

Consejos Prácticos para Educar a tus Hijos con Amor y Disciplina

Siempre me gusta estar leyendo y buscando información clara y útil que pueda compartir con los padres de familia que son jóvenes y que buscan consejos prácticos para la educación de sus hijos. Me encontré con un artículo muy sencillo y escrito por un padre de familia que comparte sencillos consejos y que me parecieron excelentes y fáciles de llevar a cabo. Comparto con mucho gusto esta información, ya que estoy totalmente de acuerdo con su contenido, y la mayoría de estas actividades las utilizamos mi esposo y yo con nuestros hijos.

La única inversión de parte de ustedes es el tiempo, primero para leer esta información y después para planear sus actividades y seguir los consejos. Tal vez al principio algunos impliquen un esfuerzo extra, pero estoy segura de que cuando empiecen a ver los resultados, esto los motivará a continuar con estas sencillas acciones. Sugiero empezar solo con algunas e ir aumentando una más semanalmente, hasta que la mayoría ya forme parte de su vida diaria, las disfruten y por lo tanto no signifiquen esfuerzo alguno.

1.- Permite que uno de tus hijos te acompañe cuando hagas compras o algún trámite. Si tienes varios hijos, lo ideal es llevarte uno a la vez, ya que así te concentras en él o ella solamente. Una visita a la farmacia pudiera ser una buena oportunidad para enseñar a tu hijo(a) sobre la vida, la salud, la muerte, etc.

2.- Coman juntos. Es muy importante tener la rutina de comer en familia. Tal vez sea un momento caótico a veces, pero también es la oportunidad de escuchar sus historias, preguntarles sobre sus actividades y si es necesario, darles algún consejo, a la vez que los padres les demostramos cuanto los queremos.

3.- Aprende a reconocer la fortaleza de cada uno de tus hijos y aprovéchala.- Cada hijo es diferente y por lo tanto debemos de buscar diferentes estrategias para lograr el mismo objetivo. Puede ser que sean del mismo sexo, pero que tengan temperamentos, personalidades, fortalezas y obstáculos muy diferentes. Es importante preguntarnos constantemente: “¿Cual es la clave para entender a _____? ¿Que lo motiva? ¿Que le interesa?” Mientras más exploremos estas respuestas, mejor aprenderemos a descubrir las maneras más efectivas para amar y disciplinar a nuestros hijos.

4.- Enséñales a tus hijos la importancia de estar cerca de Dios y pídele por ellos.- Mientras disciplinamos a nuestros hijos debemos de pedirle a Dios que ellos nos lleguen a comprender y que después ellos aprendan la importancia de poner su fe en sus manos. El mejor regalo que podemos darles a nuestros hijos es el que conozcan a Dios a través de nosotros y no de otras personas. Puede ser que lo aprendan de otras personas, pero esta debiera de ser NUESTRA MISION como padres. El ayudarles a fortalecer su espíritu es muy importante para sus vidas.

5.- Haz ejercicio con tus hijos.- El ejercicio no solo es bueno para la salud física sino también para la salud mental y emocional. Un padre que hace ejercicio por lo general será más feliz y paciente. Puedes aprovechar el tiempo para ejercitarte y a la vez disciplinar a tus hijos, permitiendo que te

acompañen a caminar y hacer ejercicio también, mientras que uno les enseña la importancia de la disciplina y la constancia.

6.- **Aprovecha la hora de dormir.**- La hora de dormir es tal vez la hora del día cuando los hijos están más receptivos. Es una buena oportunidad para leerles historias de todos tipos, puedes inventar una historia y si eres creativo, contarla por etapas dejándolos con la curiosidad de escuchar la continuación de la historia la siguiente noche, o contarse historias del día mutuamente. También es bueno acompañarlos a decir una oración y puede ser algo tan sencillo como decir "Gracias Dios por un gran día". Puede ser que algunas noches estés tan cansado que lo único que puedes hacer es acostarte un rato con ellos y decirles lo mucho que los amas.

7.- **Enseña a tus hijos a soñar.**- Desde pequeños podemos enseñarlos a soñar en cosas maravillosas y a usar su fantasía, que es algo tan importante. Cada día se pierde más esa capacidad de asombro en los niños y jóvenes, lo cual es muy triste.

8.- **Involucra a otras personas/preséntales a tus hijos a muchos héroes.**- Mantén contacto con personas que quieren a tus hijos y que pueden ser ejemplos maravillosos para ellos. Es importante buscar el contacto con personas positivas y valiosas que podrán causar un impacto en sus vidas. Ayúdalos a darse cuenta del valor de su familia, sus maestros, sus amistades.

9.- **Compartan pequeñas aventuras con ellos.**- Si tienen oportunidad de ir de campamento y dormir bajo las estrellas, háganlo, será una aventura que siempre recordarán. Disfruten de la naturaleza juntos lo más seguido posible.

10.- **Entren a su mundo.**- Participen en el mundo de sus hijos aprendiéndose el nombre de sus amigos y pregunten porque los escogieron como sus mejores amigos. Conozcan lo que les entusiasma en este momento y platiquen sobre ello. Respondan a sus llamados "Ven papá a ver lo que hice!" "Ven mamá, quiero mostrarte esto que encontré!" y celebren sus pequeños triunfos y descubrimientos. Traten de ver las cosas a través de sus ojos, ya que un pequeño de dos años ve cosas en la casa, en la calle, en el parque que nosotros no vemos. Si ustedes como padres no entran a su mundo cuando están pequeños, entonces no esperen que ellos muestren interés en ustedes cuando estén mayores. Sus hijos quieren que ustedes los conozcan y sean parte de su mundo.

Un último consejo, tengan cuidado del número de horas que pasan frente a una pantalla. Nomás piensen que ha hecho el celular en nuestras vidas.... nos hace menos presentes y mas ausentes y distraídos. Hay que admitir que somos menos divertidos e interesantes porque estamos muy ocupados con nuestros electrónicos. Nosotros solo hemos estado usando estos aparatos por unos años, así que imagínense que será de nuestros hijos si crecen con una pantalla frente a ellos toda su vida. Así que tengan cuidado con el uso excesivo de celulares, ipads, tablets, dvd's, etc. etc.

Elaborado por Profa. Patricia Aileen Arias, Directora General de IMARC, A.C.
Diciembre 2013