

David Angulo de Haro



**Cómo educar a los hijos**  
**y**  
**Cómo educar a los padres**

Tfs. ( 0212 ) 986 90 64 y 0414. 287 35 12

[www.aprendizajealfa.com.ve](http://www.aprendizajealfa.com.ve)

Este material es propiedad intelectual de David Angulo de Haro

# Índice

1. Relación mamá - bebé durante el embarazo.....	4
2. El mundo del bebé .....	6
3. La estimulación temprana (Beneficios) .....	7
4. Psicología básica. Cómo es tu hijo. Por qué es así .....	8
5. Consecuencias de la separación temprana.....	9
6. El lenguaje como activador de la inteligencia.....	11
7. Cómo desarrollar la inteligencia emocional .....	13
8. Cómo influyen los padres en la sexualidad.....	14
9. Importancia de una adaptación social correcta. ....	15
10. Cómo desarrollar hábitos físicos y mentales.....	16
11. Proyecto de vida.....	17
12. Cómo desarrollar la creatividad.....	18
13. Introducción al aprendizaje .....	19
14. Por qué unos niños triunfen y otros fracasan.....	20
15. Programación mental .....	21

## **Errores que reducen la autoridad de los padres**

1. El autoritarismo. ....	24
2. La permisividad. ....	25
3. Falta de coherencia.....	26
4. La falta de tacto, de lógica o de oportunidad. ....	27
5. Discrepancias entre los padres .....	28
6. Ceder ante la presión o al chantaje.....	29
7. Perder los estribos. ....	30
8. No cumplir las promesas ni las amenazas. ....	31
9. No escuchar. ....	32
10. Exigir éxitos inmediatos. ....	33
11. Regañar y corregir en vez de orientar .....	34

## **Formas de educar que garantizan el éxito**

1. Tener un plan de acción y objetivos claros.....	36
2. Dar tiempo para el aprendizaje. ....	37
3. Valorar siempre sus intentos y sus esfuerzos.....	38
4. Dar ejemplo para tener fuerza moral y prestigio.....	39
5. Confiar en el hijo.....	40
6. Actuar y huir de los discursos.....	41
7. Reconocer los errores propios. ....	42
8. Aceptar los errores como parte del aprendizaje.....	43
9. El sentido común ....	44
10. Dialogar.....	45
11. Insinuar y estimular en vez de aconsejar u ordenar ....	46
12. Reglas de juego claras ....	47
13. Firmeza y autoridad.....	48
14. Justicia.....	49
15. Enseñar con claridad cosas concretas.....	50
16. Relación amistosa.....	51
17. No hagas la vida fácil a tus hijos ....	52
18. Padres al minuto ....	53
19. Diez mandamientos de un niño a sus padres ....	56
20. Reflexión final.....	58

# 1

## **Cómo se relaciona la mamá con su bebé durante el embarazo**

Hacia los cinco meses de gestación, el feto comienza a desarrollar el sentido de la audición, una audición que le permite entrar por primera vez en contacto con el mundo exterior. Capta el ritmo de la respiración y la voz, así como las vibraciones provenientes del cuerpo de la madre, en particular, los latidos del corazón (que son una presencia constante y rítmica )

El bebé percibe todo lo que su mamá habla y todo lo que siente. Las vibraciones positivas (paz, amor, armonía, fe, ilusión...) generan en el feto reacciones positivas, mientras que, las vibraciones negativas (temor, estrés, angustia...) generan reacciones de defensa. De esta forma, las madres comienzan a estimular las formas de reaccionar del niño (positivas y negativas)

La voz de la madre es el primer vínculo de unión entre ambos. Así como el cordón umbilical le une al cuerpo de su madre y le proporciona todo lo que necesita para sobrevivir y crecer; la voz de la madre une el espíritu de ambos para siempre y le proporciona la fuerza y la seguridad que necesita. Esta es la razón por la cual, la voz de la madre tiene tanto significado y tanto poder. Cuando el niño crezca y cuando sea hombre, buscará dentro de sí la voz de su madre, la cual le llenará de paz y de seguridad

La voz de la abuela materna y la voz de las tías por parte de madre ejercen también un inmenso poder sobre niño debido a que vibran en una frecuencia similar. En cambio, la voz del padre le resulta extraña porque nunca antes la había oído, por lo cual, es recomendable que el padre hable con el feto a menudo, abrazando a la madre, dirigiéndose a él, hablándole cerca del vientre y diciéndole con amor lo mucho que le ama; de este modo el padre entrará a formar parte, de este mundo íntimo del bebé, y luego no será una presencia extraña y tendrá más poder para establecer una buena relación afectiva y para influir en su educación.

