



GUÍA DE CONSEJOS PARA PADRES



www.superpadres.com

ÍNDICE

1. ES HORA DE APRENDER

Preparar el aprendizaje.....	3
Programa de estimulación.....	4

2. ¿QUIÉN ERES?

Identidad.....	5
Autoestima.....	6

3. ¿ESTÁS SEGURO?

Confianza.....	7
Seguridad.....	8

4. ¿TE ATREVES?

Autonomía.....	9
Responsabilidad.....	10

5. ¿QUÉ QUIERES?

Automotivación.....	11
Generosidad.....	12

6. ¡ORGANÍZATE!

Orden.....	13
Organización.....	14

7. ¡SUPÉRATE!

Constancia.....	15
Esfuerzo.....	16

8. ¡TODO BAJO CONTROL!

Pautas de comportamiento.....	17
Autocontrol.....	18

9. ¡TÚ PRIMERO!

Respeto.....	19
Urbanidad.....	20

10. ¿CONECTADOS?

Interactuar.....	21
Prever.....	22

11. ¿CÓMO DICES?

Expresar.....	23
Comunicar.....	24

12. ¿ENTRE TODOS?

Compañerismo y compartir.....	25
Convivir.....	26



El **aprendizaje** de su hijo se inicia en el momento de nacer cuando empieza a conocer el mundo, a su familia, a su entorno... y a sí mismo. Crecer es aprender a vivir y en estos primeros años de vida su crecimiento depende de cómo se le estimule y del cariño que reciba. Será la mejor base para su futuro.

OBJETIVOS

- I El niño necesita **aprender a interpretar lo que pasa a su alrededor, y para ello requiere del desarrollo de todos sus sentidos de una forma equilibrada:** el oído,

la vista, el tacto, el olfato y el gusto serán los medios que le ayudarán a saber cómo es el mundo que le rodea para que después él pueda desenvolverse con seguridad en él.



- I **El dominio del cuerpo y del habla es esencial para su desarrollo como persona** y la maduración de su sistema nervioso. No sólo le permitirá moverse con agilidad, sino que controlará perfectamente las acciones más delicadas y complejas con sus manos, como la escritura o la expresión a través de gestos.

- I Su hijo debe **adquirir en sus primeros años unos hábitos de alimentación, higiene, descanso, orden...** que le acompañarán toda su vida. Le ayudarán a sentirse seguro ante el mundo con el que deberá interactuar y a estructurar su forma de pensar.

- I **Conocer que existen límites y normas que seguir es imprescindible** para que en el futuro el niño pueda integrarse en la sociedad, facilitando así la convivencia. Transmitirle estas normas es una muestra de estimación que le ayudará toda su vida.

¿QUÉ HACER?

- I **Aproveche tanto como pueda el tiempo que esté con su hijo, simplemente jugando.** Todos los juegos son momentos de aprendizaje. Intente que sean ricos en variedad de estímulos: intente ejercitar todos los sentidos, no deje de abrir ninguna de sus ventanas al mundo para poder captar e interpretar toda la información que le llegue de su entorno.

- I **Acompañe a su hijo en sus movimientos aunque no sepa realizarlos, háblele aunque no le entienda...** Es la forma más rica de ayudarlo en su crecimiento. La maduración de la motricidad del niño pasa por unas etapas que pueden ser más o menos largas, pero todas ellas son importantes porque van a ayudarlo a conocer su propio cuerpo y, con ello, a sí mismo. No tenga prisas, sólo acompañe.

- I **Establezca unas pautas muy claras en las actividades de su rutina diaria:** unos horarios para comer, dormir, etc. Y mantenga siempre una secuencia de acciones lógica como puede ser jugar y ordenar el juego antes de pasar a otro, lavarse las manos antes de ir a comer, etc.

- I **Fije normas claras, concretas y razonables.** Haga que su hijo las conozca primero, y después, decida cómo actuar. Él debe saber que no seguirlas tiene consecuencias: aunque monte rabieta, manténgase firme.



El desarrollo de las capacidades del bebé aumenta progresivamente a partir del momento de nacer según los estímulos que recibe. **Estimular** implica impulsar y propiciar el aprendizaje, y para ello usted necesita saber cómo puede hacerlo. La obra le explica qué debe trabajar y le ofrece recursos para ello.

Objetivos

- I Un programa de estimulación es uno de los principales métodos para desarrollar las capacidades intelectuales del niño en el momento en el que mayor potencialidad de aprender tiene. Prepara el cerebro de su hijo para el aprendizaje futuro en sus principales áreas:
- I **La capacidad visual**, que estimulará su curiosidad y adquirirá información que, con el tiempo, relacionará entre sí.
- I **La capacidad lingüística**, para fomentar su capacidad de reconocer palabras y entender lo que significan.
- I **La capacidad auditiva**, que favorecerá su percepción y decodificación del lenguaje musical y de los sonidos, ritmos, etc.
- I **La capacidad lógica-matemática**, que le ayudará a conocer y distinguir entre cifra (símbolo) y número (cantidad real), y comprender las operaciones matemáticas básicas.
- I Un programa de estimulación se organiza en cortas sesiones diarias en las que se proyectan unidades de información o Bits. Estos pequeños estímulos, utilizados con la frecuencia, intensidad y duración adecuada, le ayudarán a potenciar las áreas básicas del cerebro además de ejercitar su memoria, ampliar el lenguaje y establecer relaciones entre diferentes conceptos, capacidades esenciales para el futuro de su hijo.
- I Las unidades de información o Bits se pueden presentar de muchas formas: como imágenes, palabras, puntos, sonidos, ... y la combinación de ellas.



¿QUÉ HACER?

- I Realicen juntos una sesión tres veces al día, de lunes a viernes.
- I Sentado junto a su hijo, mostrándole afectividad e ilusión por el momento que comparten, empiece la sesión.
- I Realice solo las repeticiones estipuladas, no más. La novedad atrae su interés y la asimilación inmediata del contenido no es el principal objetivo.
- I En las audiciones de música clásica o moderna, puede aprovechar para intentar seguir el ritmo o bailar con su hijo.
- I Todas las sesiones se desarrollan como un juego rápido y divertido y siempre deben acabar con una felicitación hacia su hijo



La **identidad** es la conciencia que el niño tiene de sí mismo, tanto a nivel físico como psicológico. Cada persona tiene unos rasgos propios que la diferencian de las demás, dándole una identidad que la distingue del grupo y la identifica. La hacen única.

Objetivos

- I Su hijo **debe reconocerse para conocerse**, aceptarse y valorarse, así podrá sentirse a gusto consigo mismo, sentimiento que influye directamente en la autoestima.
- I Su hijo debe **saber que los rasgos** que hacen diferentes a las personas pueden ser **físicos**, que vienen dados por la herencia genética; **psicológicos**, que serían el carácter, los sentimientos, las actitudes, las aptitudes, etc.; y **socioculturales**, relacionados con el entorno: familia, amigos, modo de vida, etc. Analicen juntos estos aspectos. Su hijo los comprenderá y apreciará.
- I Ayúdele a **averiguar quién es y porqué**. Es importante que su hijo se vea como parte de un grupo, un miembro con unos rasgos que lo identifican y distinguen de los demás. Su hijo debe reconocerse, tomar conciencia de su yo, cómo es su entorno, qué hace, qué siente, cómo manifiesta sus emociones. Así descubrirá qué elementos crean su identidad, se sentirá orgulloso de ellos y aprenderá a reconocer, diferenciar y respetar a los demás.
- I Su hijo debe **estar contento consigo mismo**, de cómo es, de aquello que lo distingue y lo hace único. De este modo su autoestima aumentará y se reforzará, afrontando el reto del aprendizaje con una actitud más positiva, productiva y eficaz.



¿QUÉ HACER?

