

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 22 DE FEBRERO DEL 2018

EL TEMA DE HOY

UN ADECUADO AMBIENTE FAMILIAR HACE NIÑOS FELICES

El ambiente familiar **influye de manera decisiva en nuestra personalidad**. Las relaciones entre los miembros de la casa **determinan valores, afectos, actitudes y modos de ser que nuestros hijos van asimilando desde que nacen**.

Por eso, la vida en familia es un eficaz medio educativo al que **debemos dedicar tiempo y esfuerzo**. La escuela complementará la tarea, pero en ningún caso sustituirá a los padres.

El ambiente familiar no es fruto de la casualidad ni de la suerte. Es consecuencia de **las aportaciones de todos los que forman la familia y especialmente de los padres**.

Los padres juegan un papel fundamental en la conformación del escenario familiar, porque seleccionan, dentro de todas las posibilidades que ofrece la cultura, aquellas que median favorable o desfavorablemente en la realización de las distintas funciones que les competen.

Los niños actúan frecuentemente por imitación, imitan a sus padres y adultos y éste es, con frecuencia, el entorno en el que crean sus hábitos. Para que el ambiente familiar pueda influir correctamente en los niños que viven en su seno, es fundamental que los padres practiquen en casa los siguientes valores:

Alta autoestima.

Haz sentir a tu hijo tan importante y tan especial como los demás. **Si elogias cualquier progreso y aplaudes las buenas aptitudes de tu hijo fortalecerás su autoestima.** Además sabrá exactamente qué fue lo que hizo bien.

Un niño con una alta autoestima tiene confianza en sí mismo y tiene mayores posibilidades de superar las dificultades que se le presenten.

Cariño.

Gracias al amor, las posibilidades de que crezca feliz se multiplican. Aunque cometa errores, si lo educas e incluso regañas con cariño, su bienestar estará asegurado.

Lo importante es que el niño/a se sienta amado/a. Para ello, **además de decírselo con palabras, muéstrale afecto por medio del contacto.**

Confianza.

Para que tu hijo confíe en ti debes demostrarle que eres una persona honesta. Escúchalo, háblale, deja que te cuente sus cosas, hazle saber que confías en el y que puede confiar en ti. Evita prometer cosas que no cumplirás u ocultarle cosas de las que acabara enterándose. Anímalo cuando algo le moleste o le salga mal, por mínimo que sea.

Seguridad.

Sentir que tú estarás ahí para lo que necesite le ayuda a crecer sin miedo. Ésta es la primera regla de oro: para que un niño/a pueda disfrutar de todo lo que lo rodea **necesita un entorno estable y seguro.**

Libertad.

La educación de tu hijo/a no tiene por qué estar reñida con la libertad: establecer normas no quiere decir que nuestros hijos no tengan ni voz ni voto. Por ejemplo, seguramente tú serás quien marque la hora de ir a dormir, pero puede que tu hijo elija la pijama que se va a poner. Para lograr la felicidad, es imprescindible respetar a tu hijo/a en sus intereses particulares, aunque no sean los mismos que tú habías soñado.

Tiempo.

Disfruta el tiempo que pasas con tu hijo al 100%, **es mejor tener tiempo de calidad y no de cantidad.**

Cuando la familia habla sobre los hechos de la vida cotidiana, la mente de los niños está expuesta al descubrimiento, a la confrontación, a las diferentes opiniones y, de ese modo, su curiosidad se mantiene viva.

Además, los padres pueden aprender la importancia que tienen los contactos afectivos con sus hijos, en especial en los momentos en que el niño se siente temeroso o ansioso; por ejemplo, al salir de la casa por la mañana o al acostarse por la noche.

Invierte un tiempo a diario para conversar, a gusto y tranquilo/a, con tu hijo/a, escucha con atención lo que tiene que decir sobre lo que le ha pasado en el día, sin distraerte

con los otros integrantes de la familia, con la televisión o la radio. Etc .

Normas.

Establece **normas y enséñale a respetarlas**, con ellas vive en un mundo seguro, marcado por límites que lo orientan.

Es importante que, como padres, además de fijar las reglas, también las cumplan ya que todos los adultos las necesitamos y nuestros hijos, mucho más.

Es importante que los padres **puedan poner límites y normas** en el comportamiento de sus hijos para garantizarles, para el futuro, una adecuada adaptación social. Establece límites desde que son muy pequeños.

Cuando un niño/a no obedece, **la actitud de los padres debe ser de firmeza, sin que esta implique agresividad hacia el hijo**. Esta misma firmeza debe mantenerse siempre que se cometa una falta y no en unas ocasiones sí y en otras no, para evitar que el niño aprenda a manejar la situación y obedezca sólo cuando lo desee.

La familia es el primer contexto de desarrollo. El niño/a modelará su construcción como persona, establecerá sus primeras relaciones con los demás y desarrollará una imagen de sí mismo y del mundo que lo rodea.

A pesar de que los padres son quienes mejor conocen al niño/a y son sus más importantes educadores, la mayoría de ellos tiene preguntas acerca del desarrollo normal del niño/a, así como, también, quieren saber qué pueden hacer para asegurarle un futuro feliz y saludable, todo esto se logra con una oportuna terapia psicológica donde aprenderán a crear un ambiente feliz para sus hijos.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.