Una vez que haya nacido el bebé, el padre debe hablarle, cantarle y abrazarle para aunar los ritmos cardíacos y respiratorios de ambos.

La influencia de la voz de la madre se extiende durante toda la vida. Cuando el niño crezca y cuando sea hombre, buscará muchas veces dentro de sí, la voz y el rostro de su madre. El recuerdo de su voz tendrá un poder mágico que le llenará de fe, de dignidad y de fortaleza. En vista de que la vida es efímera es

una buena idea grabar la voz de la madre; grabarla como un testamento espiritual y conservarla para escucharlo de vez en cuando, sobre todo, cuando ella esté ausente.

La voz humana es una expresión de toda la persona. La voz expresa la autoestima, la seguridad o inseguridad, los complejos, los temores, los valores, etc. que posee la persona.

Si tu voz es clara, consistente, vibrante, fluida y cálida, transmitirás a tu hijo: fe, seguridad, confianza, fortaleza e impulso a crecer; pero, si tu voz es débil e insegura, entonces, transmitirás a tu hijo tus temores y complejos; por lo cual, no es suficiente con amar a los hijos y sacrificarse por ellos, es indispensable también transmitirles fe y entusiasmo. Lo dicho sobre la voz de la madre es igualmente válido para el padre.

En definitiva, es importante que los padres desarrollen autoestima y personalidad, que cultiven una voz poderosa y humana (clara, consistente, fluida, vibrante y cálida) y un lenguaje asertivo (siempre estimulante)

Sugerencias para la madre:

Durante el embarazo, habla a tu bebé; cuéntale todo lo bueno que se te ocurra. Siente su compañía. Visualízale creciendo sano, inteligente y feliz y proyecta sobre él tu energía mental, segura de que le llegará en forma de vibraciones. Numerosos estudios así lo confirman. Cuantas más veces converses con tu bebé, más se llenará de amor y de seguridad y estará más preparado para entrar las dificultades de la vida.

Sugerencias para el padre:

Durante el embarazo, habla al feto, llama a tu hijo por su nombre, con amor y dulzura, de forma que tu voz quede asociada en su mente a lo bello y bueno de la vida. Abraza a la madre y háblale con afecto sincero. Y, si tienen otros hijos, invíteles a participar para que se integren en un mismo círculo de amor; de esta forma no se sentirán desplazados por el hermanito que viene.

## 2

### **El mundo del bebé**

El mundo del bebé se reduce a lo que sucede alrededor de él, y, en adelante percibirá el mundo y las personas a partir de este primer mundo de su infancia.

En los tres primeros años el bebé asimila los elementos fundamentales que determinarán la estructura de su personalidad; por lo cual, es sumamente importante que la madre y el padre estén presentes y que le transmitan lo mejor de sí; sólo así entrarán a formar parte importante de la estructura básica de la personalidad del niño; de lo contrario, el niño no podrá asimilarlos psíquicamente y se sentirá huérfano por dentro.

En la actualidad son muchos los niños que tienen padres pero se sienten huérfanos, porque no encuentran dentro de sí la imagen de su madre y/o de su padre.

Es importante poner al niño en acción a partir del nacimiento, a través de estímulos positivos: caricias, la palabra, la música...

### 3

## **Beneficios de la estimulación temprana**

El cerebro del recién nacido pesa 340 gramos, a los 12 meses pesa 970 gramos y a los 6 años pesa 1250. Esta etapa que va desde el nacimiento hasta los seis años es el momento oportuno para desarrollar al máximo el potencial del cerebro.

Es conveniente diseñar un plan para la estimulación temprana de todas las áreas relacionadas con la inteligencia y la personalidad y seleccionar las mejores oportunidades de aprendizaje (qué aprender, cómo y cuándo)

El cerebro es la “máquina” más perfecta y compleja. Está formado por más de un billón de neuronas; cada una de las cuales posee miles de receptores y de transmisores. Todas las neuronas están interconectadas y pueden intercambiar la información que contienen en forma instantánea; lo cual nos da idea del poder inmenso que tiene el cerebro para aprender y para crear. Pero este cerebro sirve de poco si no es programado en forma inteligente.

