

Parentalidad Positiva: Una hermosa forma de ser padre

(Publicado el Miércoles 27 de Mayo de 2009, por Mónica López)

La concejalía de Servicios y el Equipo de Familia y Menores nos han facilitado el siguiente material.

El Dr. Matt Sanders, de la Universidad de Queensland en Australia es pionero en este tema y ha difundido 10 **tips para padres** que quieren ejercer una parentalidad positiva, los cuales les mostraré a continuación:

1. Cuando el niño quiere mostrarles algo a sus padres, es ideal que ellos dejen de hacer lo que están haciendo y le presten su atención al niño. Es importante que ellos inviertan pequeñas cantidades de tiempo en hacer cosas que ambos (padres e hijos) disfruten.
2. Hay que demostrarles a los niños el afecto físico, por ejemplo a ellos les gusta que los abracen, les hagan cariño y les den la mano. En lo personal considero también que el masaje infantil puede ser una herramienta que aporte a esa relación nutritiva de afecto físico.
3. Es bueno hablar con los niños sobre las cosas que a ellos les interesa y de su cotidiano, por ejemplo compartir sobre las cosas que hacen los padres en sus trabajos, o las actividades que realiza el niño en el jardín o el colegio
4. A los niños hay que reconocerles sus pequeños logros o conductas que a los padres les gustaría ver, por ejemplo "Que bien que hiciste tu tarea cuando te lo pedí"
5. En general los niños se portan mal cuando están aburridos, por ello, se le deben proporcionar actividades tanto dentro de la casa como al aire libre, por ejemplo pintar, tocar guitarra, jugar con cajas de cartón, jugar fútbol, natación, karate, ect.
6. Para enseñarle a los hijos nuevas habilidades, es importante que los padres las practiquen delante de los niños para que el aprendizaje se haga de manera efectiva. Por ejemplo el hablar educadamente con los otros miembros del hogar, aprender a decir "gracias" o "por favor", elogiar a sus hijos por sus propios esfuerzos "que bien lo hiciste", entre otras expresiones que quisiéramos modelarles con nuestro ejemplo.
7. Es importante establecer claros límites respecto del comportamiento que deben tener los niños. Es bueno que se les haga saber de forma anticipada cuáles son las consecuencias del incumplimiento de las normas.
8. En caso que el niño tenga un mal comportamiento, los padres deben mantener la calma ante todo y entregar instrucciones claras y precisas para detener dichas conductas, es bueno que los padres le cuenten a sus hijos qué es lo que esperan que hagan, por ejemplo: "dejen de pelear, deben prestarse y compartir los juguetes que tienen". Cuando el niño detiene la conducta inapropiada, es bueno hacérselo saber "me alegro que hayan dejado de pelear". Si aún persiste con el mal comportamiento hay que establecer entonces una consecuencia apropiada (castigo). Es necesario decir que el castigo en ningún caso debe ser maltrato psicológico ni físico.
9. Todos los niños se portan mal algunas veces y en ocasiones es inevitable que tengan problemas de disciplina. Muchas veces los adultos se frustran tratando de ser los "padres perfectos", es por ello que se deben mantener las expectativas lo más realistas posibles respecto del comportamiento de los niños y no sobre exigirles tanto. Los niños corren, juegan, se caen y ensucian, desordenan, gritan y se ríen fuerte... no perdamos la paciencia esperando que los niños estén tranquilamente conversando muy sentados con nosotros, pues en general, eso solo logrará aburrirlos, aunque sea más fácil y cómodo para algunos padres.
10. Es de suma importancia que los padres puedan estar tranquilos y relajados, evitando la ansiedad o la depresión. Se recomienda que los padres encuentren tiempo todas las semanas para realizar actividades que a ellos también les gustan. En este punto es esencial que los padres entiendan que deben tener espacios como pareja diferentes a los espacios de paternidad, tiempo de pareja no es el mismo que cuando salen los dos con los niños, pues ahí están siendo padres no cultivando la relación de pareja.

Otras maneras de favorecer el bienestar de los niños y enseñarles a ser feliz a nuestros hijos, son:

- Reconocer que somos el espejo donde se miran y por ende como sus modelos debemos mantener un buen actuar.
- Generar dentro de la familia un clima emocional favorable.
- Reconocer y expresar adecuadamente nuestros estados emocionales.
- Encontrar posibilidades en medio de la dificultad.
- Salir fortalecidos de circunstancias adversas.
- Practicar la sonrisa amplia y el buen humor.
- Poder ver que lo negativo es nada más que una parte de la existencia, mostrando que las adversidades son temporales (y no hay que caer en pesimismo).
- Poner en marcha estrategias para aumentar el bienestar familiar (¿cómo podríamos pasarlo mejor?).
- Mirar con optimismo lo que existe a nuestro alrededor.
- Poner en palabras los sentimientos (favoreciendo el reconocimiento de las distintas emociones, su diferenciación y expresión emocional).
- Mantener la esperanza aún en situaciones difíciles.
- Cultivar los valores y las virtudes.
- Fomentar emociones positivas como la alegría, el amor, el buen humor, la esperanza, entre otras.
- Favorecer un clima de contención emocional.
- Estimular la capacidad de ser felices.
- Manifestar con mensajes claros nuestro amor hacia nuestros hijos.
- Respetar sus emociones y sus ritmos personales.
- Guiar y orientar a nuestro hijo a través del afecto.
- No humillar ni descalificar.
- Fijar límites y normas claras.
- No sobreproteger al niño quitándole autonomía y oportunidades de aprendizaje que pueden aumentar su autoestima, entrenar su capacidad de tomar decisiones, etc.
- Apreciar, reconocer y potenciar sus fortalezas.
- Mostrarle que los errores son una oportunidad de aprendizaje y entrenar su tolerancia a la frustración.
- Confiar en su habilidad para resolver dificultades y enseñarle estrategias (negociación, búsqueda de alternativas y soluciones, etc.)
- Poner el acento en sus capacidades, no en las carencias o dificultades.