- I **Hable con su hijo sobre cómo es él físicamente**. Describan su cara y su cuerpo. Hagan comparaciones entre él y otros miembros de la familia. Con ello su hijo tomará conciencia de su identidad física y de lo que le une a su familia.
- I **Hablen sobre el carácter, las actitudes, las aptitudes y los sentimientos**. Hagan una lista con los rasgos del carácter de su hijo, de su comportamiento y de sus capacidades, incluyan datos positivos y negativos. Su hijo debe percibir que todo ello forma su identidad. Pregúntele sobre los sentimientos. ¿Cómo se siente en diferentes situaciones? Insístale en la necesidad de expresar y exteriorizar sus sentimientos.
- I **Analicen cómo es su habitación, su colegio, sus amigos, su ciudad...** Compare su mundo con el de niños de otras culturas. Su hijo verá que esto también son rasgos que intervienen en su identidad. Por ejemplo: si hubiese nacido en otro país, su idioma sería otro.
- I **Invite a su hijo a que se compare con sus amigos**. Las comparaciones pueden ser sobre el físico, el carácter, el comportamiento, las aptitudes... Por ejemplo: uno de sus amigos se suele enfadar con mucha facilidad, otro amigo juega a fútbol muy bien, etc. Su hijo se dará cuenta de que es diferente a sus amigos y que sus amigos también son diferentes entre sí. Todos tienen su propia identidad.



La **autoestima** es la valoración que uno hace de sí mismo, cómo se siente uno con su propia persona. Es un sentimiento personal y subjetivo. Lo importante es cómo se ve el niño, cómo se siente con sus pensamientos y cómo a partir de ello funciona en la vida.

Objetivos

I Su hijo debe **conocerse y aceptarse** para creer en sí mismo, en su valía personal y en sus capacidades. La seguridad, la confianza, el entusiasmo y la voluntad que el niño ponga en la realización de cualquier tarea depende de su estado de ánimo y su confianza.



I El primer paso para conseguir autoestima es el **autoconocimiento: tomar conciencia de quién es y de las características que lo definen** y conocer los rasgos propios que conforman su identidad, así como valorar las habilidades y aceptar e intentar mejorar las debilidades.

I El niño tiene que ser consciente de que **el afecto y la estima de los otros** le ayudarán a quererse más y a valorarse mejor. Por eso es importante que se preocupe por los demás y los respete. La manera como estos le ven influye en su autoestima porque muchas veces nos vemos a través de los ojos de las personas que nos rodean.

I Otro aspecto a tener en cuenta es el **sentimiento de eficacia en aquello que hacemos**, los resultados de nuestras acciones, la satisfacción de lograr los propios retos. Es importante reforzar ese sentimiento en su hijo y alabarle siempre que lo merezca.

¿QUÉ HACER?

I **Anime a su hijo y valore sus esfuerzos por pequeños que estos sean.** Para desarrollar su autoestima, su hijo debe sentirse querido y respetado. La afectividad es la base de cualquier crecimiento: la efectividad de cualquier aprendizaje está en la afectividad que recibe el niño.

I **Trabajen el respeto y la estima hacia el otro:** su hijo aprenderá a ganar el aprecio de los demás, si él es el primero en generar confianza y respetar a quien le rodea. Se aprende a respetar y se fomenta la confianza a partir de los modelos que se viven: mostrar interés por los otros, demostrar que las otras personas nos importan, cooperar, saber jugar en equipo, etc.

I **Hágale sentirse capaz de lograr sus metas.** Así el niño irá ganando confianza en sí mismo, su actitud será más positiva y aumentará su interés por fijarse metas. Del mismo modo que le resultará más sencillo relacionarse con los demás, quererlos y respetarlos.



I **Haga que se plantee retos**, como por ejemplo: abrocharse los botones, los zapatos, comer solo, etc. Las dificultades, el esfuerzo, el éxito y el fracaso harán que aumente su autoestima. Quítele importancia si no logra resolver lo planteado, valore su esfuerzo y anímelo a seguir intentándolo. Insístale en que la importancia de los retos está en enfrentarse a ellos con seguridad.



La **confianza** es el sentimiento que permite al niño creer en sus propias cualidades y capacidades. Se construye a partir del conocimiento que él va teniendo de sí mismo y de la aprobación, respeto y apoyo que recibe de los demás que le permiten sentirse capaz de alcanzar sus objetivos.

Objetivos

- I Su hijo debe **sentirse capaz** de alcanzar metas porque es lo que le hará mejorar y le motivará a actuar ante las dificultades. Si piensa que es capaz de conseguir sus objetivos, aprende a sobrellevar frustraciones y a superar equivocaciones sin desfallecer. Debe intentar controlar sus temores para que no aumenten y para que no se conviertan en elementos que fomentan su fragilidad ante las dificultades.



- I Ayúdele a **reconocer y valorar a quienes lo quieren y a quienes trabajan por su bienestar** para que pueda sentirse seguro, protegido y amparado; para que no habite en el miedo ni sienta como amenazantes las acciones de los otros.
- I Haga que **sea consciente de sus circunstancias**, que se sitúe en las situaciones de una manera más abierta. Su hijo debe entender que querer hacer algo implica una apuesta y que nada garantiza el éxito, nada elimina totalmente los riesgos, pero si actúa y piensa en las circunstancias que le rodean, tendrá más posibilidades de éxito.
- I Su hijo debe **comprender que la única manera de encarar el futuro es con optimismo**. El deseo verdadero y el optimismo no son sólo antecedentes de la acción, sino que influyen directamente en el resultado de la misma.

¿QUÉ HACER?

- I **Relativice los fallos y ayúdele a encontrar alternativas** cuando su hijo cometa un error o se equivoque. Ante un obstáculo, anímelo a no perder de vista el objetivo y a buscar otra opción que pueda llevarle a alcanzarlo.
- I **Proponga a su hijo nuevos planes o actividades** que pueden realizar. Hágale ver las ventajas que tiene participar en ellos explicándole los objetivos de la experiencia. Procure que se sienta acompañado y señáله las desventajas que puede tener el hecho de perderse nuevas vivencias.
- I **Ayúdele a entender la diferencia entre lo que depende de él y lo que no**. Ante un nuevo reto, explíquele qué consecuencias dependen de su esfuerzo y responsabilidad y qué cosas no están en sus manos. Así aprenderá a saber hasta dónde puede llegar, a valorar lo que él ha conseguido y a aceptar sus limitaciones sin perder la confianza en sí mismo.
- I **Inste a su hijo a darse cuenta de que, generalmente, la confianza va relacionada directamente con el trabajo, el esfuerzo y la disciplina**. Ponga ejemplos propios y ajenos, demuéstrele que no basta con confiar en que las cosas pasen. Debe aprender que su actitud, su responsabilidad, actuación y entusiasmo harán posible que suceda lo que desea.



La **seguridad** es el sentimiento de tranquilidad que contrarresta el presentimiento de peligro o de fracaso. La inseguridad magnifica los obstáculos y las limitaciones con las que el niño se encuentra durante su desarrollo. Sentirse seguro es básico para que pueda actuar y buscar alternativas.

Objetivos

- I Su hijo debe **diferenciar entre lo que conlleva realmente peligro y lo que no**. Debe preguntarse ante qué debe sentir miedo y qué cosas son ideas infundadas. Encontrar si sus temores son o no justificados le ayuda a diferenciar el miedo del recelo.
- I Ayúdele a **ser capaz de controlar la angustia y la ansiedad aprendiendo a conocer qué es lo que le asusta**. Los temores, si no tienen una causa precisa, hacen que las amenazas aumenten y harán que tenga la constante sensación de que corre peligro hasta impedirle pensar y actuar con normalidad.
- I **Haga que reconozca y sea consciente de sus limitaciones**. Busquen pequeñas soluciones que le ayuden a superarlas parcialmente. Para buscar cómo vencer una situación que fomenta su inseguridad primero debe aceptarse sin complejos. Para que esté tranquilo ante algo que no domina y no se reduzcan sus verdaderas posibilidades, busquen elementos que le generen seguridad.
- I Su hijo debe **asumir que algunas veces se gana y otras se pierde**. Debe comprender que a pesar de que algunas veces las cosas no salen como quisiera, no debe desmoralizarse ni perder la seguridad de que la próxima vez puede salir bien. Debe enfrentarse a sus retos con firmeza y convicción.



¿QUÉ HACER?