Los niños poseen un poder mental inmenso pero no lo desarrollan porque los estímulos recibidos son pobres y porque los métodos utilizados son poco efectivos; por lo cual, los padres deben informarse acerca de los métodos de aprendizaje más avanzados (como Súper Aprendizaje Alfa, Aprendizaje Quántico, Constructivismo, Aprendizaje creativo, Aprendizaje experimental, etc.)

## 4

### **Psicología básica**

La educación de tu hijo es un viaje hacia lo desconocido. Necesitas un mapa de ruta para no perderte en el laberinto de la vida.

¿Conoces cómo es tu hijo? Por qué es así. Cómo siente. Cómo reacciona. ¿Qué estímulos debes enviarle para activar su personalidad positiva?

Los tiempos cambian y los viejos patrones educativos que aprendiste de tus padres resultan ineficaces.

Si quieres tener autoridad para educar a tu hijo, necesitas conocer sus necesidades e intereses y aprender a utilizar un lenguaje estimulante y sugerente, lo cual supone que te informes acerca de la dinámica psicológica de los niños actuales, de este modo la relación con tu hijo será siempre lógica y oportuna y tendrás el poder de programarle para el éxito y la felicidad.

## Consecuencias de la separación temprana

Lo ideal sería que la madre acompañara a su hijo durante los primeros años para transmitirle seguridad y para consolidar su estructura mental ( Aspectos: intelectual afectivo y social) los cuales determinarán su forma de percibir la vida, de ser y de actuar. Nadie puede compensar el amor de una madre joven que vibra con alta frecuencia. Sin embargo, la sola presencia de la madre no garantiza estos objetivos. Es necesario que su presencia sea activa y positiva, es decir, que le transmita estímulos ricos y variados; que estimule las conductas positivas, la creatividad, la autodisciplina, etc.

Las exigencias de la vida obligan a muchas madres a trabajar fuera de casa y los niños quedan al cuidado de los abuelos o de gente extraña ( servicio o guardería)

Los abuelos quieren a los nietos, pero están cansados de la vida y bastante desadaptados a la dinámica actual. Sólo pueden ofrecer a los nietos una energía debilitada y un amor vencido por los años. Los abuelos tienden a ser represivos o bien consentidores (son dos formas distintas de reprimir el desarrollo y complicar la adaptación)

El servicio pertenece a un nivel cultural bajo y los esquemas mentales que le transmite son pobres en todos los aspectos.

La guardería es un ambiente frío y extraño en el que falta la estabilidad, el afecto y el cuidado personalizado que necesita el niño

A la hora de elegir la guardería o la escuela es conveniente tener en cuenta algunos aspectos:

- Conoce la calidad de las personas que van a encargarse de tu hijo
- Observa si el ambiente es amplio, limpio, iluminado y agradable.
- Cuál es el número de niños por educador.
- ¿Cuál es su programa educativo (objetivos pedagógicos, metodología?)
- Permanece en contacto permanente con las personas que atienden a tu hijo.
- Habla con el pediatra y pídele orientación.
- Debes estar alerta y aprender a captar el estado anímico de tu hijo

- Trata de estar al tanto de la evolución del niño
- Si tú hijo tienen problemas específicos de aprendizaje o de adaptación debes ayudarlo antes de que se compliquen las cosas.
- Sólo tú estás dispuesto/a a dar tu vida por tu hijo.
- Es importante que la alimentación sea sana, suficiente y variada.
- El ejercicio físico es fundamental.
- Los juegos creativos desempeñan un papel importante en el desarrollo de la imaginación, de la creatividad y de la autoestima.
- Los videos juegos son un arma de doble filo. Un tiempo prudencial (media hora o una hora diaria) ayuda a desarrollar reflejos mentales, pero más tiempo automatiza el cerebro y contribuye a debilitar la sensibilidad humana (afectiva, moral y social)
- La atención profesional: averigua si la guardería cuenta con pediatra, psicólogo y pedagogo.

## **El lenguaje como activador del cerebro y de la inteligencia**

El lenguaje tiene un significado emocional. La voz de la madre, grabada en el cerebro del niño desde el embarazo une el espíritu de ambos para siempre y le proporciona la fuerza y la seguridad que necesita. Esta es la razón por la cual, la voz de la madre tiene tanto significado y tanto poder para el niño. Y esta es también la razón por lo cual, la madre es insustituible en la enseñanza del lenguaje materno y en la enseñanza de la fe, del amor, de la amistad y de los valores.

