

COMO CONSTRUIR RELACIONES POSITIVAS CON SUS HIJOS: COMUNICACION Y DISCIPLINA

Center for Literacy
University of Illinois at Chicago
© 1995

Los padres deben mantener siempre una buena relación con sus hijos. Cuando usted les enseña a sus hijos a comunicar lo que realmente quieren, a respetar a todos los miembros de la familia y a respetarse a sí mismos, y a tener aspiraciones y metas en la vida, usted está desarrollando una buena relación con sus hijos basada en cariño y confianza.

- ¿ *Cómo puedo hablar, escuchar y tratar a mis hijos para mantener una buena relación con ellos?*

ESTABLEZCA UNA BUENA COMUNICACION

Enseñe a sus hijos como hablar y escuchar debidamente, y como contestar honestamente a las preguntas que usted les haga. Esto le será de gran ayuda si algún día usted y sus hijos tienen problemas de comunicación y comprensión.

- Hable *con* sus hijos. Esto es diferente a hablarles *a* ellos. No les diga de inmediato que usted tiene la razón sin haber escuchado antes lo que tienen que decir.
- Escúchelos atentamente: demuestre interés y mírelos cuando hablan.
- Respete las diferencias de sus hijos. No espere que cada uno de sus hijos actúe o reaccione de la misma manera en una situación dada.
- Sea sensible a las influencias que sus hijos encuentren fuera de la casa, tales como los amigos y la escuela. Apóyelos cuando traten de ser independientes y guíelos cuando quieran separarse de su grupo.
- Escuche primero. No juzgue rápidamente a sus hijos cuando tengan algo importante que decirle.

SEA UN BUEN EJEMPLO

Al enseñar a sus hijos a actuar en diversas situaciones, usted los está capacitando para afrontar la vida.

- Enseñe a sus hijos a respetar a los demás mediante el trato respetuoso a todos los miembros de la familia y a los amigos de ésta.
- Enseñe a sus hijos a escuchar, escuchándolos usted mismo con atención, sin interrumpir cuando ellos hablen.
- Enseñe a sus hijos a comunicar claramente lo que desean. Usted debe expresar claramente lo que desea de ellos. Usted es un ejemplo para ellos. No espere a que ellos se comporten de una manera diferente de cómo usted lo hace.

COMPARTA SUS ASPIRACIONES

Usted puede enseñarles a sus hijos a alcanzar sus metas si los ayuda a tratar de desarrollar toda su capacidad.

- Demuestre interés en lo que le gusta a sus niños. Por ejemplo, si les gustan los animales, aliente este interés llevándolos al zoológico o al museo. Busquen juntos, en la biblioteca, libros de animales.
- Hable honesta y claramente acerca de lo que usted espera de ellos. Si usted desea que terminen sus tareas antes de salir a jugar, dígaselo y aliéntelos a terminarlas. Sea firme en sus decisiones, y no les permita salir antes de acabar con sus deberes. Elógielos cuando los hayan terminado.
- Ayude a sus hijos a prepararse para continuar su educación después de la escuela secundaria. Por ejemplo, anímelos a asistir a la universidad o a una escuela vocacional (politécnico) que los ayude a prepararse para la vida futura.

CONSERVANDO LA SALUD Y EL RESPETO A SI MISMO/A

Existen maneras de ayudar a sus hijos a que se sientan física y mentalmente bien. Usted puede animarlos a sentirse bien.

- Responda abierta y honestamente a las preguntas que le hagan sus niños sobre sus propios cuerpos y su vida privada. Si muestran curiosidad por los nombres y funciones de partes del cuerpo, utilice la biblioteca o la escuela para buscar libros y dibujos que lo ayuden a ofrecerles explicaciones.
- Ayude a que sus hijos desarrollen actitudes y conductas que contribuyan a su salud física.
- Lleve regularmente a sus hijos a la clínica para un examen físico anual o para su tratamiento dental.
- Averigüe lo que sus hijos aprenden en la escuela sobre la salud para así relacionarlo con los hábitos que siguen en la casa.
- Averigüe en la clínica que debe hacer para prevenir enfermedades. También puede averiguar en la escuela o en algún centro de la comunidad. Usted puede evitar que sus niños contraigan enfermedades serias si se asegura de que éstos reciban vacunas regularmente. También evitará costosas visitas a la sala de emergencias.
- Mantenga la calma si sospecha que alguno de sus hijos ha sido abusado sexualmente. Primero, asegúrele que no ha sido su culpa. Háblele, y pregunte suavemente qué sucedió, sin obligarlos a hablar. Busque inmediatamente ayuda médica y psicológica en su clínica o algún centro para la comunidad.

ESTABLECIENDO DISCIPLINA EN EL HOGAR

Elogie a sus hijos cuando se porten bien. Cuando no lo hagan y usted se enoje con ellos, comuníquese con ellos sin herirlos emocionalmente o mentalmente.

- Sea claro y firme acerca de lo que espera de sus niños. Mantenga una rutina diaria o semanal en la cual sus hijos puedan participar en los quehaceres de la casa. Elógielos por ayudar al bienestar de la familia, y por compartir responsabilidades.
 - Averigüe por qué sus niños se portan mal, a fin de que usted pueda darles apoyo y aliento para asumir una conducta positiva.
 - Comprenda que pegarles para disciplinarlos es peligroso para la salud de los niños. Eso no les enseña a resolver sus problemas, sino a tener miedo a resolverlos. También les enseña a pegarles a otras personas. Cuando hagan algo malo o dañino para sí mismos o a otras personas, explíqueles claramente que su conducta es errónea. Mándelos a su cuarto o a otro lugar para "calmarse". Este momento no es para jugar o leer, sino para reflexionar en sus acciones. Esto es una opción más sana no sólo para sus niños sino para usted.
 - Elogie a sus niños por su buen comportamiento en vez de recompensarlos materialmente. Dé oportunidades a sus niños para aprender a dirigir sus propias vidas y a tomar sus propias decisiones. Enséñeles que la respuesta "sí" no es siempre posible. Enséñeles a tomar decisiones sanas, inteligentes y justas, sin esperar siempre ser premiados por ellas
-

Authors:

Ana U. Colomb
Cynthia Reyes
Flora V. Rodriguez-Brown
Melanie Schikore

Editor:

Suzanne Wagner

Art and Design:

Peggy Ford, Geoffery Blanton, and Lorraine Jossick Weber

Copyright © 1995 by Center for Literacy at UIC. All rights reserved

This brochure was produced by the Center for Literacy at the University of Illinois at Chicago.
For more information contact the

Center for Literacy
University of Illinois at Chicago
1040 W. Harrison M/C 147
Chicago, IL 60607
Phone (312) 413-1914.

The contents of this brochure were developed under a grant from the Department of Education. The contents do not necessarily represent the policy of the Department of Education and you should not assume endorsement by the Federal Government.