- I **Hable con su hijo sobre lo que es real y sobre lo que es fantasía**: desmitifique los personajes que le aterrizan. Cuando lean un cuento o vean una película, explíquele que hay personajes o situaciones que no existen, que se crean para provocar miedo. Disminuya su carácter aterrador y razonen juntos.
- I **Aliente a su hijo a percibir la oscuridad como un juego**. Ayúdele a comprender que sin la oscuridad y el silencio de la noche no se podría descansar. Acompañelo a experimentar sensaciones en la oscuridad y en el silencio: si ve que nada cambia cuando apaga la luz respecto a lo que veía anteriormente, le dará seguridad.
- I **Analicen juntos qué produce miedo y qué es un peligro**. Hable con él sobre el significado del peligro. Explíquele situaciones en las que es posible que suceda algún mal. También háblele de lugares, pasos, obstáculos o personas que aumentan la inminencia del daño.
- I **Hable con él de las situaciones en las que se siente inseguro**. Muéstrole que esta sensación es normal en ocasiones poniendo ejemplos de usted mismo. Luego busquen pequeñas soluciones o trucos que le pueden ayudar a superarla. Por ejemplo, si siente miedo de hablar ante toda la clase, que centre su mirada en un amigo, etc.



La **autonomía** es la cualidad indispensable que debe adquirir el niño para que, en ciertas cosas, no dependa de nadie. Poco a poco su hijo conocerá sus posibilidades y progresivamente ganará independencia. Con ello conseguirá consolidar una conducta estable para el resto de su vida.

Objetivos

I Su hijo debe **conocer su cuerpo y sus habilidades**. Debe ser consciente de cómo percibe el mundo y para qué le sirve cada parte de su cuerpo. Con ello aprenderá cómo y cuándo usarlo para conseguir lo que quiere. Por ejemplo: en la cabeza tiene sus ojos, sus oídos, etc. que le sirven para percibir el mundo que le rodea. Si conoce sus facultades podrá empezar a actuar y a valerse por sí mismo.



I Ayúdele a **aprender a gobernar sus movimientos**. Es importante que adquiera coordinación, equilibrio y control de su motricidad para que realice con éxito las acciones que quiere y necesita para sus actividades cotidianas: lavarse los dientes, peinarse, correr, saltar, etc.

I Inste a su hijo a **pensar, a tomar decisiones y a actuar**. Debe comenzar a reflexionar, a calcular y a considerar alternativas para conseguir hacer elecciones razonadas y actuar de manera prudente, pensando en las consecuencias. Le ayudará a asumir equivocaciones, a **aprender de sus errores** y a buscar soluciones.

I Su hijo debe **realizar actividades por sí mismo**. Poco a poco debe **acostumbrarse** a no pedir ayuda para tareas como recoger los juguetes, vestirse, atarse los zapatos, etc. Debe **esforzarse** para conseguir por sus propios medios los objetivos que se marque.

¿QUÉ HACER?

I Haga que su hijo **localice e identifique las partes del cuerpo**. Después ayúdele a relacionarlas con sus actividades cotidianas. Pregúntele, por ejemplo, para qué puede utilizar las manos, el oído, etc. Pídale que muestre qué puede hacer con las diferentes partes de su cuerpo.

I Realice con su hijo **juegos-ejercicios de locomoción**, como arrastrarse, trepar; **de equilibrio**, como permanecer de pie, levantando una pierna flexionada al frente; **de coordinación**, como saltar cruzando las piernas y los brazos; y **de ritmo**, como movimientos con acompañamiento musical.

I **Analice con su hijo sus deseos y elecciones**. Cuando le pida algo, pregúntele por qué lo quiere y para qué. Ofrezcale siempre, como mínimo, dos alternativas a elegir. Valoren las ventajas y desventajas que conlleva cada opción. Luego, déjelo decidir por sí mismo aunque se equivoque (si no comporta peligro). Si después modifica su elección, haga que razone el cambio e ínstele a ser consecuente con su decisión.

I **Asigne a su hijo tareas individuales**. Propóngale actividades en soledad en diferentes espacios de la casa. Por ejemplo, recoger su habitación o hacer en ella los deberes, lavarse las manos en el baño, etc. Plantee nuevos retos y celebre su realización.



La **responsabilidad** es la capacidad de elegir libre y conscientemente los principios que regirán su conducta. Al asumir compromisos, el niño aprende a reconocer y aceptar las consecuencias de sus actos. Es importante que se haga cargo de las repercusiones de sus acciones.

Objetivos

- I Su hijo debe **cumplir con las tareas asignadas**. Por ello, el niño necesita asumir cuáles son e intentar realizarlas lo mejor posible. Esto conlleva que si adquiere un compromiso se acostumbre a terminar las tareas comenzadas y pueda sentir la satisfacción personal de haberlas realizado.
- I Acostumbrarle a la necesidad de **buscar medios para llevar a término las tareas** y para sortear los obstáculos es básico para consolidar su sentido de la responsabilidad. Evite permanentes justificaciones por el incumplimiento de sus responsabilidades: debe aprender a sobreponerse ante las dificultades y no abandonar sin haber buscado soluciones.
- I Aprender a **gestionar el tiempo es fundamental**. Su hijo debe tomar conciencia sobre sí mismo y adquirir el hábito de calcular cuánto tiempo le toma hacer algo y de cuánto dispone. Así logrará cumplir con todas las tareas que se le asignen dejando tiempo para la diversión.
- I Su hijo debe **comprender que hay una relación entre los actos y las consecuencias** y que las repercusiones de lo que decide o hace pueden afectar a él o a los demás. Hacer sus tareas o no, realizarlas a tiempo o dejarlas para después, decir la verdad o mentir...: todo conlleva consecuencias.



¿QUÉ HACER?

- I **Establezca para su hijo tareas concretas dentro de su rutina diaria**. Hágalo primero en relación a los hábitos de la alimentación, la higiene, el orden y el sueño. Que no haya que llamarlo dos veces para comer. Que se lave y se cepille los dientes. Que ordene sus juguetes y coloque la ropa sucia en la cesta.
- I **Establezca el orden de prioridades de las tareas** que su hijo debe realizar dialogándolo con él. Explíquelo con claridad en qué consisten. Si lo ve necesario, ayúdele a ponerlas por escrito o con dibujos. Pregúntele si lo ha comprendido todo. Pídale resultados y no acepte excusas.
- I **Pídale que planifique su tiempo**. Hagan una lista de lo que debe o quiere hacer y vean de cuánto tiempo disponen. Haga que asigne un tiempo a cada actividad. Coloque en su habitación un reloj y enséñele las horas. Ayúdele a comprender que el tiempo es limitado y que no debe desperdiciarlo.
- I **Hágale sentir las consecuencias de sus actos**. Si cumple con sus responsabilidades reconozca su logro. Si no lo hace, corríjalo. Evalúe con él las repercusiones de lo que hace. Resalte y demuestre las consecuencias de aquellos comportamientos que para usted no tienen ninguna justificación como es el caso de mentir, por ejemplo.



La **automotivación** es una actitud que dispone al niño a plantearse objetivos y a luchar por ellos. Nace del deseo de conseguir hacer, sentir o tener algo. Un niño motivado se siente capaz de hacer frente a los retos y obstáculos y tolera, enfrenta y supera con más facilidad los contratiempos.

Objetivos

I Su hijo debe **entender que estar motivado para conseguir algo depende de uno mismo**. Los objetivos no vienen marcados por otras personas sino que resultan de una actitud individual que ayuda a plantearse retos y metas personales que determinan su forma de actuar. Él mismo debe definir qué le motiva: por eso hablamos de automotivación.



I Inste a su hijo a **buscar cosas que lo inciten a actuar, que le ilusionen**. Que se dé cuenta de que siempre hay algo que puede interesarle. Háblele de cómo una actitud dinámica le ayudará a ser mejor, a aprender a superar retos y, por ello, le permitirá experimentar la satisfacción personal de conseguirlo.

I Ayúdele a **comprender la diferencia entre un capricho pasajero y un propósito firme**. Es importante que aprenda a reconocer sus deseos, que entienda que para realizarlos debe hacer un esfuerzo y que su satisfacción no siempre es inmediata: debe aprender a esperar.

I Su hijo debe **ejercitar el interés y la curiosidad y aprender a tolerar las pequeñas frustraciones**. La falta de interés por las cosas no le impulsa a continuar ante los obstáculos. Cuando sufre un revés al intentar conseguir algo, debe superar el sentimiento de frustración y crear nuevos motivos para luchar por ello.

¿QUÉ HACER?

I **Háblele a su hijo sobre personas que han superado dificultades extraordinarias**, como discapacidades físicas, sin permitir que éstas se convirtieran en un obstáculo para la consecución de sus objetivos. A través de modelos de superación ayudará a que su hijo tome conciencia de sus potencialidades y de cómo puede superar sus propias dificultades.