Existen palabras positivas que activan la mente e impulsan a la acción y al desarrollo y palabras negativas que generan temor que oprimen el espíritu.

Un niño que es educado con respeto y con amor, crece sano, espontáneo y sociable; tiene grabado en su mente un sentimiento de bienestar que le envía en forma constante, mensajes de seguridad, de autoestima, de alegría, de motivación. El niño tiende a ser optimista, sociable y generoso; sabe ganarse el respeto y el apoyo de las personas y, en consecuencia, le irá bien en la vida.

Por el contrario, si un niño no recibe suficiente afecto, respeto y valoración; si es criticado, reprimido o maltratado, entonces se graban en el subconsciente sentimientos de soledad, de temor, de impotencia y de angustia. Estos sentimientos hacen que perciba la vida, las personas y los acontecimientos como una amenaza y que tienda a reaccionar en forma defensiva, utilizando mecanismos de defensa. Los mecanismos de defensa son conductas impulsivas, irracionales y desadaptadas que, lejos de resolver, tienden a complicar las cosas.

El cerebro humano está programado en base a un código verbal. El pensamiento del hombre es verbalizado, es decir que pensamos, imaginamos y creamos en base a palabras. Esto significa que el desarrollo y evolución del niño depende de la cantidad y de la calidad de su vocabulario. El nivel de vocabulario determina su capacidad para comprender, razonar y crear respuestas; es decir, para triunfar.

"El mundo es para cada uno del tamaño de su vocabulario" Arturo Uslar Pietri.  
"El mundo es un libro hermoso que sirve de poco para quien no sabe leerlo"

Son muchas las actividades que necesita realizar tu hijo pero la más importante de todas es adquirir un lenguaje materno abundante, rico y positivo. Las palabras son como un cincel, nos modelan poco a poco, pero en forma profunda; de aquí la importancia de transmitir al hijo un lenguaje rico y

positivo (que contenga no sólo información sino también experiencia, fe, principios y valores)

Cuanto más cosas positivas digan los niños de ellos mismos, más posibilidad hay de que las crean e incorporen la actitud positiva que las acompaña.

¿Cómo desarrollar un lenguaje rico y fluido?

El Proyecto Alfa contiene información y ejercicios para desarrollar vocabulario y razonamiento verbal

Es importante saber que el cerebro sólo se moviliza cuando existe una razón importante; por lo cual, es necesario explicarle al niño el valor de lo que hace y de ayudarlo para que se dé cuenta los beneficios que le trae el hacer bien las cosas.

Cuando existe un problema serio, sobre todo si es de tipo emocional, el cerebro se desentiende de otros objetivos, los cuales no tienen sentido hasta que no se resuelva el problema fundamental. De aquí la importancia de cuidar la salud mental del niño para que su cerebro se sienta seguro y feliz y pueda abocarse al desarrollo de sus capacidades.

## **Cómo desarrollar inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, comprender, controlar y modificar en forma positiva los estados anímicos en sí mismo y en los demás; por tanto, para que tu hijo adquiera una buena inteligencia emocional, necesita que le ayudes a desarrollar:

### **Auto conciencia**

Es la capacidad de saber qué está pasando en nuestra mente y cómo nos sentimos.

### **Control emocional.**

Es la capacidad para controlar y modificar los sentimientos. Es importante enseñar a amar en vez de odiar, a compartir en vez de ser egoísta, a alegrarse del éxito de los demás en vez de ser envidioso. Estas conductas, además de ser éticas, son recomendadas por razones de salud mental.

El control mental es señal de madurez. El control no significa represión sino libertad para expresar con educación y valentía las ideas y los sentimientos. No es bueno callar por temor o por evitar; porque los sentimientos reprimidos generan tensión y al final estallan de forma violenta.

### **Capacidad para motivarse y motivar a los demás.**

Para motivarse es necesario tener un proyecto de vida, objetivos e ideales por los cuales vale la pena luchar. Y, para motivar a los demás es necesario darles razones y estímulo.

### **Empatía .**

Es la capacidad de sintonizar con las personas, comprenderlas y aceptarlas como son. Esta capacidad es cada día más importante en esta sociedad compleja y variante.

