cada mañana, repasen sus horarios para que él sepa lo que le espera. *Nota:* Sus respectivos horarios sirven de referencia para las niñas y los abuelos.



## Ayudar a que los hermanos se lleven bien

**P:** Parece que mis hijas pasan más tiempo discutiendo que llevándose bien. ¡Ayuda! ¿Hay alguna cura para la rivalidad entre hermanas?

**R:** Los niños pelean o se fastidian para conseguir la atención de sus padres. Un modo de reducir el conflicto es que usted deje el papel de árbitro y permita que sus hijas resuelvan solas disputas de poca importancia.

Para salir al frente de futuras batallas, pase un poco de tiempo cada día con cada niña. Podría leerles por separado cuentos antes de dormir o jugar a las cartas con una mientras la otra está en el entrenamiento de fútbol.

Finalmente, fomente el trabajo en equipo para evitar que sus hijas compitan entre sí. En lugar de echar una carrera para ver quién termina una tarea antes, podrían competir contra reloj, por ejemplo. Jueguen a juegos de mesa en los que las niñas compitan con los mayores, en lugar de una con la otra.

continúa



## Desarrollar la independencia

**P:** Quiero que mi hijo sea más independiente, pero a veces es más fácil y más rápido hacerle las cosas. ¿Cómo puedo empezar?

**R:** El primer paso es que su hijo se dé cuenta de que es capaz de ocuparse de sus cosas. Elija una tarea de la que quiere encargarlo, como que se prepare el desayuno antes de ir a la escuela por la mañana. Encuentre un momento en el que no tengan prisa (tal vez durante el fin de semana) y repasen juntos los pasos de la preparación. Podría enseñarle a hacer un batido de frutas o a pelar un huevo cocido, por ejemplo.

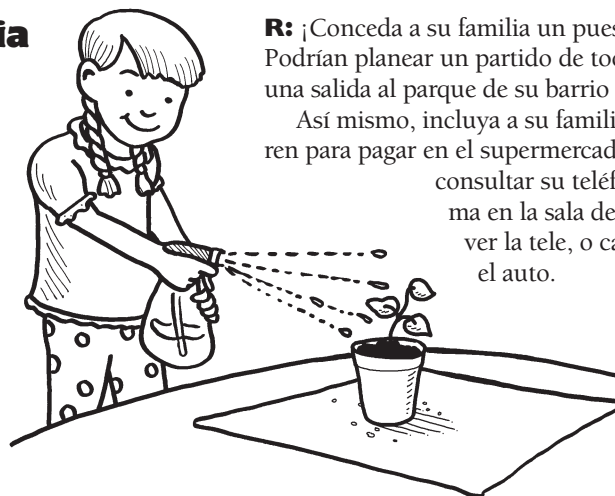
Otra forma de fomentar la independencia es dejar que su hijo tome más decisiones que le afectan a él. Empezcan con algo pequeño como organizar sus pertenencias. En lugar de decirle: “Pon tu equipo de deportes en el armario del pasillo”, procure preguntarle: “¿Cuál es el mejor lugar para guardar tu equipo?” Luego hagan lo que él decida. Le dará a entender que usted lo cree capaz de elegir bien.

## Fomentar la perseverancia

**P:** Mi hija suele rendirse fácilmente cuando una tarea le cuesta. ¿Cómo puedo ayudarla a que sea más perseverante?

**R:** He aquí un secreto: Los niños perseverantes usan estrategias de resolución de problemas cuando la cosa se pone cuesta arriba.

Digamos que su hija tiene dificultades con su proyecto de ciencias. Anímela a que piense en lo que no funcionó (“Regué las plantas con demasiada agua”) y lo que podría hacer (“Usaré una botella de espray para humedecer la



tierra sin empararla”). Aprender a producir ideas conseguirá que siga buscando soluciones en lugar de rendirse.

Su hija podría también pensar en ocasiones del pasado en las que superó dificultades. Digamos que le costaba esfuerzo memorizar sus líneas para la obra de teatro del colegio, así que se grabó cuando ensayaba, luego escuchó sin cesar y clavó su actuación. Recordar sus triunfos puede motivarla a perseverar.

## Controlar las emociones

**P:** Mi hijo pierde los estribos cuando se enoja. ¿Cómo puedo ayudarlo a controlar sus emociones?

**R:** Para dominar esos estallidos del genio, enseñe a su hijo a reconocer las señales que le avisan de que se está enojando. Tal vez aprieta los puños o siente que va a “explotar”.

Luego piensen en estrategias que puede usar para calmarse cuando nota que va perdiendo el control. Podría cerrar los ojos y contar hasta 20 o alejarse y hacer algo tranquilo (como colorear) hasta que se tranquilice.



Finalmente, dígame a su hijo que piense en cosas que puede decir cuando está enfadado en lugar de atacar con palabras que lamentará después. Podría decir: “Ahora estoy demasiado enojado para hablar” y marcharse a otra habitación para calmarse.

## Encontrar tiempo para la familia

**P:** En nuestra casa vivimos una vida frenética. ¿Cómo podemos encontrar más tiempo para estar juntos?

**R:** ¡Conceda a su familia un puesto de honor en el calendario! Podrían planear un partido de tochito el sábado por la tarde o una salida al parque de su barrio los miércoles por la tarde.

Así mismo, incluya a su familia en los recados. Cuando espere para pagar en el supermercado, cuéntense chistes en lugar de consultar su teléfono. Hagan juntos un crucigrama en la sala de espera del dentista en vez de ver la tele, o canten canciones cuando van en el auto.

Busquen también ratos sueltos en casa. Mientras la cena está en el horno, léale un cuento a su hija o enséñele los pasos de su baile favorito.