



## SER UN BUEN PADRE

Cuidar de los hijos es una parte importante de lo que significa amarlos y preocuparte por ellos. Unos buenos cuidados suponen darles un entorno seguro y de cariño, ayudándoles a aprender las reglas de la vida (por ejemplo a compartir, a respetar a los demás, etc.) y a desarrollar una buena autoestima. También a veces tendrás que impedirles hacer cosas que no deben, es tan importante como animarles a que hagan cosas que tú crees que deben hacer.

### ¿Por qué es importante el cuidado de los hijos?

Las reglas son una parte importante de la vida diaria. Nos permiten llevarnos bien unos con otros. Si los niños no aprenden a comportarse, tendrán dificultad para relacionarse, no sólo con adultos, sino también con otros niños. Tendrán dificultad para aprender en la escuela, se portarán mal y puede que acaben sintiéndose tristes y frustrados.

### ¿En qué puedo ayudar?

Es importante asegurarse de que el niño se siente seguro, querido y valorado, señalarle cuándo se está portando bien. El truco para esto es encontrar estrategias que funcionen bien, tanto para ti como para el niño. He aquí algunas ideas:

**Sé consistente:** si tú no sigues las reglas acordadas, tu hijo aprenderá que no haciéndote caso, probablemente tú acabarás cediendo.

**Dale muchos ánimos:** hazle saber a tu hijo cuándo ha hecho algo bien y lo contento que estás por ello. Por ejemplo, dale un abrazo, un beso y recuérdale lo bueno que es. Debes de hacerlo justo después de que haya hecho algo bien.

**Planifica con tiempo:** es de gran ayuda que tanto tú como tu hijo sepáis las reglas de una situación determinada antes de que suceda. No las inventes sobre la marcha (por ejemplo, si la hora de acostarse son las 8, asegúrate de que ambos la respetáis).

**Implica a tu hijo:** siéntate con tu hijo y explícale lo que es portarse bien. Puede que te sorprenda lo mucho en lo que podéis estar de acuerdo.

**Ten calma:** esto puede ser difícil en el calor del momento, pero es de gran ayuda. Permanece tranquilo y sé claro en tus órdenes. Por ejemplo: “por favor, apaga la tele”, o “es hora de acostarse”.

**Sé claro con tu hijo:** por ejemplo: “por favor, recoge tus juguetes” le dice al niño exactamente lo que esperas que haga. Decirle solamente “sé bueno” no. Si tu hijo no te entiende, no podrá obederte. Piensa órdenes cortas y claras.

**Sé realista:** no es una buena idea ofrecer un premio maravilloso o un castigo terrible si no lo vas a cumplir. Es mucho mejor ofrecer pequeños premios que castigos. Por ejemplo: “cuando hayas ordenado tu cuarto, te daré un helado”. No esperes milagros. Si tu hijo ha ordenado sólo parte de la habitación, dale el premio igual por haber empezado.

### La importancia de vuestra relación

En momentos difíciles, es fácil olvidar que en realidad podéis también pasarlo bien juntos. Los dos podéis acabar sintiándoos enfadados y tristes. Así que necesitáis planificar tiempo “bueno” para los dos. Por ejemplo, podéis acordar diez minutos al día para jugar, leer o cocinar juntos.

### ¿Cómo puede ir mal?

Tu propia experiencia de la niñez es muy importante. Si fuiste muy castigado puede que te veas haciendo lo mismo con tus hijos. O puede que hagas lo contrario y que te parezca difícil ser tan claro y firme como se necesitaría que fueses.

Si los padres no están de acuerdo con las reglas, los hijos pueden sentirse confusos porque no saben qué reglas son las que tienen que obedecer. Puede que aprendan que si no consiguen algo de un padre, lo único que tienen que hacer es ir al otro.

¡Cuidar de los hijos consume energía! Es fácil dejarlo por imposible si uno se siente deprimido, cansado, muy estresado o sin ayuda. Sin reglas, los niños sencillamente se acostumbran a portarse mal.

### ¿Dónde puedo obtener ayuda?

Hablar sobre los problemas con amigos u otros padres suele ayudar. Habla con los maestros de tu hijo ya que tal vez haya el mismo problema en la escuela. Puede ser de ayuda para tu hijo que tú y los maestros estéis de acuerdo en cómo enfrentaros al problema y trabajar juntos. Cambiar la conducta de un niño es un proceso largo y difícil, pero puede hacerse.

Puedes pedir consejo a tu médico de familia, enfermera de escuela o psicopedagogo del colegio.

Si es necesaria una ayuda más especializada, ellos podrán derivaros al centro de salud mental infanto-juvenil de tu zona. Los especialistas te ayudarán a encontrar las causas del problema y sugerir también ayuda práctica.

---

*Producido por el Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Actualización de 2004. Traducción: Dr. José Mediavilla, Consultor Psiquiatra Infanto-Juvenil, Ágata del Real, Psicóloga Infanto-Juvenil. - Junio 2009.*

*© 2009 Royal College of Psychiatrists. Este folleto se puede descargar, imprimir, fotocopiar y se distribuye gratuitamente, siempre y cuando el Royal College of Psychiatrists esté debidamente nombrado y sin ánimo de lucro. Debe obtenerse permiso para reproducirlo de cualquier otra forma del Jefe de Publicaciones. El Royal College of Psychiatrists no permite que aparezcan de sus folletos en otros sitios web, pero permite que se hagan vínculos directos.*

*Para obtener un catálogo de materiales de educación pública o copias de nuestros folletos, póngase en contacto con: [Leaflets Department](#), The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X. Número de registro de la organización: 228636*