

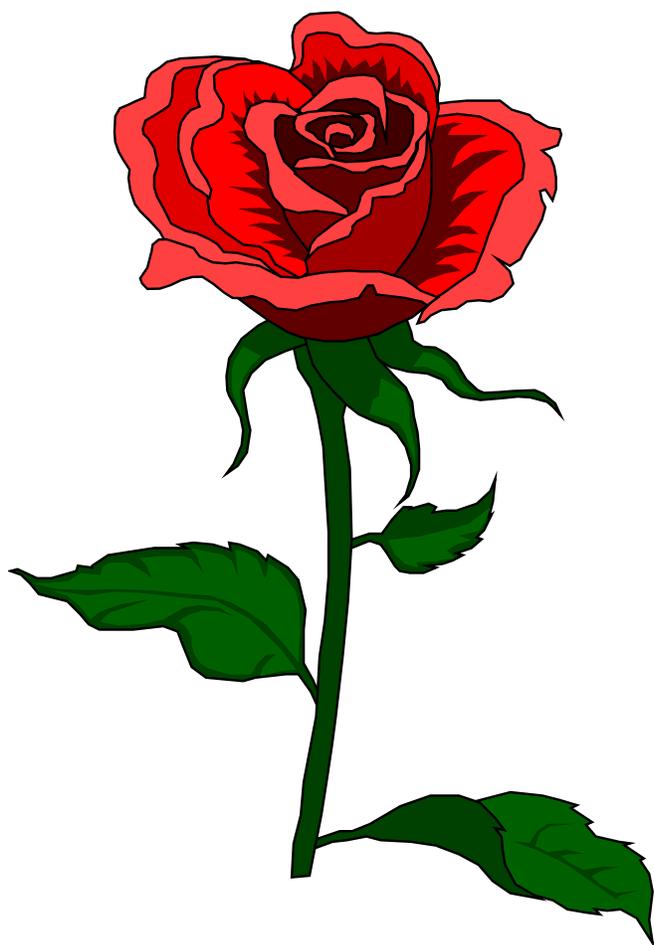
## Amor Incondicional: by Kathryn Kvols

Cada vez que castigamos, amenazamos, usamos la culpa, retiramos nuestro amor o pegamos a nuestros hijos, estamos creando miedo en ellos. Miedo destruye al espíritu de los niños y los hace sentir que no son lo "suficientemente buenos." Ciertamente hemos sentido demasiado de este sentimiento en nuestra vida. Nuestros hijos necesitan sentirse amados **incondicionalmente** por nosotros. Necesitan estar seguros que no tienen que hacer nada especial como sacar buenas notas o arreglar sus cuartos para que los amemos. Algunos de nosotros adultos, todavía hoy día tratamos de obtener cariño por nuestras acciones o actividades. Preguntemosnos: "Estoy motivado por miedo (al rechazo por ejemplo) o por amor?"

**El amor incondicional es esencial para criar niños seguros de sí, que aman a sí mismos y al mundo en el que viven.**

El uso del temor causa que los niños se auto-protejan de la responsabilidad usando mentiras y culpando a los demás. La mayoría de los niños reaccionan al temor peleando con los padres o corriéndose de ellos. Se alejan de los padres y de la casa o se transforman en rebeldes y desafiantes. El miedo procrea competencia, combate, sensación de separación, hostilidad, y mucha concentración en las carencias. El temor al castigo causa que los niños dejen de ser lo que son para rebelarse contra lo que quiere otra persona.

Solo amando a nuestros hijos **incondicionalmente** les permite ser lo que son realmente y tener la habilidad de ayudar a otros a ser mejores. Es el amor **incondicional** que les damos a nuestros hijos, el obsequio más precioso... la capacidad de conservar su fe infantil para el resto de la vida...



## **Spanish Translation of the brochure, "10 Keys to Successful Parenting"**

### **10 Estrategias Para Criar a los Hijos Exitosamente**

Es importante disciplinar a los niños de una manera que les enseñe responsabilidad. Esto se logra motivándolos internamente, desarrollando la autoestima y ayudándoles a sentirse amados. Si los hijos están disciplinados de esta manera, ellos no necesitarán unirse a pandillas, usar drogas o tener relaciones sexuales para sentirse poderosos o aceptados.

