

COLUMNA PARA PADRES SC

PARENTALIDAD POSITIVA: CRIANDO DESDE EL BUEN TRATO

Muchas veces, la contingencia gana y la paciencia queda en un segundo plano, recayendo en los usuales “castigos” o el refuerzo negativo. Por esto, que acá te dejamos otra forma de ver la crianza.

¿QUÉ PLANTEA LA PARENTALIDAD POSITIVA?

Que debe existir un control basado en el afecto, el apoyo y la comunicación. Promoviendo esto a través de la autonomía y la autoconfianza así como también reforzando el conocimiento, habilidades y confianza personal de los padres.¹

TIPS

- ❖ **Establece normas claras, concretas y consistentes, ¡No cuando estés enojado ni muy cansado!** Se recomienda a los 3 años introducir normas claras y sencillas. Asegúrate que ellas tengan un sentido, explícale a tu hijo el por qué y que se establezcan sin amenazas. Por ejemplo: “Juan hoy debes jugar adentro, ya que afuera está lloviendo y te puedes resfriar”. “Debes acostarte a dormir a las 7:00, ya que así podrás estar más descansado para el otro día”.
- ❖ **Escucha sus opiniones y déjalo participar en las decisiones.** A los 5 años se recomienda que los hijos ya puedan escoger cómo quieren vestirse, a qué talleres quieren inscribirse, qué fruta quieren de postre, etc, dentro de un marco establecido por ti. Una frase ejemplo podría ser: “¿Con cuál de estos vestidos te gustaría ir al cumpleaños? ¿A qué compañeros te gustaría invitar a casa? Si ves que está complicado le puedes dar algunas opciones para que elijan la más adecuada.
- ❖ **Procura un ambiente positivo para el aprendizaje.** Fomenta el interés y el gusto por aprender en tu hijo, algunas sugerencias:
 - Elogia los **esfuerzos y avances** de tu hijo, no sólo cuando tenga éxito en los resultados.

- Evita hacer énfasis en los errores o calificaciones académicas, más bien incentiva a tu hijo a esforzarse más y **aprender del proceso.**

- ❖ **Refuerza las conductas positivamente.** Cuando tu hijo realice una conducta que quieras instalar, felicítalo. Frases como “*Estás guardando los juguetes muy bien, ordenando de a uno*”, fomentan esto. Trata de hablar en positivo, y practica cambiar el “*lo estás haciendo mal o no hagas eso*” por “*ahora lo estás haciendo muy bien*”. Es importante que tu hijo entienda qué cosas concretas significan el “*hacerlo bien*”, por ejemplo le podrías decir: “*lo estás haciendo muy bien, porque te fijas de poner los juguetes en el mismo lugar que los encontraste*”.
- ❖ **No recurras a la violencia o la agresividad, ya que sólo fomenta más violencia.** No utilices descalificativos, insultos o amenazas. Frases comunes como “*en mi casa se hace lo que yo digo*” o “*aquí mando yo*” sólo generan sentimientos negativos y distancia. Es importante ser firme, pero si estás muy enojado deja un espacio para respirar antes de continuar, o espera un mejor momento para conversar.
- ❖ **¡No te olvides ti!** Busca espacios para disfrutar y relajarte. El ejercer una parentalidad positiva implica mucha paciencia, esfuerzo y entrega. Tu hijo necesita ser feliz y tu necesitas disfrutar este hermoso privilegio de ser padre, siendo feliz y disfrutando.

¿QUIERES SABER MÁS?

Libros recomendados:

1. “*Educación en el asombro*” - Catherine L'ecuyer.
2. “*Disciplina sin lágrimas. Una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo.*” – Daniel J. Siegel & Tina Payne Bryson.

¹ Siegel, Daniel J. & Bryson, Tina Payne. *Disciplina sin lágrimas: Una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo.* B DE BOOKS, 2015.