I **Hagan una lista de actividades que le interesen**: tareas en la casa, actividades académicas o deportivas, juegos... Aunque el aburrimiento en ciertos momentos es una gran herramienta de aprendizaje, no permita que su hijo pase demasiado tiempo sin hacer nada. Él mismo debe ver qué es lo que le motiva o impulsa a actuar.

I **Invite a su hijo a fijarse metas elevadas** que tengan posibilidad de fracaso. No permita que abandone, así aprenderá a ser persistente y a aceptar la derrota. Con el mismo entusiasmo, propóngale tareas que, en principio, no sean tan gratificantes. Esto le ayudará a percibir el valor del esfuerzo y a encontrar satisfacciones en las cosas sencillas.

I **Inste a su hijo a hacerse preguntas, a investigar**. Que aproveche cualquier momento para buscar respuestas: cómo cree que funcionan las cosas, por qué piensa que pasa algo, qué haría él en determinadas situaciones...



La **generosidad** es un hábito que induce a una persona a ayudar e intentar entender a los demás. Se adquiere al motivarse por el bien común. La generosidad no es sólo económica o material, puede también ser el reflejo del interés y dedicación de tiempo o trabajo para otros sin esperar recompensa.

Objetivos

I **Valorar y reconocer a los demás** es el primer paso para llegar a ser generoso. Su hijo debe aprender a aceptar las diferencias de las personas y a respetar la diversidad de opiniones y maneras de pensar.

I Su hijo debe **moderar sus deseos e intereses puramente individuales** para poder aprender a pensar más en los otros. Promover en él el sentido colectivo requiere estimular su interés y su disposición de actuar por y para el beneficio de los demás.

I **Valorar lo que los demás hacen por él le ayudará a ser agradecido.**

Por ello debe enseñarle a reconocer qué es lo que los demás hacen por él y a examinar lo que él hace por los otros. Porque la generosidad no sólo se basa en dar, sino también en saber recibir. Por consiguiente, aprender a ser agradecido supone que se ha aprendido a identificar cuándo los otros han sido generosos con nosotros.



I Ayúdele a **ser consciente de su entorno** porque la generosidad no se muestra sólo directamente a las personas, sino también cuidando el mundo que le rodea y que comparte con todos. Promueva en él la sensibilidad por la naturaleza y su reconocimiento a lo que ella le proporciona.

¿QUÉ HACER?

I **Discrepe con él intencionadamente sobre algún tema.**

Dele razones y haga que las escuche y acepte. Invítelo a participar en decisiones y pídale que primero piense en lo que cree mejor para todos y por qué; después, pregúntele qué es lo que él querría. Analicen juntos si existen desacuerdos y por qué. El aprendizaje de aceptar la diferencia puede comenzar por casa.



I **Anímelo a hacer algo por alguien:** para comenzar, debe aprender a estar atento a las necesidades de los otros. Ayúdele a descubrir situaciones en las que puede hacer algo por ayudar, que piense cómo podría hacer que alguien estuviera satisfecho, acompañelo en la búsqueda de maneras para hacerlo y, luego, impúlsele a actuar.

I **Haga que responda con acciones de gratitud cuando alguien haga algo por él.** Si sus abuelos le han cuidado algún día, anímelo a llamarles. Si alguien le hace un regalo o un favor, insístale en dar las gracias o en pensar qué puede hacer para agradecerse. Ayúdele a sentirse afortunado por lo que tiene.

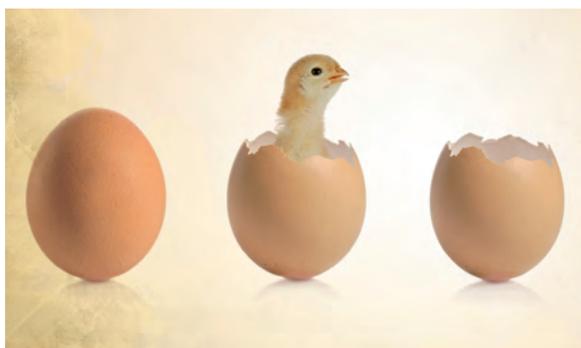
I **Invítelo a hacer actividades en las que contribuya a la conservación del medioambiente.** Piensen juntos qué puede ayudar a cuidar de la naturaleza y cómo, si no la cuida, puede afectar a otros seres vivos.



El **orden** es la capacidad fundamental de saber situar o colocar los objetos o los acontecimientos siguiendo un criterio establecido, sea de lugar, tiempo, etc. Este hábito es esencial para que el niño se sienta seguro, sepa mantener en orden las cosas y sus pensamientos y, con ello, facilitar la convivencia.

Objetivos

- I Su hijo tiene que **comprender que hay un orden natural y otro creado, que se establece**. Debe asumir que hay una secuencia natural inalterable en los acontecimientos de la vida, como es el paso del día a la noche o el proceso de crecer de todos los seres vivos. Hay también un orden establecido por la sociedad, unas normas, para hacer posible la convivencia.



- I El niño necesita adquirir esta capacidad y por eso debe **entender cómo se establece el orden material dentro de un espacio**. Saber colocar las cosas en el lugar adecuado significa que sabe establecer criterios y aplicarlos en su vida cotidiana y que comprende conceptos como distribución y ubicación.
- I Su hijo debe **aceptar que hay un orden en los sucesos, un momento para cada cosa**. Este es el primer paso para aprender los hábitos de alimentación, de higiene y de descanso. Hay unos horarios para comer, unos momentos en los que asearse y unas horas para dormir.
- I Enseñe al niño la importancia del orden personal: el saber **cuidar de sus cosas, de su aspecto y de su vestuario**. Debe procurar siempre ir limpio y ordenado atendiendo a su higiene personal y al cuidado de su ropa.

¿QUÉ HACER?

- I **Haga que observe procesos naturales y que los relacione con el tiempo**. Miren cómo crece una planta desde la semilla o resalte los cambios físicos que él mismo experimenta y relaciónenlos con su edad: registren los centímetros que crece o comparen el pie que calza a medida que pasa el tiempo.
- I **Utilice las situaciones de la vida cotidiana para promover la adquisición de los criterios básicos del orden**. Pídale ayuda para colocar las cosas de la compra. Haga que en su habitación disponga de un lugar para cada cosa, pero deje que él establezca el criterio de distribución.
- I **Haga que el niño piense en las acciones marcadas por el horario** como comer, lavarse, estudiar o dormir y en qué orden debe hacerlas. Ayúdele a establecer rutinas de orden personal como ducharse después de hacer deporte, cepillarse los dientes después de comer, etc. Con ello, su hijo tomará conciencia del tiempo y de su relación con los procesos y actividades.
- I **Demuestre a su hijo las ventajas de cuidar sus cosas y a sí mismo**: si lo hace, le durarán más; si las ordena, las encontrará sin perder tiempo... Del mismo modo, la ropa y su aspecto transmiten tranquilidad a las otras personas: su aspecto puede mostrar desorden o cuidado y control.



La **organización** es la actitud que impulsa a trazar un plan para la consecución de un objetivo. Aprender a organizar significa saber distribuir adecuadamente los medios personales y materiales con los que cuenta, asignándoles a cada uno una función determinada para conseguir la meta.

Objetivos

- I Su hijo debe **aprender a ordenar sus ideas**, porque tenerlas claras es lo que le permitirá plantearse un objetivo. Debe tener en cuenta todos los datos posibles e incrementar su **capacidad de observación y de decidir** qué es lo que quiere. Necesita aprender a mantener en orden su cabeza para ser eficaz en lo que se proponga y saber organizarse.
- I Necesita **discernir qué hacer y qué pasos realizar para conseguir su objetivo**: debe saber establecer qué actividades pueden ayudarle. Para ello puede basarse en sus propias experiencias pasadas, en las de otras personas o en su capacidad de hacer hipótesis: ¿qué podría pasar si hace algo concreto?
- I El niño tiene que saber **establecer un orden en las actividades** que ha decidido que podrían ayudarle a conseguir el objetivo. Es decir, debe planificar y ser dueño de su tiempo, saber secuenciar sus actividades.
- I Como persona debe conocer **de qué recursos dispone que le puedan ayudar a conseguir su objetivo** y también tener en cuenta qué personas y objetos le pueden servir de apoyo. A la vez debe **prever qué puede necesitar en ese camino hacia su objetivo** para utilizarlos adecuadamente.