### **Habilidades sociales**

Habilidad para relacionarse y para ganarse el respeto y el apoyo de los demás. Capacidad para dirigir y persuadir, para cooperar, para trabajar en equipo y para resolver las diferencias a través del diálogo

## 8

### **¿Qué papel desempeña la madre en el desarrollo afectivo y sexual?**

La sexualidad existe desde el nacimiento y está ligada al desarrollo afectivo. La madre juega un papel insustituible en este proceso de maduración; ella puede proporcionar seguridad o por el contrario, puede causar frustración y con ello, desatar la agresividad.

Una madre cariñosa desarrolla una sensualidad sana, libre de toda culpa; mientras que, una madre poco afectiva, bloquea la expresión de la sensualidad y graba en el hijo la imagen de un mundo frío y hostil en el cual, el placer está prohibido.

Hoy, los niños son alejados del hogar desde muy pequeños y sufren de carencias afectivas, lo cual repercute en la salud y en el desarrollo de la inteligencia, del aprendizaje, de la autoestima, de la madurez y, en consecuencia, de la sexualidad.

La madre despierta las cualidades innatas a través del amor y cuando el niño llegue a adulto, será capaz de amar y de relacionarse en forma exitosa; pero si la madre reprime el desarrollo, cuando sea adulto, tendrá bloqueada la afectividad y la sexualidad.

## **Importancia de una adaptación social correcta**

El ser humano es sociable y, a medida que crece, siente la necesidad imperiosa de salir de sí, de mirar hacia fuera, de entrar en la sociedad, de hacer amigos y de ser aceptado en el grupo; pero en la sociedad impera la competencia que hace que todos luchen por ser primeros. En esta lucha se imponen los más fuertes. Los débiles son reprimidos y marginados con las consecuencias negativas que esto supone.

¿Quiénes son los más fuertes?

Los que tienen más autoestima, simpatía, personalidad, madurez y capacidad; por tanto, trabaja en desarrollar estas capacidades en tu hijo y él mismo sabrá encontrar su puesto en la sociedad.

Muchos padres tratan de controlar a sus hijos para protegerlos de la agresividad de la vida. Otros padres, más liberales, les dan rienda suelta creyendo que la experiencia les ayuda a madurar rápidamente. Ambas posturas son erróneas. Ni la represión, ni la excesiva libertad sirven para crear conciencia y responsabilidad.

La educación ideal es la democrática que consiste en educar al niño, desde pequeño, para que se sienta a la vez libre y protegido, para que tenga conciencia de lo que hace y asuma las consecuencias de sus actos. Esta tarea exige tiempo, paciencia y dedicación pero es la mejor inversión de tu vida.

## **Cómo desarrollar hábitos físicos y mentales**

Los hábitos. El éxito en la vida depende del desarrollo de buenos hábitos, físicos y mentales. Un hábito es una conducta adquirida por repetición. A medida que se van corrigiendo los movimientos inadecuados, la acción se hace más perfecta y eficaz. Con el tiempo el hábito se convierte en conducta automática de modo que la mente queda libre para ocuparse de otras cosas. Todo lo que tú realizas (moverte, caminar, hablar, leer, escribir, pensar ...), es el resultado de hábitos. Cuanto más perfectos sean los hábitos, más fluidas y eficaces serán las conductas y mayores las posibilidades de éxito.

Los hábitos se adquieren con más facilidad cuando se trabaja en forma progresiva, gradual y exitosa. Es fundamental el estímulo y la felicitación por los logros obtenidos. (No pierdas tiempo en corregir errores porque no terminarás nunca. Cada vez que corriges un error, lo único que haces es prestarle atención y fortalecerlo. Trabaja en positivo y los errores desaparecerán como por arte de magia)

Las primeras grabaciones dejan una huella muy fuerte que resulta difícil borrar, por lo cual, es conveniente comenzar despacio, haciendo bien las cosas y dando tiempo al cerebro para que asimile lo aprendido. Luego, poco a poco, a medida que se sienta seguro, le exigirás más velocidad y perfección. El éxito en la acción es el mayor estímulo para seguir avanzando.

Un hábito no es una acción aislada, en él participa toda la persona y su desarrollo repercute en toda la persona; significa una integración del cerebro a un nivel superior, lo cual se traduce en más inteligencia y mayor personalidad; por tanto, piensa que el tiempo y la paciencia que inviertes en enseñar a tu hijo buenos hábitos es la mejor inversión de tu vida.

