



## HÁBITOS DE CRIANZA

La crianza de los hijos no tiene por qué estar repleta de enfados y quejas. Por el contrario, con hábitos saludables y buena actitud se pueden lograr grandes resultados.

Mejorar cada día la autoestima de los niños, el tono de voz que usas, el lenguaje corporal y cada expresión tuya construyen el concepto que tiene el niño acerca de sí mismo. Todo lo anterior, sumado a tus palabras y acciones, influye en el desarrollo de la autoestima y la personalidad de tu hijo.

Por eso es importante conocer y aplicar hábitos efectivos de crianza. **Dar reconocimiento a los grandes y pequeños logros los hará sentir orgullosos y capaces.**

Deja que tus hijos hagan cosas por sí mismos. La **independencia** es un gran regalo que se debe dar a un niño o un adolescente. Muchas veces queremos evitarles esfuerzos, pero a la larga son estos los que les ayudarán a forjar su carácter.

### 1.- Cultiva sus habilidades y sus talentos

Cada niño tiene dones particulares por explorar. Estas habilidades pueden emerger en la escuela o en una actividad cotidiana, por eso hay que estar atento. **Invita a tus hijos a explorar diferentes actividades que los estimulen y los ayuden a descubrir sus intereses.**

### 2.- Aplaudes y reconoces sus esfuerzos

Se ha demostrado que los logros y el éxito que una persona alcanza influyen en su comportamiento. Destaca los momentos en los que tu hijo hace grandes esfuerzos para completar una tarea. El hecho de sentirse exitosos **les dará el coraje para enfrentarse a cualquier reto a medida que crecen.**

### 3.- Procura establecer una rutina

Es bueno que exista una rutina en la que todos los días tu familia se reúna a la hora del almuerzo o la **cena**. Además de ser fundamental para la nutrición y el desarrollo de los niños, **la hora de alimentarse favorece la interacción.**

**Las conversaciones y las discusiones que emergen permiten que el niño se apropie de los valores familiares.** Si un niño siente que es escuchado y apoyado en casa, repetirá esta conducta en cualquier espacio.

### 4.- Establece límites y sé consistente con la disciplina que estableces

La **disciplina** es necesaria en todos los hogares. Con ella tus hijos aprenderán a reconocer los comportamientos que se consideran aceptables o inaceptables y serán adultos responsables.

Los pequeños con frecuencia pondrán a prueba la solidez de los límites que les impones, así que deben ser consistentes. **Las reglas en casa ayudan a los niños a autocontrolarse y a desarrollar tolerancia a la frustración.**

- **Dales a los niños la posibilidad de encontrar soluciones a sus conflictos.** Las sensaciones que experimenten cuando tengan un conflicto, les permitirán ser **resilientes.**
- **Dedica tiempo a jugar con ellos.** Permíteles escoger cada cierto tiempo una actividad familiar y simplemente diviértete.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL GUSTAVO JIMÉNEZ SOGAMOSO – BOYACA

APROBADO POR RESOLUCIÓN No. 0377 de 24/08/2014 CODIGO DANE 215759000907 NIT 891.855.310-0

- **Construye memorias y recuerdos únicos.** Los niños no siempre recordarán lo que les dices, pero siempre revivirán las buenas experiencias y las tradiciones familiares.
- **Educa en una cultura de cuidado del medio ambiente.** Un aporte no solo para tu familia sino también para el medioambiente es vivir de una manera considerada con el planeta. Enséñales a amar y a valorar el lugar que tienen como [hogar](#).
- **Di siempre la verdad.** Si quieres formar personas honestas, no hay otra forma de lograrlo sino con el buen ejemplo.

Permite que tus hijos compartan con todos los miembros de la familia. Los padres son el núcleo, pero un niño rodeado por sus tíos, abuelos y primos aprenderá a convivir en sociedad.

Enseña a tus pequeños las acciones que hacen ciudadanos responsables. Muéstrales desde pequeños cómo funciona la sociedad. Puedes involucrarlos en hábitos como pagar las cuentas y cumplir las normas de tránsito.

Enfatiza siempre los valores. Cada situación que vives en tu rutina es una oportunidad para resaltar los valores. Muéstrales que siendo honestos, respetuosos y generosos hacen felices a los otros y a sí mismos.

Sé generoso con las demostraciones de afecto. Los abrazos, los besos y los halagos son gratuitos y harán extremadamente felices a tus hijos. No hay una mejor sensación que la de sentirse amado.

Cuida de la salud física y mental de la familia. La última recomendación está dirigida al auto cuidado. Mantenernos en óptimas condiciones es lo que genera una sensación de bienestar para comenzar cada día.