¿QUÉ HACER?

- I **Animelo a contar cosas y pregúntele por qué quiere algo, si está seguro, cuándo, cómo lo va a hacer...** Ayúdele a ordenar sus ideas con preguntas como **por qué, para qué, cuándo, dónde, con quién** y procure que las respuestas sean resultado de la reflexión como ejercicio para que su hijo obtenga orden mental.
 
- I **Piensen juntos qué pasos debe seguir para conseguir algo.** Enumeren las actividades que necesita realizar anteriormente. Por ejemplo, para salir a jugar con sus amigos, debe quedar con ellos a una hora, los deberes deben estar hechos, necesita coger la pelota, prever si hará frío o no, etc.
- I **Elabore con él un horario con las actividades del día.** No se lo imponga, permítale decidir el orden y así las cumplirá con más agrado. Si quiere ver un programa de televisión a una hora, debe planificar cuándo va a hacer los deberes, etc. Coloque el horario en un lugar visible. Ayúdele a marcarse objetivos realistas y así aprenderá a establecer prioridades.
- I **Pregúntele qué piensa que puede necesitar antes de hacer cualquier cosa.** No le diga las respuestas, que él mismo se dé cuenta y responda. Del mismo modo, los juegos en equipo o los objetivos en grupo le ayudarán a aprender que no está solo para conseguirlos.



La **constancia** es la actitud que debe adoptar el niño para perseverar, a pesar de los obstáculos, hasta llegar a sus metas. Una persona constante reafirma su determinación, combate el desaliento y el miedo, busca cómo superar la frustración y mira hacia el futuro con esperanza.

Objetivos

I Su hijo debe **ser capaz de motivarse por lo que él mismo quiere conseguir**. Debe tener la fuerza de voluntad suficiente para comprometerse con interés con todo aquello que se ha propuesto hacer. Debe erradicar los caprichos momentáneos, las excusas y las lamentaciones como mecanismos para evitar esforzarse.



I **Saber esforzarse de forma continuada** es esencial para poder afrontar con éxito la vida. El niño necesita aprender a perseverar para conseguir algo haciendo todo lo que está en sus manos, por sí mismo, y **superando las pequeñas frustraciones** u obstáculos para continuar intentándolo.

I El niño tiene que **ejercitar la paciencia**. Debe aprender a no desesperar esperando siempre resultados inmediatos. Debe hacer las cosas paso a paso y por partes, aprendiendo a tolerar los fracasos y siendo capaz de ser paciente ante las gratificaciones y los resultados.

I Es necesario que su hijo intente **superarse a sí mismo**. Debe procurar hacer cada vez mejor las cosas marcándose como punto de partida la búsqueda de su propia satisfacción y no el triunfo sobre los otros. Si lo hace, conseguirá una mayor independencia y no perderá de vista sus objetivos porque están en él mismo.

¿QUÉ HACER?

I **Ayúdele a explicar por qué debe o quiere hacer algo y a establecer claramente cuál es su objetivo**. Si su hijo tiene claro lo que quiere conseguir, se sentirá motivado para hacerlo. Pregúntele qué hará si tiene un contratiempo y así podrá evaluar si es un capricho o si es perseverante en sus deseos.

I **Haga que aprenda el hábito de esforzarse acompañándolo**. No permita que deje las cosas sin terminar porque surja una dificultad, por cansancio o porque se agobie. Haga que continúe. Celebren los pequeños avances, pero no permita que celebre antes de tiempo los triunfos porque puede conllevar mayores frustraciones.

I **Propóngale pequeños proyectos, colecciones, deportes, etc. que requieran constancia y paciencia** porque el resultado sólo se percibe con el tiempo. Ayúdele a comprender que paso a paso se consiguen las cosas.

I **Inste a su hijo a ponerse a prueba y a intentar superarse a sí mismo y no en comparación con los demás**. Aproveche las actividades cotidianas para que reconozca el alcance de sus capacidades. Propóngale tareas individuales adaptadas a sus posibilidades: aumente el número de tareas y la duración de las mismas progresivamente.



El **esfuerzo** es el resultado de aceptar que para alcanzar un objetivo se debe trabajar duro y mantener el ánimo. Para ello se necesita tener un motivo claro y desarrollar la fuerza de voluntad y un gran afán de superación. El valor del esfuerzo es esencial para conseguir cualquier cosa.

Objetivos

- I Su hijo debe **desarrollar la propia voluntad y experimentar la perseverancia**. Debe sentir la necesidad de esforzarse para conseguir metas en la vida, motivarse con cosas concretas. Si crece sin haber luchado por las pequeñas cosas cotidianas, terminará siendo un adulto perezoso, débil, desordenado, inconstante, caprichoso e incapaz de ejecutar tareas seriamente y de **cumplir los objetivos que se proponga en la vida**.
- I El niño necesita experimentar **la exigencia y la disciplina para fortalecer su voluntad**. Incúlquele el **valor de las cosas y la necesidad de seguir unas normas**. Debe comprender que alcanzar una buena convivencia y bienestar sólo puede conseguirse con trabajo y siguiendo unas reglas.
- I Su hijo **debe adquirir dominio de sí mismo y aprender a evitar que el miedo le paralice**. Debe habituarse a comprometerse y a saber que debe hacer todo lo posible para responder ante las dificultades que pueden aparecer durante el proceso.
- I **Sentir satisfacción por su constancia y empeño es la mejor forma de adquirir el valor del esfuerzo**. El cumplimiento de un objetivo obtenido por sus propios medios, por el trabajo bien hecho y por su propia fuerza servirá a su hijo como motivación para afrontar nuevos retos.



¿QUÉ HACER?

- I **Plantee objetivos concretos a corto plazo y también proyectos que se prolonguen un cierto tiempo**. Procure que acabe lo empezado. Cuando quiera algo, haga que realice antes algunas tareas para que se demore la satisfacción de aquel deseo y relacione la consecución del mismo con el esfuerzo.
-
- I **Haga que su hijo vaya asumiendo responsabilidades acordes a su edad desde pequeño**. Sea firme y exíjale su cumplimiento. La disciplina se irá convirtiendo en autoexigencia, esencial para fortalecer su fuerza de voluntad.
 - I **Establezcan conjuntamente compromisos que deberán ser respetados por ambas partes**. Ayúdele a que estas metas sean realistas, pero una vez aceptadas, no lo sobreproteja evitándole dificultades, pues se acostumbrará a una vida cómoda sin aprender a hacer esfuerzo alguno ni responder a sus compromisos.
 - I **Comparta con él su satisfacción cada vez que consiga algo, no escatime en el reconocimiento de sus logros** y, principalmente, favorezca su autosatisfacción ante los resultados de su esfuerzo. Pregúntele si está orgulloso, porque debe aprender a valorar por sí mismo si ha hecho todo lo posible para conseguir la meta.



Seguir unas **pautas de comportamiento** adecuadas es la demostración de que su hijo sabe cuáles son las normas y límites en su actuación. Estos principios esenciales producirán en el niño sentimientos de seguridad y control que harán que respete la autoridad de los padres.

Objetivos

I Su hijo debe **saber qué se espera de él y cuándo debe o puede hacer algo**. Conocer los límites y las reglas le permite tener unas guías de comportamiento. A partir de ellas podrá decidir cómo actuar: con autocontrol y disciplina o no.

I Un niño tiene que **asumir la autoridad de padres, profesores, personas mayores...** reconociendo que su propósito básico es enseñarle cómo debe comportarse y cómo debe hacer las cosas. Su hijo debe prestar atención a las instrucciones y comprender que si escucha, será escuchado y que lo que se requiere de él no es por capricho: siempre hay alguna razón.

I Para evitar comportamientos inadecuados necesita **aprender a controlar sus acciones y reacciones**.

Ínstelo a **ejercitar el control de sus emociones** y a que se tome con calma la realización de sus obligaciones y tareas. Es bueno que se pregunte la razón de las mismas, por ello es deseable que conozca los efectos que produce no seguir las pautas establecidas.



I Su hijo debe **aceptar que las reglas no son siempre las mismas para todas las personas ni en todos los lugares**, porque depende de las obligaciones y derechos de cada persona, además de las circunstancias. Debe aprender a asumir las suyas.