Elabora una lista de todos los hábitos que conviene desarrollar, encuentra el método más efectivo para lograr que tu hijo responda; con paciencia, cariño, estímulo y disciplina puedes lograr lo que quieras de tu hijo.

Es importante que diseñes un plan de acción concreto y que lo conviertas en una rutina de todos los días. Asesórate con personas experimentadas pues tu hijo no puede ser un conejito de laboratorio.

Se trata de que el niño aprenda en forma automatizada ciertos hábitos físicos y mentales de modo que su mente quede libre para dedicarse a la adquisición de otros desarrollos. Es conveniente adelantarse a las exigencias de la escuela, y de la sociedad, de este modo le resultará más fácil, obtendrá más éxito y desarrollará mayor autoestima.

## 11

### Proyecto de vida

Los padres programan a sus hijos para el éxito o para el fracaso. Muchos niños fracasan en la escuela y en la vida porque son mal programados por sus padres a nivel intelectual y a nivel afectivo.

Para que a tu hijo no le ocurra lo mismo, debes comenzar por diseñar un plan concreto de acción. Al programar la mente en positivo, el cerebro se pone en acción y comienza a trabajar sin descanso. para llevar a feliz término el proyecto.

Recomendamos diseñar:

Un proyecto de vida personal que ayudará a cada cónyuge a establecer un plan de acción para su desarrollo personal.

Un proyecto de vida familiar que ayudará a centrar los esfuerzos en objetivos comunes, a definir las cosas con el fin de evitar malos entendidos y a establecer un plan concreto de acción.

Un proyecto de vida para el niño que ayudará a tener una visión clara, amplia y concreta del modelo de educación que desean impartirle, de los métodos a seguir, de los principios, valores y criterios que quieren infundirle; de cómo desarrollar autodisciplina, hábitos físicos y mentales, etc. De esta forma, ambos padres trabajarán en la misma dirección y el niño crecerá seguro, capaz y feliz.

## **Cómo desarrollar la creatividad**

Todo niño es activo, curioso y creativo. El instinto le impulsa al conocimiento del mundo que le rodea. El mundo se le ofrece lleno de maravillas y es como una tentación, como un reto irresistible. El placer de descubrirlo es para el niño la aventura más maravillosa.

Pero un niño activo, incomoda a los adultos, quienes indiferentes a las necesidades del niño, optan por reprimirlo. El niño se va "adaptando" a las normas sociales. Al adaptarse, pierde lo más valioso de sí mismo, como son la fantasía, la espontaneidad, la creatividad. En adelante no tendrá ideas ni interés por cambiar las cosas. Será un conformista y un mediocre más, de tantos que pueblan la tierra; por lo cual, si quieres tu hijo sea una persona libre y feliz debes estimular su creatividad

Los estímulos ricos, variados y frecuentes, incrementan la capacidad de las neuronas y crean las condiciones para la creatividad y para el éxito escolar y social; mientras que, la falta de estímulos positivos en el momento de desarrollo, impiden el acceso a desarrollos posteriores.

## 13

### **Introducción al aprendizaje (lectura...)**

La palabra psicomotricidad significa: movimientos controlados por la mente. El desarrollo psicomotriz se logra a medida que el niño aprende a sincronizar la velocidad, el ritmo y el control, de modo que su acción resulta fluida y eficaz.

¿Por qué es tan importante el desarrollo psicomotriz?

Porque es el primer escalón del desarrollo humano; es como la base de un edificio; sin la base no se puede construir y una vez colocada la base, el edificio debe seguir la estructura de la misma.

El desarrollo psicomotriz determina el nivel de funcionamiento del cerebro, lo cual va a condicionar el desarrollo y funcionamiento de las capacidades superiores y, en consecuencia, las posibilidades de adaptación, de éxito, de autoestima, etc.

Cuando nace un niño solo puede realizar movimientos automáticos e inconscientes. Su cerebro carece de programación humana; necesita ser estimulado. A través de esa interrelación estímulo – respuesta, aprende a encontrar el camino que conduce al éxito; es decir, va desarrollando patrones de conducta o hábitos cada vez más perfectos.

Un hábito es una conducta adquirida por repetición. Con el ejercicio se integran cada vez más los movimientos que participan en cada acción. A medida que se van corrigiendo los movimientos inadecuados, la acción se hace más perfecta y eficaz.

