



## 10 claves para ser buenos padres

Ciudadanía, 24/10/2011



El ser padres no es difícil, pero sí lo es el ser buenos padres. Nadie nos dijo que fuera a ser fácil.

El ser padres es una tarea de desgaste físico, mental y emocional, pero evidentemente es una tarea muy satisfactoria, sino nadie tendría hijos. El ser buenos padres no solo influirá en el futuro de la educación de nuestros hijos, también en nuestra propia satisfacción con el rol de padres.

### **Pistas para una satisfactoria labor de padres**

1. Creo que la primera y la más recomendable, es **no perder nunca la perspectiva de tu hijo/a**. Debemos recordar o que pensábamos y sentíamos a su edad. Si ya se nos ha olvidado, hay que hacer un esfuerzo por recordarlo. Y os recomiendo esto, porque es precisamente la **MAYOR DE LAS VENTAJAS DE LOS PADRES**. Podemos jugar con la ventaja de que ya hemos pasado por las etapas que pasan ellos, eso de que la experiencia es un grado, aquí se hace tangible.
2. **La comunicación** es fundamental para establecer buenas relaciones en la familia. Habla con ellos de todo lo que puedas, haz un esfuerzo, aunque llegues cansado del trabajo. Pregúntales por su día, cuéntales cosas del tuyo...
3. **Somos el primer ejemplo**. En los primeros años de vida somos el ejemplo imi. Luego van adquiriendo más modelos como profesores, amigos, ídolos juveniles... Estos e importante de tener en cuenta, porque nuestras conductas, estilos y formas de vida van a influirlos mucho.en habilidades sociales... Seamos un poco consecuentes.
4. **Educar en las diferencias**. Los hijos no deben ser todos iguales, ni tampoco debemos educarles de igual forma. Puede que las pautas que les demos sean las mismas, pero no el resultado, casi seguro. Admitamos esas diferencias, potenciemos lo bueno, corrijamos lo inadecuado. Enseñémosles también a que se acepten con esas diferencias.
5. **Disfrutemos de la vida con ellos**. El que suponen un aumento del trabajo para los padres es completamente cierto. Pero cómo queramos llevar esa carga es elección nuestra. Podemos verla como una carga pesada y o cansarnos o estresarnos. O podemos verlo de otra forma, de forma divertida, amena, entretenida. Disfruta con ellos de todos sus momentos, ocurrencias y genialidades.
6. **Estilo educacional**. Hay diversos estilos de educación en los padres: el autoritario, el permisivo, el sobreprotector y el asertivo. De los cuatro todos tienen sus pros y contras, pero el más beneficioso para tus hijos y para vosotros es el asertivo. Las principales características de este estilo en los padres son:

- a. Usa adecuadamente los premios y los castigos.
- b. Usa los elogios, el refuerzo verbal positivo.
- c. Usa el diálogo y la negociación.
- d. Estimula la independencia y la autonomía.
- e. Propone normas claras y adecuadas.
- f. Favorece el paso del control externo de la conducta del hijo al propio autocontrol.

Las principales características de los niños, cuyos padres tienen este estilo educativo, son las siguientes:

- a. Buen nivel de autoestima.
  - b. Aprende a tomar decisiones.
  - c. Adquiere responsabilidades.
  - d. Respeta las normas.
  - e. Buena capacidad de socialización.
7. **Nos hemos equivocado.** Esto pasa muy a menudo, y lo que debemos hacer es reconocerlo. Esto es muy positivo para ellos y para nosotros.
8. **La paciencia es la mejor de las virtudes.** Por mucho que lo pienses, no lo hace para fastidiarte y sacarte de tus casillas. El problema es que tus intereses y los suyos, en muchísimas ocasiones chocan. Por eso la importancia de no perder su perspectiva y jugar con esa ventaja. Ahora, lo complicado es que ellos se pongan en tu papel. Una propuesta: si ya comienza a tener cierta edad (10 años para arriba, por ejemplo), proponle que durante un día se encargue él (o ella) de planificar la vida en el hogar, con todas las responsabilidades que ello implica, no le quitéis ninguna (comidas, horarios...) Si os solicita ayuda se la otorgáis, si no, a ver el resultado. A lo mejor se da cuenta de que vuestra posición tampoco es sencilla. Tener siempre la mayor de las paciencias, es el mejor aliado en el trabajo de los padres.
9. **Evita los castigos.** Hay muchos métodos de enseñanza y de modificar conductas, y el castigo, sea del tipo que sea, es el que no debe utilizarse. Infórmate de métodos y ponlos en práctica. No recurras al más sencillo y menos eficaz.
10. **Educa en la autonomía.** La sobreprotección tiene sus ventajas, pero solo lo son para los padres. Nos quita de disgustos y de preocupaciones. ¡Mejor que no se apunte a natación, no vaya a ser que se ahogue! Hay que abrir los ojos. Debemos ENSEÑARLES A HACER LAS COSAS POR SÍ MISMOS. Hay que darles la oportunidad de que se equivoquen, de que se caigan, de que fallen. De los errores y la práctica se aprende. Tienen que aprender a asumir responsabilidades, y ¿cómo van a hacerlo si me paso todo el día haciéndole yo todo? Confía un poco más en él/ella. Todo esto, utilizando el sentido común y la lógica, hay que tener bien presente la edad que tiene vuestro hijo/a, para saber qué cosas puede y no puede hacer todavía.

El ser padres es una aventura apasionante, en la que debemos poner esmero y dedicación, para que los resultados se reflejen en nuestros pequeños.