¿QUÉ HACER?

I **Dé instrucciones firmes, claras y específicas e intente razonarlas**. Formule sus demandas de manera positiva y de forma sencilla. Utilice un tono de voz adecuado pero serio y consistente. No modifique su criterio, manténgase firme.

I **Cuando le dé una orden a su hijo, hágale sentir que usted es quien guía y dirige**. Sin embargo, muéstrese amable. Evite largas explicaciones y expóngale el motivo de la orden. Intente que la asuma como una manera de prevenir situaciones arriesgadas. Si lo logra, él se sentirá más animado a obedecer las normas. Del mismo modo, no desautorice delante de su hijo decisiones de maestros, médicos, etc.



I **Pida a su hijo que piense de nuevo si lo que está haciendo es correcto para que se responsabilice de sus actos**. Dele la oportunidad para repensar su comportamiento. Si observa que su hijo está desbordado por alguna emoción, intente que se tranquilice porque sólo entonces será capaz de saber si es adecuado lo que está haciendo.

I **Ayude a su hijo a reconocer qué comportamientos son incorrectos o no según el lugar o circunstancias**. Por ejemplo, enséñele que jugar no está mal, pero que hacerlo en clase es inoportuno. Dele razones y verá como lo comprenderá.



El **autocontrol** es la capacidad del niño para saber cómo y cuándo actuar o demostrar sus emociones. Esta aptitud posibilita a su hijo el dominio de sus propios impulsos y reacciones. Al controlarse puede pensar cómo expresar mejor sus sentimientos y conseguir el respeto de los demás.

Objetivos

- Su hijo debe **desarrollar el control de sus impulsos** y comprender que no siempre puede decir o hacer lo que quiere. De esta forma contribuirá a crear una atmósfera de **convivencia más agradable** para todos.



El niño necesita saber **reflexionar sobre sus reacciones y actuaciones** para poder mejorar aquéllas que no considere positivas. Ayúdelo a comparar entre las consecuencias desagradables de los momentos en que ha perdido el control y los momentos en los que ha logrado mantenerlo. Al pensar en ello, su hijo comprenderá que el diálogo y la negociación son métodos más eficaces que las rabietas.

- Su hijo **debe aprender a evitar conductas agresivas o exageradas** que sólo empeoran las cosas. Debe aprender a reaccionar con calma y a comprender que ser extremadamente emocional le impedirá **relacionarse eficazmente**. Es esencial que el niño aprenda a dominar sus sentimientos e instintos para que aprenda a canalizarlos de forma positiva.
- **Ponerse en el lugar de los demás** es básico para que de mayor su hijo pueda relacionarse positivamente. Si lo hace, sabrá comportarse de un modo adecuado con los demás y reaccionará controlada y responsablemente ante situaciones y conductas externas que le disgusten.

¿QUÉ HACER?

- **Invite a su hijo a sentir la sensación de poder y control sobre sí mismo.**

Sugíerale que cuente hasta diez antes de reaccionar cuando sienta que una de sus emociones lo supera. No pierda oportunidades para acompañarlo en este ejercicio. Exprésele su satisfacción cada vez que lo consiga.



- **Promueva en su hijo la reflexión y el diálogo sobre cómo han actuado, sin recriminaciones.** Hable con él. Intente expresar qué es lo que usted ha hecho mal, busquen conjuntamente la mejor manera de expresar lo que siente o de conseguir lo que desea, usando la palabra y moderando sus acciones. Pídale que intente explicarle con tranquilidad lo que le pasa y hágale sentir que lo entiende.
- **No sea permisivo con la agresividad.** Ayúdele a ser consciente de que no debe responder nunca con actitudes agresivas y aplique los límites con firmeza. Pídale inmediatamente que abandone dicho comportamiento y haga que se retire a reflexionar un momento a solas. No le dé opciones.
- **Presente a su hijo un modelo de cómo tratar a los demás.** La familia y el trato en casa son el ejemplo de actitudes, de disciplina y de comportamiento más relevante para el niño. No tolere palabras o acciones dañinas. Promueva actividades y juegos que fomenten la empatía y las relaciones positivas.



El **respeto** se basa en valores esenciales como la tolerancia, la consideración y la sinceridad. En su hijo debe manifestarse como la capacidad de aceptar, comprender y cuidar a las personas y al mundo que le rodea. Una persona considerada es respetada a la vez por los demás.

Objetivos

- I Su hijo necesita empezar por **respetarse a sí mismo**. El respeto comienza por reconocerse como una persona única y especial. Tiene que aprender **a quererse** y **a valorarse** tal y como es. Su propia aceptación le permitirá experimentar el verdadero autorrespeto, el primero y más importante.
- I El niño debe **reconocer también el valor de las demás personas**: aceptarlas como son, apreciarlas y tratarlas adecuadamente. Este reconocimiento le garantizará una base segura en sus buenas relaciones con los demás. Anímelo a valorar la individualidad y a **apreciar la diversidad**. Enséñele a tratar con educación a todo el mundo, sin distinciones.



- I **La consideración por los mayores y por las tradiciones** es otro aspecto importante. Su hijo debe valorar la experiencia y la riqueza de las costumbres entendiendo que en ellas está **la memoria** de lo que él no ha vivido y que por lo tanto tiene mucho que aprender de esas vivencias.
- I Su hijo debe **entender la necesidad de cuidar el entorno**. Evitar hacer daño a los animales, no hacer cosas que alteren el equilibrio de la naturaleza... Debe ser consciente de que su actuación es básica para mantener ese equilibrio.

¿QUÉ HACER?

- I **Promueva en su hijo el amor propio**. Haga que valore sus propias cualidades. Sin embargo, recuérdale que amarse a sí mismo es también aceptar sus limitaciones y debilidades e intentar mejorarlas. Ayúdele a entender que es más importante sentirse satisfecho de él mismo que intentar ser perfecto a ojos de los demás.
- I **Pida a su hijo que piense qué quieren y sienten los demás y por qué**. Aprender a ponerse en el papel del otro le impulsará a aceptar opiniones diferentes y a respetar a todo el mundo. Incúlquele sinceridad y tolerancia. No permita que se burle de los demás o que haga bromas pesadas a nadie.
- I **Demuestre al niño como el conocimiento fruto de la experiencia es de gran valor**. Por ejemplo, a través de la historia de los objetos puede mostrarle que ahora puede disfrutar de muchas cosas que antes no existían. Fomente las relaciones afectivas con sus abuelos porque aprenderá mucho de ellos.
- I **Establezca en casa sistemas para la recolección y separación de la basura para que aprenda a reciclar**. Cree hábitos sistemáticos de ahorro de agua y de energía. Pídale que apague las luces que no utilice, que cierre el grifo del lavabo mientras se cepilla los dientes, etc.



La **urbanidad** es la disposición de actuar siempre correctamente y con cortesía en el trato con los demás. Para ello deben aceptarse unas normas y convenciones socialmente establecidas e intentar actuar con respeto y civismo. Es esencial para adaptarse a la vida en sociedad.

Objetivos

- I Su hijo necesita **conocer y entender las normas de urbanidad**. Éstas le ayudarán a desarrollar su autocontrol y le proporcionarán oportunidades para contribuir en la formación de un ambiente de convivencia más agradable para todos.
- I Asimismo tiene que **aprender a comportarse adecuadamente y a tener buenos modales**. Debe acostumbrarse a **respetar las normas cívicas** y a utilizar el sentido común para saber cómo puede actuar dependiendo del lugar y de las circunstancias. De ese modo su relación con los demás será más apacible.



- I El niño debe **evitar conductas molestas para los demás** y aprender a ser **discreto y prudente**. Debe comportarse cortésmente y con educación, cuidando siempre sus modales y sus palabras. Fomentar la empatía hacia los demás ayudará a su hijo a comprender que ciertas formas de actuar o de decir las cosas pueden herir los sentimientos del otro.
- I El valor de **cuidar el entorno que comparte con las otras personas debe adquirirse**. Su hijo debe conocer y poner en práctica las normas que se establecen para contribuir al cuidado de la ciudad o pueblo donde vive. Ser cívico no solo es respetar el entorno, sino también cuidarlo.

¿QUÉ HACER?