Con el tiempo los hábitos físicos (caminar, etc.) y los hábitos mentales (hablar, leer, pensar, etc.) se convierten en conducta automática de modo que la mente queda libre para ocuparse de otras cosas.

## **¿Por qué unos niños triunfan y otros fracasan?**

La causa fundamental son los padres, quienes programan a sus hijos para el éxito o bien para el fracaso.

Los niños más exitosos a lo largo de la historia son aquellos que tienen en su casa un ambiente cultural rico y unos padres estimulantes y positivos que les guían con paciencia y con amor.

Los niños son inteligentes, curiosos y activos, entonces,

¿Por qué el estudio es un problema serio para la mayor parte de los niños?

En nuestra cultura, el aprendizaje ha resultado siempre difícil porque ha predominando el hemisferio cerebral izquierdo (lógico y racional) y han estado ausentes la intuición, la inspiración y la creatividad. En estas circunstancias sólo los más capaces logran salir airosos.

¿Cómo lograr que tu hijo sea un triunfador?

Enseñándole a funcionar en estado Alfa. La forma más rápida y efectiva de funcionar en estado Alfa consiste en hacer las cosas con agrado. Es sorprendente la facilidad con la cual aprendemos las cosas que nos gustan. La dinámica de este método ayuda a aprender siempre en estado Alfa.

¿Cuáles son los beneficios de hacer las cosas en estado Alfa?

- Las personas se sienten más capaces e inteligentes.
- Desaparecen los temores, angustias y preocupaciones.
- Participan activamente y se sienten protagonistas.
- Disfrutan de lo que hacen.
- Pueden aprender y recordar gran cantidad de información a alta velocidad.
- Desarrollan mayor conciencia, autoestima y responsabilidad.

## Programación mental

La conducta humana es el resultado de programaciones grabadas en la mente.

Los seis primeros años son los más importantes de la vida, debido a que en ese período se forman las estructuras mentales básicas, especialmente las afectivas, las cuales determinan su forma de ser, de percibir la vida, de sentir las cosas, de pensar y de actuar. De aquí la importancia de proporcionarle estímulos positivos y un buen método de aprendizaje que le ayuden a desarrollar hábitos mentales, disciplina y control mental.

El ser humano recibe estímulos ante los cuales reacciona. Si los estímulos son positivos (afecto, apoyo, valoración) las respuestas serán positivas. Con el tiempo esta forma de reaccionar se consolida y se convierte en hábito; es decir en forma constante de reaccionar.

La clave del éxito en el estudio, en la profesión y en todos los demás aspectos depende de una buena programación mental.

Bernhardt descubrió que el sistema nervioso puede, por medio de repeticiones constantes, establecer un patrón de conducta subconsciente, capaz de producir verdaderos milagros.

Enseña a tus hijos a pensar y a actuar en positivo y evita todos los estímulos negativos, tales como: aconsejar, dirigir, juzgar, criticar, culpar, descalificar, comparar, etc. porque esta forma de "educar" lejos de erradicar las conductas que deseas corregir, las fortaleces. Además, se inhiben las capacidades intelectuales y afectivas y conduce al fracaso y a la frustración.

Estudios realizados entre gerentes de todo el mundo indican que, los gerentes de empresas exitosas no pierden tiempo en recuperar áreas que no funcionan; su objetivo es potenciar las áreas que funcionan bien; mientras que, los gerentes de países subdesarrollados se preocupan más por subsanar las fallas. Son dos visiones muy distintas; una conduce al éxito y la otra al fracaso.

Los padres estimulan, cuando:

- respetan
- aman
- aceptan
- confían
- estimulan

- orientan
- sugieren
- disciplinan
- toleran
- comprenden
- son pacientes y perdonan.

Esta forma de educar activa los mecanismos de desarrollo y conduce al éxito.

Como la vida es una lucha sin tregua, la programación mental debe prestar atención especial a la formación de principios, valores, creencias, ideales, hábitos y metas. Ellos constituyen el verdadero poder mental sobre el que se asienta la autoestima, la inteligencia y la personalidad.

Hoy no es fácil educar a los hijos para el éxito y la felicidad debido a que reciben demasiados mensajes negativos del mundo exterior; por lo cual, es indispensable cultivar la inteligencia y la autoestima todos los días y trabajar por liberarles de la ignorancia, del temor, del egoísmo, de la pereza, de la envidia y de las pasiones, porque estos son los verdaderos enemigos del ser humano.