«Los niños no siempre recordarán lo que les dices, pero sí revivirán las buenas experiencias y las tradiciones familiares»

Nadie dijo que ser padres fuera tarea fácil, ni tampoco existe una receta única e infalible para ello. Sin embargo, adoptando hábitos efectivos de crianza e inculcando valores positivos el crecimiento de los hijos puede ser una experiencia feliz y armoniosa para todos.

Proporcionar una buena educación es una tarea complicada. A continuación te explicamos cuatro principios esenciales que debes poner en práctica para educar correctamente a tus hijos.

### **Disciplina positiva**

**Es importante que desde casa se establezcan una serie de [límites](#) y normas que los hijos deben cumplir**, puesto que, de lo contrario, los niños pueden tener problemas para adaptarse a la sociedad y para convivir con otras personas de una forma adecuada.

Por tanto, uno de los principios esenciales para educar a los niños es la **aplicación de una disciplina positiva**. Esto consiste en adoptar una conducta de enseñanza que reúna las siguientes características:

- **Ser no violenta.**
- Estar enfocada a la obtención de soluciones.
- **Estar centrada en el respeto mutuo.**
- Ser coherente y estar adaptada a cada etapa del [desarrollo infantil](#).



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL GUSTAVO JIMÉNEZ SOGAMOSO – BOYACA

APROBADO POR RESOLUCIÓN No. 0377 de 24/08/2014 CODIGO DANE 215759000907 NIT 891.855.310-0

Evidentemente, la educación no consiste únicamente en proporcionar disciplina, sino que se debe mantener un equilibrio entre el dar y el exigir. Es decir, se trata de **asumir un rol de madre o padre que se sitúe en un término medio entre la permisividad y el autoritarismo.**

*«La disciplina es más fuerte que los números; la disciplina, la cooperación perfecta, es una cualidad de la civilización». John Stuart Mill*

### Cariño incondicional

El amor es la base para el desarrollo de un vínculo afectivo sano entre los progenitores y los hijos. Por tanto, se puede decir que **dar cariño incondicional es el principio más importante para educar correctamente a los niños.** Además, es fundamental para que los pequeños crezcan con:

- **Confianza.**
- **Seguridad.**
- **[Autoestima.](#)**
- Capacidad para querer y cuidar.

Así, **las madres y los padres deben encargarse de ofrecer con frecuencia afecto, apoyo y comprensión.** Asimismo es necesario que pongan en práctica unos **[patrones familiares de comunicación](#)** que fomenten la escucha activa y el respeto.

*«El amor incondicional corresponde a uno de los anhelos más profundos, no solo del niño, sino de todo ser humano». Erich Fromm*

### Refuerzo de las buenas conductas

**La utilización del refuerzo positivo es otro de los principios esenciales para una buena educación.** A veces, los padres se centran en castigar a los hijos por sus malos comportamientos, pero es mucho más beneficioso y eficaz reforzar las buenas conductas.

De modo que, **si un niño se porta bien, es recomendable premiar dicho comportamiento mediante muestras de afecto,** como abrazos, besos, elogios, sonrisas, etc., puesto que, así, el niño entiende que lo que ha hecho está bien, y es probable que repita esa conducta más adelante e incluso en otros contextos.

*«¿Qué es el amor sino otro nombre para el refuerzo positivo? O viceversa».*

### Autonomía personal

La **[autonomía](#) personal es la capacidad para resolver problemas o retos, utilizando las propias competencias.** Esta habilidad es clave para la educación de los más pequeños, ya que un niño autónomo es aquel que es capaz de tomar sus propias decisiones. Pero no hay que confundirlo con permitir la libertad total de las acciones.

Así, **la autonomía y la independencia se van adquiriendo de manera gradual, de forma que los progenitores deben servir de guía y apoyo en este proceso.** De hecho, la existencia de unas figuras maternas o paternas, que muestren confianza y tengan expectativas positivas en las capacidades y en las posibilidades del niño, son esenciales para lograr el objetivo de la autonomía personal.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL GUSTAVO JIMÉNEZ SOGAMOSO – BOYACA

APROBADO POR RESOLUCIÓN No. 0377 de 24/08/2014 CODIGO DANE 215759000907 NIT 891.855.310-0

En este sentido, los educadores tienen que encargarse de proporcionar situaciones en las que el niño deba **tomar decisiones y asumir responsabilidades, en función de su desarrollo evolutivo.**

*«Los mejores regalos que puedes dar a tus hijos son las raíces de la responsabilidad y las alas de la independencia». Denis Waitley*