- I **Muestre a su hijo que las normas de urbanidad no son iguales en todas partes y que debe adaptarse a ellas**. Aproveche los viajes y las visitas a otras casas para fomentar la observación y el aprendizaje: hay diferentes maneras de saludarse, formas de vestir, etc. Haga que las ponga en práctica.
- I **Enseñe a su niño a guardar las formas y a tratar con deferencia a los demás**. Practique con él los buenos modales en la calle, en las tiendas, en la mesa, etc. Haga que se acostumbre a utilizar palabras amables para saludar, para despedirse, para pedir un favor y para dar las gracias.
- I **Promueva que su hijo se acostumbre a hablar en un tono adecuado y a responder de manera educada**. Enséñele actitudes como ceder el paso y el asiento en el tren o hablar de usted a las personas mayores. Pídale que responda adecuadamente al teléfono utilizando palabras agradables y un tono de voz moderado.
- I **Haga que el niño tome consciencia del impacto de sus acciones en el entorno**. Para ello, pregúntele qué pasaría si todo el mundo hiciese lo mismo: qué pasaría si nadie recogiera los papeles, si todo el mundo gritara, si pisara las plantas del parque... Debe aprender a prever las consecuencias.



Interactuar con las personas y nuestro entorno es una acción que hacemos de forma natural. Ser consciente de cómo nos relacionamos con lo que nos rodea es importante para aprender cómo lo que hacemos puede influir en los otros. Es el primer paso para adaptarse a la vida adulta.

Objetivos

- I Su hijo debe **comprender su relación con el mundo y con los demás**. Debe saber que sus actos influyen en quienes le rodean, asumiendo que, a su vez, los de los demás influyen en él. Comprender que vivimos en una interacción constante le ayudará a socializarse de manera responsable.
- I Otra práctica que debe inculcar en su hijo es **el diálogo como base fundamental de su comunicación**. Si comprende que dialogar consiste en intercambiar distintos puntos de vista, respetando el turno de palabra y aquellas opiniones contrarias a la suya, aprenderá a lograr el **acercamiento entre posturas** y tenderá siempre a **alcanzar acuerdos**.
- I El niño debe **sentirse capaz de decir no cuando lo considere conveniente**. Debe entender que para llevarse bien con sus amigos no es necesario decir sí a todo. Si aprende a hacerlo, afirmará su propia identidad y se preparará para, en el futuro, negarse ante propuestas inadecuadas y ser responsable de sus decisiones.
- I Su hijo debe **aprender a relativizar ciertas situaciones**. Al aprender a dar la importancia necesaria a las cosas, su hijo aprenderá también a reaccionar de manera moderada, evitando sentimientos de tristeza, temor, rabia o alegría exagerada. Porque saber relacionarse también es saber reaccionar.



¿QUÉ HACER?

- I **Explique a su hijo que las cosas que hace pueden influir en otras personas**: póngale ejemplos cercanos a él que le permitan analizar las consecuencias de sus actos. Por ejemplo, hable con él acerca de lo que sucede cuando alguien tira un papel en el suelo o de cómo se siente si una persona no le hace caso.
- I **Demuestre con ejemplos cómo lo que dice influye en los demás**. No sólo debe aprender a respetar la opinión de los otros, sino también cómo debe decir las cosas: si habla gritando o con agresividad, la otra persona responderá igual. Pida a su hijo que hable con tranquilidad y que escuche pacientemente a los otros.
- I **Enséñele a decir no con amabilidad, delicadeza y de forma razonada**. Haga el ejercicio usted mismo con él: cuando le niegue algo, explíquele el porqué y hágale sentir que su decisión no tiene nada que ver con el afecto. Si lo aprende de usted, no tendrá temor de aplicarlo con los demás.
- I **Ayude al niño a tomarse con serenidad las situaciones**:
no siempre depende de uno el que salgan bien las cosas. Analicen juntos una situación que no ha salido como él quería, piensen qué ha podido influir en los resultados negativos, qué podía haber hecho mejor... No debe enfadarse porque no ha salido, sino ver qué puede hacer para que salga bien la próxima vez.



Prever es la capacidad de pensar con anticipación qué puede pasar. Esta habilidad proporcionará al niño seguridad y confianza en la realización de sus actividades porque conseguirá mejores resultados y surgirán menos imprevistos. Es un primer paso hacia la autonomía y la independencia.

Objetivos

- I Su hijo debe **acostumbrarse a pensar antes de actuar** para disponer de los mecanismos necesarios para prevenir posibles daños propios o hacia los demás. Para ello necesita aprender a **pensar en las posibles consecuencias de sus actos y de sus palabras**.
- I Debe **tener en cuenta la experiencia**. Tiene que aprender de lo que vive y de lo que ve y desarrollar una actitud crítica frente a las cosas. Así sabrá discernir qué opciones tiene y elegir lo más conveniente para él. Es importante que el niño aprenda, poco a poco, de sus propios errores. Tomando decisiones por sí solo valorará mejor los pros y los contras de cada una de ellas.
- I Es elemental que aprenda a **ser observador, a reconocer los indicios y a saber hacer suposiciones**. Debe desarrollar la habilidad de ver e interpretar las señales que transmiten los demás o que se sospechan en ciertas ocasiones. Así desarrollará también la habilidad de anticiparse a los hechos.
- I Su hijo debe **reconocer qué supone un riesgo y acostumbrarse a actuar con prudencia**. Tiene que comprender que siendo temerario lo único que consigue es exponerse o exponer a otras personas a peligros innecesarios.



¿QUÉ HACER?

- I Haga que su hijo piense qué puede pasar antes de hacer o decir algo. **Ínstelo a ponerse en el lugar de los otros y pídale que analice si los posibles resultados son los que él quiere conseguir**. Pensar qué es lo que realmente quiere le ayudará a decidir qué hacer para conseguirlo.
- I **Reflexionen juntos después de alguna experiencia, propia o ajena, buena o difícil**. Impúlselo a reproducir dichas circunstancias mediante recuerdos e ideas y a que analice lo sucedido. Aprenderá así a mirar con perspectiva y descubrirá qué puede hacer de cara al futuro.
- I **Deje que su hijo piense por sí mismo: no piense ni decida todo por él**. Enséñele a hacer conjeturas y suposiciones a partir de las señales, pistas o indicios con los que cuente. Invítelo a tomar decisiones e iniciativas. Capacítelo para que él mismo vea qué opciones tiene y elija qué hacer y cómo hacerlo: permita que se equivoque.
- I **Hable con su hijo sobre lo que significa el peligro y también sobre lo que significa hacer daño**. Enséñele que siempre se corren riesgos y que no siempre son físicos sino que también pueden ser emocionales. No permita actitudes pasivas e ínstelo a actuar siempre con ánimo, pensando en sí mismo y en los demás.



Expresar es la capacidad de exteriorizar con palabras, gestos, etc. lo que uno siente o piensa. Desarrollar esta destreza comporta que el niño sepa identificar sus emociones y comunicarlas a los demás. Poder decir lo que siente le ayudará a crecer más seguro de sí mismo y a relacionarse mejor.

Objetivos

- Su hijo necesita **reconocer sus sentimientos y ser consciente de ellos**. Debe aprender a diferenciar entre sus sentimientos de amor, alegría, tristeza, rabia o miedo y saber que es normal sentirlos y que debe aprender a exteriorizarlos.



- También tendrá que conocer **diferentes maneras de expresarse** para que encuentre la mejor forma de manifestar sus pensamientos. Debe comprender la importancia que tiene para él poder expresarse, pues solo así logrará desarrollar una vida emocional equilibrada. Necesita saber cómo decir lo que piensa para superar malentendidos, tensiones, etc.
- Es importante que el niño **asuma sus sentimientos y pensamientos como propios e individuales**. Tiene que comprender que no todo el mundo piensa lo mismo que él, que algo que es importante para él puede no serlo para los demás o viceversa... Por eso debe procurar ser cuidadoso con la manera de expresarse.
- Su hijo debe **aprender a respetar las formas de expresión distintas a la suya**. Debe permitir a los demás que exterioricen sus sentimientos a pesar de que no los comparta. No puede tener prejuicios sin antes escuchar lo que el otro tiene que decir y debe estar atento para buscar acuerdos y ver cómo superar las diferencias de opinión.

¿QUÉ HACER?

- Intente que su hijo describa sus sentimientos cuando detecte que su estado de ánimo ha cambiado. Ayúdelo a identificar esos sentimientos y a expresarlos con preguntas que planteen una dicotomía: ¿crees que estás triste o enfadado?, ¿te ha asustado algo o estás sorprendido?, etc.

