



## LOS 10 MEJORES CONSEJOS PARA PADRES

1. Cuando quiere su hijo mostrarle algo, deje de hacer lo que está haciendo y préstele atención. Es importante que pase periodos breves y frecuentes con su hijo haciendo cosas que ambos disfruten.
2. Demuéstrele a su hijo mucho afecto físico; a los niños generalmente les gustan los abrazos, los mimos y que los tornen de las manos.
3. Háblele a su hijo sobre cosas que le interesen y comparta detalles de su día con su hijo.
4. Déle a su hijo elogios descriptivos cuando se comporta de una manera que usted desearía ver más seguido, por ejemplo, "Gracias por hacer lo que te pedí de inmediato".
5. Los niños suelen comportarse mal cuando están aburridos; por lo tanto, proporcionele a su hijo actividades interesantes para realizar en espacios interiores o al aire libre, por ejemplo, juegos con plastilina, libros para colorear, caja de cartón, disfraces, casitas para niños, etc.
6. Enséñele a su hijo nuevas habilidades de la siguiente manera: primero muéstrele la habilidad usted mismo, luego dele oportunidades a su hijo para aprenderla. Por ejemplo, diríjase con amabilidad a las demás persona de la casa. Luego, incentive a su hijo a hablarle a los demás con amabilidad (por ejemplo, a decir "por favor" o "gracias"), y elogie al niño por sus esfuerzos.
7. Establezca límites claros en el comportamiento de su hijo. Reúna a los miembros de su familia y organice una discusión familiar para establecer las reglas de la casa. Explíqueme cuáles serán las consecuencias si rompe las reglas.
8. Si su hijo se comporta mal, mantenga la calma y dele instrucciones claras para que deje de portarse mal, dígame lo que desearía que hiciera en lugar de lo que está haciendo (por ejemplo, "dejen de pelear; jueguen en armonía"). Elogie a su hijo si deja de portarse mal. Si no se detiene, aplique una consecuencia apropiada.
9. Tenga expectativas realistas. Todos los niños se portan mal algunas veces y es inevitable que deba lidiar con situaciones disciplinarias molestas. Intentar ser un padre perfecto puede predisponerlo a frustrarse y sentirse decepcionado.
10. Cuídese. Es una tarea difícil ser un padre calmado y relajado si está deprimido, estresado o ansioso. Intente encontrar tiempo todas las semanas para relajarse o hacer algo que disfruta.

**Mas Información y Fechas de las Próximas Clases:**

**Facebook: Ser Familia Georgia**

**Website: [www.serfamilia.org](http://www.serfamilia.org)**

**Teléfono: 678-363-3079**