### Salud mental y pautas de crianza

Existen diversos factores biopsicosociales relacionados con la salud mental de los padres y cuidadores que generan estrés, depresión, agresividad u otras alteraciones que a su vez afectan los estilos de crianza y las relaciones con los hijos, por lo cual es importante identificar esos factores de riesgo y generar factores protectores para la salud mental, tanto de los cuidadores como de los niños, niñas y adolescentes en sus familias. Oliva, Parra & Arranz (2008) proponen estilos parentales relacionales asociados con el clima y caracterizados por el apoyo, el afecto, la comunicación y la promoción de la autonomía desde una perspectiva más multidimensional, no sólo de afecto y control en las pautas de crianza. Oliva, Parra, Sánchez & López (2007) también estudian las relaciones entre estilos parentales y ajuste del adolescente y destacan las relaciones con el desarrollo de los hijos. Se encuentran además otras características de los cuidadores o padres relacionados con los estilos de crianza y las interacciones familiares. Así Pons- Salvador, Cerezo & Bernabé (2005) identificaron factores asociados a los cambios que afectan negativamente la parentalidad, como los antecedentes de castigo en la madre, la baja satisfacción materna y la percepción negativa del bebé entre otros, que se convierten en factores de riesgo para maltrato y alteraciones emocionales. En relación con antecedentes o características psiquiátricas de los padres, Oates (1997) citado en Ezpeleta (2005) realizó investigaciones con hijos de pacientes psiquiátricos asociados a problemas conyugales, estrés, problemas psicosociales y encontró que aumentan el riesgo de abuso, maltrato o rechazo hacia los hijos. También Gracia, Lila & Musitu (2005) hallaron relación entre el rechazo parental percibido por el hijo y el ajuste psicológico y social en relación con el afecto, la hostilidad, la indiferencia o el rechazo percibido de los padres y la relación con comportamientos internalizados como la ansiedad, la depresión, el aislamiento social, la autoestima negativa y los problemas somáticos, y con comportamientos externalizantes como la agresividad y la conducta disocial. La crianza está afectada por las relaciones agresivas, la privación afectiva y otras problemáticas de la familia, tal como lo encontró en sus resultados de investigación Bradley (2000) citado en Ezpeleta (2005), quien plantea que la falta de afecto, el afecto negativo o la desaprobación a toda acción o comportamiento de los padres, se relaciona con problemas externalizantes y con baja autoestima en niños y, además, la vinculación insegura con los cuidadores como un factor de mayor vulnerabilidad para la psicopatología infantil. Ezpeleta (2005) también realiza reflexiones sobre las psicopatologías de los padres y los trastornos emocionales, entre otros, como factores de riesgo de problemas comportamentales y emocionales en la infancia.

Factores de riesgo en el desarrollo socioafectivo Ramírez (2002) plantea que las prácticas de crianza que utilizan los padres se relacionan con los problemas de conducta de los hijos; como prácticas de crianza inadecuadas: afecto negativo, castigos no físicos, control autoritario y énfasis en el logro, los hijos tienen mayor probabilidad de presentar problemas de conducta tanto externos como internos. Concretamente, el afecto negativo predice conducta agresiva, problemas de atención y de comportamiento, El control autoritario predice ansiedad/depresión y el énfasis en el logro predice ansiedad/depresión, problemas sociales. También Ramírez (2007) en sus investigaciones muestra la relación entre los conflictos maritales, las pautas de crianza y el comportamiento de los niños y encuentra que los problemas comportamentales aumentan en la medida en que aumentan los conflictos matrimoniales y las prácticas de crianza inadecuadas (como control autoritario, énfasis en el logro y castigos no físicos), y disminuyen las adecuadas (como expresión de afecto, guía razonada y disfrutar con el niño). En otros estudios de pautas de crianza y prematuros Mora & Rojas (2005) observaron la crianza y los estilos predominantes en madres de prematuros, presentándose mayores alteraciones en las pautas de crianza de madres adolescentes o mayores de bebés prematuros en las cuales no se establecen límites



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA INDUSTRIAL GUSTAVO JIMÉNEZ  
SOGAMOSO – BOYACA**

**APROBADO POR RESOLUCIÓN No. 0377 de 24/08/2014 CODIGO DANE 215759000907 NIT 891.855.310-0**

y normas claras; además afectan la dinámica familiar la vulnerabilidad socioeconómica e incrementan los riesgos de maltrato y negligencia entre otras.

La familia debe considerar los cambios en la estructura y dinámica familiar que pueda alterar las pautas de crianza (valores, normas, comunicación, solución de problemas y regulación emocional, entre otros) para evitar generar inconsistencias y conflictos durante la infancia o para generar estrategias de afrontamiento y de resolución de problemas que faciliten el desarrollo adecuado durante la infancia.

El temperamento se hereda y no se puede cambiar, solo se logra dominar con el carácter.

**Julio Aníbal Sandoval Mejía**  
**Orientador Escolar IE Técnico Industrial Gustavo Jiménez**