- Ayúdelo a desbloquearse. Si su hijo no puede hablar en un momento determinado sobre lo que siente, hágale con suavidad, regáله miradas cómplices y no le presione. Si las circunstancias lo permiten, dele un abrazo, una señal de apoyo. Busque el mejor momento, aunque sea otro día, para hablar con tranquilidad sobre ello.



- Escuche con toda la atención cuando el niño explique lo que piensa porque estimulará su seguridad para expresarse. No le interrumpa si no es para mostrar interés. No por ello debe darle la razón en todo: exprese sus puntos de desacuerdo, explíquele por qué lo hace... Aprenderá de usted.
- Haga que su hijo se pregunte cómo debe sentirse una u otra persona en una situación determinada: ínstele a expresar interés por los demás. Por ejemplo, procure que aprenda a preguntar a alguien si está triste o enfadado y aliéntelo también a dar ánimos cuando vea a alguien decaído.



Comunicar es la acción de transmitir de manera clara y acertada un sentimiento, una opinión o una idea. Mejorar esta capacidad proporcionará a su hijo fluidez en el trato con los demás, le permitirá entenderles y hacerse entender por ellos y le ayudará a estar preparado para el futuro.

OBJETIVOS

- I Su hijo debe saber **establecer criterios a la hora de explicar algo**: qué es lo que quiere decir, cuáles son los elementos esenciales para que los demás le entiendan... Tiene que acostumbrarse a clasificar las cosas de las que habla. De esta manera creará mensajes con contenidos precisos y sabrá transmitirlos apropiadamente.
- I Es muy importante que pueda **ser capaz de explicarse con claridad y hacerse entender**, ordenando las ideas para poder expresarlas. Debe habituarse a manifestar estas ideas paso a paso y de forma clara.
- I Es esencial **aprender a dominar el lenguaje verbal y escrito** a través de la selección de las palabras que utiliza y de una correcta pronunciación y escritura. El niño debe buscar las palabras adecuadas y educar su tono de voz para reforzar sus mensajes.
- I Ayude a su hijo a **tener conciencia de todos los recursos de los que dispone para comunicarse**. Debe saber que, además de las palabras, la ropa que usa, su manera de moverse o los gestos que hace son instrumentos que transmiten información sobre su personalidad o estado de ánimo. Ser consciente de ello le ayudará a sentirse más seguro.



¿QUÉ HACER?

- I Haga que su hijo aprenda a escuchar y a reflexionar: para saber explicar, primero hay que saber atender.



Promueva en él el hábito de conversar sobre cosas acordes a su edad y adecuadas a sus preferencias. Anímele a preguntar, a contrastar opiniones, a cuestionar lo que no entiende... Enséñele a ser oportuno en sus intervenciones.

- I Enseñe a su hijo herramientas para ordenar los mensajes que quiere comunicar. Por ejemplo, sugiera que se haga preguntas básicas como por qué, cómo, cuándo, dónde, para qué, etc. Estas preguntas ayudan a estructurar el mensaje.

Vocalice y pronuncie correctamente cuando le hable o cuando lea con él, cuidando el tono de voz ya que el niño aprende por imitación. Cuando su hijo comience a leer, insista en la buena pronunciación de las palabras y, en las conversaciones cotidianas, haga que controle el volumen de su voz.

- I Hagan juegos de observación para que sea consciente de la importancia de su lenguaje corporal. Por ejemplo, haga que observe sus propios gestos. ¿Qué gestos hace cuando está enfadado? ¿Y cuáles cuando está feliz? Hable también con él sobre su ropa y su aspecto. ¿Qué piensa que transmite? Evite hacer comparaciones y crear estereotipos.



El **compañerismo** implica un sentimiento de grupo y un espíritu de cooperación que impulsa al niño a ayudar, a acoger y a defender fines comunes con otros. Compartir es la capacidad de dar lo que tenemos y de participar. Ambas son esenciales para la creación de vínculos sólidos.

Objetivos

- I** Su hijo debe **aprender a establecer verdaderas relaciones de compañerismo y amistad** y tiene que ser consciente del compromiso personal que ello conlleva. Así podrá aprender a implicarse sincera y honestamente con los demás en cualquier tipo de actividad u objetivo común.



- I** El niño debe **aprender a reconocer las necesidades y deseos de los demás**. Si los tiene en cuenta, será mejor compañero y también los demás contarán con él. Si comparte los deseos y las cosas, se sentirá mejor y le aportará muchos beneficios. Debe participar en actividades grupales y ser capaz de repartir y compartir entre varios pensando en el beneficio de todos.
- I** **Pensar en los otros y no sólo en uno mismo**, querer el bien de todos, es el primer paso para conseguir ser buen compañero. Aunque no todos los compañeros de juegos y de colegio serán sus amigos, su hijo debe comprender que juntos conforman un equipo o un grupo.
- I** Poco a poco, su hijo tendrá que **saber evitar los sentimientos de celos o envidia**. Debe aprender a compartir los afectos y sus pertenencias sin miedo y comprender que así como a él le gustan muchas cosas por igual o quiere a muchas personas, el cariño de los demás tampoco es exclusivo para una persona.

¿QUÉ HACER?

- I** **Haga que su hijo asuma su rol de compañero y amigo con responsabilidad**. Si forma parte de un grupo, exíjale el cumplimiento de sus compromisos. Por ejemplo, muéstrelle qué pasa cuando en un juego en equipo como el fútbol alguien no hace lo que se espera de él: ¿qué podrá hacer el mejor jugador del mundo si el portero no hace su trabajo?
- I** **Pregunte al niño qué cree que sus amigos esperan de él o de una situación** para acostumbrarle a pensar en los otros. ¿Qué le gusta a...? ¿Qué espera su amigo que haga? Se dará cuenta de que él forma parte de varios grupos: la familia, la clase, el grupo de teatro...
- I** **Inventen juntos actividades para realizar en compañía de otros**. Impúlselo a participar en su preparación y a que piense qué puede hacer cada uno sabiendo qué les gusta hacer a las personas a las que invitará y qué cosas puede compartir con ellas.
- I** **Demuestre al niño que se puede querer a muchas personas y que no por amar mucho a alguien se deja de querer a los demás**. Por mucho que quiera a su papá, no querrá menos a su mamá: ¿por qué tener celos? Lo mismo sucede con las cosas: le gustan tanto el chocolate como las galletas, por igual. Somos capaces de querer por igual a varias personas.





La educación de tus hijos no se improvisa

Superpadres, formación 100% online para mejorar la educación de tus hijos

El primer programa educativo para ayudar a los padres y madres en la difícil tarea de educar a sus hijos para que sean felices y buenas personas. Superpadres colabora contigo a lo largo del proceso educativo de tus hijos con un proyecto pedagógico sólido y optimista.

Un modelo educativo basado en la “Educación para el talento”

- Con información rigurosa sobre la educación de tus hijos.
- Cursos, actividades y talleres diseñados específicamente en función de la edad de tus hijos.
- Conoce y pon en práctica los recursos educativos a tu disposición.
- Comparte tus inquietudes y experiencias en la comunidad Superpadres.

¿QUÉ ENCONTRARÁS?

- Cursos online para padres con hijos de 0 a 16 años.
- Cada curso es específico en función de la edad de tu hijo.
- Comunidad para padres con los que podrás compartir experiencias, resolver problemas y aprender juntos.
- Cada curso dura 4 meses e incluye acceso durante un año al campus virtual.
- Superpadres cuenta con el aval de la Fundación Universidad de Padres y el Grupo Planeta.

**PLAZAS
LIMITADAS**

Obtendrás más información en:

www.superpadres.com

También puedes seguirnos en las redes sociales:



www.facebook.com/superpadres.com
www.twitter.com/superpadres.com

Con el aval de:

Grupo  Planeta


Fundación

www.superpadres.com

**¿Cómo deseamos que
fueran nuestros hijos?**

¿Valientes o cobardes?

¿Optimistas o pesimistas?

¿Activos o pasivos?

¿Creativos o rutinarios?

¿Resistentes o vulnerables?

¿Con tendencia a la alegría o a la depresión?

“... todo esto se puede educar.”

José Antonio Marina

Creador del programa educativo Superpadres