**1**

#### **Use momentos de contacto genuino (o gemas)**

La autoestima de su hijo está significativamente influida por la calidad del tiempo que usted le dedica -- y no por la cantidad de tiempo que pasan juntos. Nuestras vidas están tan llenas de actividades que frecuentemente estamos pensando en lo que tenemos que hacer después, en vez de enfocar el 100% de nuestra atención en lo que nuestros hijos nos quieren decir. A menudo pretendemos que estamos escuchando, o ignoramos los intentos que ellos hacen para comunicarse con nosotros. Si usted no le da a sus hijos algunos momentos de contacto genuino (o gemas) durante el día, es posible que ellos comiencen a portarse mal porque prefieren recibir atención negativa a sentirse ignorados.

También es importante reconocer que los sentimientos no son ni verdaderos ni falsos. Simplemente son. Así que cuando su hija le dice, "Mamá, tú nunca pasas tiempo conmigo" (aunque acaba de jugar con ella), ella está expresando lo que ella siente. En esos momentos, es mejor validar lo que ella siente diciendo, "Sí, apuesto a que sientes que nosotros no pasamos suficiente tiempo juntas".

**2**

#### **Actúe, no hable**

Estadísticas reportan que nosotros le pedimos a nuestras hijas que se porten bien más de 2000 veces al día. ¡No es sorpresa que ellos se comporten como sordos cuando les hablamos! En vez de regañar o de gritarle a los hijos, pregúntese: "¿Qué puedo hacer? Por ejemplo, si usted le ha pedido repetidamente a su hijo que desenrolle las medias cuando él se las quita, entonces solo lave las medias que están desenrolladas. Las acciones hablan más claramente que las palabras.

**3**

#### **Dele a los niños maneras apropiadas de sentirse poderosos**

Si no lo hace, ellos encontrarán maneras inapropiadas de sentirse poderosos. Algunas maneras que ayudan a los niños a sentirse poderosos y valiosos es pidiéndoles consejo, dándoles a elegir, dejando que balanceen su libreta de cheques, o ayudándole a hacer compras. Un niño de dos años puede lavar platos de plástico, limpiar los vegetales o poner las servilletas sobre la mesa. Frecuentemente nosotros hacemos las cosas por nuestros hijos porque las hacemos con más facilidad. Pero el resultado es que ellos no se sienten valiosos.

**4**

#### **Utilice las consecuencias naturales**

Pregúntese usted mismo que sucedería si no interfiere con la situación. Por ejemplo, si a su hija se le olvida llevar el almuerzo, no se lo lleve a la escuela. Deje que ella encuentre una solución y que aprenda por ella misma la importancia de ser responsable. Si nosotros interferimos en donde no se necesita, estamos quitándole a nuestros hijos la oportunidad de aprender que lo que ellos hacen tiene consecuencias. Asimismo, cuando dejamos que las consecuencias den la lección, evitamos dañar nuestras relaciones con los hijos ya que no tenemos que regañarlos o molestarlos continuamente.

**5**

#### **Establezca consecuencias lógicas**

A menudo no es práctico usar las consecuencias naturales de los actos porque éstas se proyectan demasiado en el futuro. Las consecuencias lógicas son efectivas cuando las consecuencias están lógicamente relacionadas con la conducta. Por ejemplo, si a su hijo se le olvida devolver la cinta de video y, por ello, usted no lo deja salir por una semana, ese castigo solo creará resentimiento en el niño. Sin embargo, usted puede devolver el video por él y deducir una cantidad de dinero de la asignación semanal de su hijo, o bien, puede pedirle al niño que trabaje extra para compensar el dinero que le debe -- así él puede entender la lógica de su disciplina.

## 6

### **Retírese del conflicto**

Si su hija está probando sus límites formando un berrinche, mostrándose enojada o faltándole el respeto, es mejor que abandone el cuarto y que le diga que usted estará en otro cuarto si ella quiere "hablar otra vez". No deje el cuarto en furia o en fracaso.

