

## CÓMO BUSCAR UNA RAZONABLE FELICIDAD FAMILIAR

1. Deje que sus hijos le enseñen a ser alegre y divertido.
1. Establezca reuniones familiares para resolver las dificultades.
2. Piense y planifique la diversión.
3. Busque tiempo para la diversión. Dése la oportunidad de quedar satisfecho/o de lo que ha hecho y olvide el sentimiento de culpabilidad que le provocan las cosas que no ha podido hacer ese día, así empezará a dejar de lado la idea de que usted necesita ser la supermadre o el superpadre para cumplir con excesivas tareas que sólo sirven para dejarles exhaustos, deprimidos y culpables.
4. Celebre cada nuevo día. Todos y cada uno de los días nos proporcionan algo que celebrar. Esfuércese en buscar razones para estar agradecida/o. Es una buena medida para mantener alta la autoestima y.....conseguir bienestar personal.
5. Utilice pensamientos positivos para reemplazar el escepticismo y la autocrítica.

Educar es lo mismo  
Que ponerle un motor a una  
barca.  
Hay que medir, pesar, equilibrar...  
Y poner todo en marcha.  
Pero para eso  
Uno tiene que llevar en el alma  
Un poco de marino  
Un poco de pirata,  
Un poco de poeta  
y un kilo y medio de paciencia  
concentrada.  
Pero es consolador soñar,  
Mientras uno trabaja, que este  
barco- ese niño-  
Irá muy lejos por el agua.  
Soñar que ese navío  
Llevará nuestra carga de palabras  
Hacia puertos distantes,  
Hasta islas lejanas.  
Soñar que cuando un día  
esté durmiendo nuestra propia  
barca,  
en barcos nuevos  
seguirá nuestra bandera  
enarbolada.

Gabriel Celaya)



## ESCUELA DE PADRES Y MADRES CURSO 2003 - 2004



**PROBLEMAS NORMALES EN NIÑOS/AS  
NORMALES.**

### INTRODUCCIÓN:

Muchos de nosotros crecimos en hogares con padres que creían que su misión era hacer que sus hijos les obedecieran. Ese juego recibía el nombre de control autoritario. Ellos mismos habían sido educados de esa manera, así que no disponían de otro modelo. En ocasiones, ese sistema funcionaba, pero muchas otras veces acarrearba problemas que nosotros, niños y niñas ya crecidos, todavía arrastramos. Desde las orientaciones de la psicología infantil, como padres debemos incorporar estrategias de modificación de conducta, enseñanza y orientación impregnadas de amor, diálogo y firmeza para la educación de nuestros hijos.



### PELEAS:

- No haga caso del alboroto y del drama.
- Deje bien claro lo que espera de ellos.
- Mándelos a tranquilizarse en habitaciones separadas.
- Aplique contrapartidas.
- Permita que sus niños participen a la hora de establecer las reglas básicas en el tema de las peleas.

### CONTESTACIONES INDEBIDAS:

- No corresponda con el enfado al enfado de su hijo. Hágale saber que su comportamiento es inapropiado.
- Sepa identificar los sentimientos de su hijo.
- Explíquele lo que usted espera de él... "Puedes decir que estás enfadado sin insultar".
- Póngale un tiempo de reflexión para dejar que los ánimos se enfríen.
- Al cabo de un rato, siéntese con él y hágale sobre la necesidad de establecer algunas reglas relacionadas con este tema.



### LLOROS:

- Ignore el lloriqueo. Los niños suelen hacer cosas que sacan de quicio a sus padres con el fin de atraer la atención de éstos. SI USTED ADMITE LOS LLOROS, les refuerza esa conducta.
- Nunca acceda a una petición que vaya acompañada de lloros.
- Dígalos que vuelva a pedirlo más tarde pero en un tono normal.
- Otorque contrapartidas

### EL DRAMA DE IRSE A LA CAMA:

- Piénselo antes y deje que su hijo participe a la hora de crear una rutina para que se acueste.
- Ignore cualquier protesta o táctica de retraso.
- Deje bien claras sus expectativas.
- Ofrezca contrapartidas.



### MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS:

- Deshágase de todo tipo de chucherías, comida rápida y golosinas que haya en la casa.
- Plantee sus preocupaciones.
- No le dé dinero para comprarse ese tipo de comida.
- Trate de planear menús dentro de los gustos y preferencias de su hijo.
- Pídale al pediatra que trate el tema con su hijo.



### HABITACIÓN DESORDENADA:

- No regañe.
- Deje claras sus expectativas.
- Ofrezca contrapartidas e incentivos.
- Haga participar a su hijo a la hora de determinar la recompensa por mantener su habitación desordenada y limpia; así como las consecuencias de que esté desordenada.