

¿Cómo y cuánto proteger a nuestros hijos?

Todos estamos de acuerdo en que es inhumano y cruel no darle la atención necesaria a un niño, pero se ha comprobado que la sobreprotección puede hacer mucho más daño.

Los psicólogos han descubierto que los niños que no reciben la atención adecuada de sus padres pueden tener problemas emocionales, pero muchos encuentran alguna forma de salir adelante con recursos que desarrollan ellos mismos o con el apoyo de otros familiares. En cambio, los hijos de padres sobreprotectores tienden a fracasar más.



El objetivo de la paternidad es crear adultos competentes, capaces de controlarse y que sean personas efectivas. Por ello, es importante, cultivar herramientas para solucionar problemas a través de la reflexión. Esto generará una actitud de “lo puedo hacer” y la capacidad de enfrentarse a los retos que la vida les traerá.



Durante las primeras etapas de vida, debemos enseñarles a diferenciar entre los extraños peligrosos y los que no lo son, así como a reconocer situaciones de riesgo y aprender a lidiar con ellas.

- ✓ Háblales a tus hijos de las formas más comunes de engaño: cuando alguien les pregunte por una mascota, les prometa dulces o dinero o les pida información, deben alejarse lo más pronto posible. Nunca deben subir a un automóvil a menos que sus padres se lo autoricen.
- ✓ Los niños deben conocer al menos un número de emergencia. Lo ideal es que conozcan su nombre completo, dirección y teléfono.
- ✓ No deben llevar a la vista sus nombres ni ninguna información que pueda usar el malhechor para ganar su confianza.
- ✓ Enséñales que nadie los debe tocar en las partes de sus cuerpos que cubren su ropa interior.

La relación que establecemos con nuestros hijos desde las primeras etapas guarda estrecha relación con las conductas de estos en un futuro y las decisiones que tomen. Por esto, las primeras etapas de crianza y la relación saludable que desarrollamos con ellos, es clave para formar adolescentes sanos.

A medida que van creciendo, nuestros hijos llevan un estilo de vida con mayor autonomía que también implica un mayor riesgo, pues la compañía de los adultos disminuye en muchas ocasiones.



Entonces **¿qué podemos hacer?** Pues, los padres tenemos las riendas para guiar a nuestros hijos por el camino del bien y la salud. Nosotros somos una pieza clave para el desarrollo saludable de nuestros hijos. Esta protección comienza con unas bases que deben establecerse en el hogar y que resultan en el escudo protector de nuestros hijos. A continuación, se presentan los pasos para lograr esto:

1. **Tiempo de calidad:** los padres trabajan dentro o fuera del hogar, sin embargo, deben separar un espacio diario para atender a los menores. Pueden conversar durante el desayuno, la cena o antes de dormir. También se recomienda involucrarse en sus intereses como escuchar música con ellos o jugar juntos algún juego electrónico de su interés.
2. **Contacto físico saludable:** un buen abrazo a diario, una caricia hasta una palmada en su espalda, le dejan sentir que lo amas y te agrada estar con él. Aunque vayan adquiriendo mayor independencia, siempre es necesario algún contacto físico que les demuestre tu amor por ellos.
3. **Mantener la figura paternal:** los menores necesitan saber que existe una figura de autoridad en el hogar a quien se le debe respeto y a la vez quien será de protección y seguridad cuando le necesite. El convertirnos en sus mejores amigos más que un padre, dificulta el establecimiento de límites y la disciplina en el hogar.
4. **Mantener una atmósfera saludable:** la confianza y la comunicación continua en el hogar, permite la apertura para verbalizar sus inquietudes y emociones de manera más abierta. Esto facilita al menor expresarse sobre su sexualidad, curiosidades y temores que puede estar enfrentando.



El hogar es el centro de toda gestión en el individuo y el camino que dirige a una sociedad a alcanzar su máximo potencial. Realizando algunos cambios podemos proteger a nuestros hijos y ayudarlos a ser personas independientes, con capacidad de enfrentar la adversidad y asumir las consecuencias de sus decisiones.



Fuente:

<http://www.lafamiliadebroward.com/>

Adaptado por: Ps. María Fernanda Armijo