## 7

### **Separe la acción del quien la hizo**

Nunca le diga a un hijo que es malo. Esto destruye la autoestima del niño. Ayude a su hijo a darse cuenta que usted lo ama pero que usted no está dispuesto a tolerar mala conducta. A fin de que un niño desarrolle una autoestima alta, él debe saber que usted lo ama incondicionalmente independientemente de lo que él haga. Cuando tenga alguna duda, pregúntese lo siguiente: ¿fortaleció mi disciplina la autoestima de mi hijo?

## 8

### **Sea amable pero firme al mismo tiempo**

Suponga que usted le dijo a su hija de 5 años que si ella no estaba vestida para el momento que el timbre del medidor de tiempo sonara, usted la iba a cargar y la llevaría al carro. Usted le dijo que ella puede vestirse en el carro o en la escuela. Si ella no está vestida para el momento que el timbre del medidor suena, asegúrese de cargarla suave pero firmemente sin regañarla más. Si usted tiene alguna duda, pregúntese esto: ¿motivé a través de amor o a través del miedo?

## 9

### **Críe a sus hijos con una meta en la mente**

La mayoría de nosotros criamos a los hijos con la intención de controlar la situación tan pronto sea posible. Estamos buscando la solución más rápida. Frecuentemente esto resulta en niños que se sienten dominados pero no disciplinados. Sin embargo, si aprendemos a criar a nuestros hijos tomando en cuenta lo que quisiéramos que ellos se conviertan cuando sean adultos, seremos padres más considerados y reflexivos. Por ejemplo, pegarle a los hijos les enseña a usar actos de agresión a fin de obtener lo que ellos quieren.

## 10

### **Sea consistente, cumpla lo que promete**

Si usted tiene un acuerdo con su hija de no comprar dulces en el supermercado, no se rinda ante las súplicas, las lágrimas, las demandas o el malhumor de su hija. Su hija aprenderá a respetarla más si usted cumple lo que dice y es consistente.

La Red Internacional Para Niños y Familias (International Network for Children and Families - INCAF) agradece su interés en proveer un ambiente de bienestar, disciplina y seguridad para los niños. Nosotros creemos en el dicho, "La paz comienza en casa".

Este panfleto está producido por INCAF y por más de 350 instructores del curso "Redirigiendo la Conducta de los Niños". Este es un curso educacional para padres que enseña destrezas para crear familias confiadas de sí mismas, cariñosas, seguras y libres de drogas.

Si usted tiene interés en tomar este curso o en ser un instructor, por favor contáctenos al número (800) 257-9002. Nosotros también ofrecemos presentadores de seminarios y oradores para dar charlas en su organización o club. Si usted desea más información sobre cómo fortalecer a las familias y sobre métodos efectivos de disciplina que desarrollan la autoestima, por favor pida gratis el catálogo de publicaciones de INCAF.

### BESOS DE UNA MARIPOSA

Muchas veces aprendemos cosas de nuestros hijos. Hace ya algunos años, un amigo mio castigo a su hija de 3 años por haber desperdiciado un rollo entero de papel dorado. El dinero en la casa estaba apretado en esa época de papel dorado. El dinero en la casa estaba apretado en esa época, y él se enfureció cuando vio que su hija gastó todo el rollo de papel para envolver un regalo de Navidad que ella iba a poner debajo del árbol. A pesar de esto, su hija llevó el regalo a su padre la mañana siguiente y le dijo: "Esto es para ti, papá". Él, apenado por lo sucedido la noche anterior, se alegró primero, pero cuando se dio cuenta que la caja estaba vacía, volvió a enfurecerse.

Otra vez le dijo gritando: "¿Acaso no sabes que cuando uno le da un regalo a otra persona se supone que la caja de regalo tiene que tener algo adentro y no estar vacía?"

La pequeña niña miró arriba hacia a su padre y con lágrimas en sus ojos le dijo: "Ah papá, no ves que esta caja no está vacía. Yo soplé millones de besos en ella, y todos para ti, papito!"

El padre se desarmó completamente. El abrazo a su pequeña hija y le rogó que le perdonara. Mi amigo me contó que por muchos años él guardó esta caja al lado de su cama. Siempre cuando estuvo triste o desanimado, él abría la caja y sacaba de ella un beso imaginario recordando a la niña preciosa que allí lo puso.

Autor desconocido