Existen técnicas muy efectivas que puede utilizar para programar la mente de su hijo tales como: Autohipnosis, Autosugestión, Visualización, Proyección del poder mental, Hipnopedía, etc.

## Errores que disminuyen la autoridad de los padres

1. El autoritarismo.
2. La permisividad.
3. Falta de coherencia
4. La falta de tacto, de lógica o de oportunidad.
5. Discrepancias entre los padres
6. Ceder ante la presión o al chantaje
7. Perder los estribos.
8. No cumplir las promesas ni las amenazas.
9. No escuchar.
10. Exigir éxitos inmediatos.
11. Regañar y corregir en vez de orientar

# 1

## **El autoritarismo**

Los padres poseen una autoridad que les otorga la naturaleza por el hecho de ser padres; está asociada a la responsabilidad que tienen de educar a sus hijos.

La autoridad se fundamenta en la verdad, en la justicia, en el respeto y en la lógica. Si falta alguno de estos elementos, la autoridad se convierte en autoritarismo.

El objeto de la autoridad no es imponer la ley externa sino crear conciencia para que los hijos asuman sus responsabilidades.

No hay que confundir poder con autoridad.

El poder se basa en la fuerza que tienen los padres para reprimir y someter, aprovechándose de la ignorancia, de la necesidad o de la indefensión de su hijo. Este tipo de poder genera odio, temor y resentimiento.

La autoridad se basa en capacidad que tienen los padres para estimular, convencer y motivar. El uso del poder genera esclavos, mientras que, el uso de la autoridad produce personas libres.

El autoritarismo es tan negativo para la educación como la permisividad.

## 2

### **La permisividad. La falta de autoridad**

Los niños desarrollan una habilidad extraordinaria para manipular a los padres. Si los padres caen en la trampa, pierden autoridad en todos los aspectos; por lo cual, deben ser cariñosos y pacientes, pero también, lógicos, justos e inflexibles a la hora de imponer los principios y valores fundamentales.

La lógica, la justicia y la exigencia razonables no traumatizan a nadie; mientras que, el consentimiento, la indefinición y las decisiones contradictorias sí traumatizan.

Piensa antes de decir sí o no a su hijo. Analiza los pros y contras y una vez que ha decidido, debes actuar, debes cumplir lo prometido. Nunca se puede negociar una decisión tomada, a menos que las circunstancias cambien, porque perderías la autoridad y el respeto y generaría angustia e inseguridad en tus hijos

Es importante explicarles que les amas y por esta razón no estás dispuesto a aceptar conductas que pueden perjudicarlo por el resto de su vida.

Los niños son muy hábiles para salirse con la suya, por lo cual, los padres deben ser inteligentes para no entrar en su juego.

Muchos padres se pasan el día dando órdenes, aconsejando y regañando, con lo cual se vuelven obstinantes y luego no tienen autoridad para inculcar principios y valores.

Es importante negociar con el hijo. Esta es una forma de escucharle, de tomarle en cuenta, de conocer sus ideas, necesidades e intereses; de mantener el diálogo abierto y de ayudarlo a madurar

### 3

#### **Falta de coherencia**

Es importante que los padres tengan una idea clara sobre cómo actuar en cada situación, lo cual sólo es posible si conocen la estructura mental de cada uno de sus hijos (cómo es cada hijo por dentro, cómo percibe la vida, cómo se percibe a sí mismo, cuáles son sus temores, preocupaciones, necesidades fundamentales e intereses; qué estímulos (afectivos, verbales, premios) activan mejor sus conductas positivas.

Los padres deben establecer normas claras y racionales, explicar su alcance y determinar las consecuencias que acarrea el incumplimiento de las mismas. De este modo los padres no tendrán que enfrentarse a su hijo a cada momento, ni convertirse en represores y castigadores y el hijo aprenderá a asumir las consecuencias de sus actos. Esta disciplina debe aplicarse desde temprana edad porque después ya es tarde.

Por su parte, los padres deben ser siempre lógicos, tener conductas estables y actuar de la misma forma ante los mismos hechos. La falta de coherencia desconcierta a los niños y hace que los padres pierdan respeto y autoridad. Para tener coherencia es necesario que los padres conozcan lo necesario sobre psicología y pedagogía

## **La falta de lógica, de de tacto o de oportunidad**

Las cosas se imponen por la lógica que tienen. Las cosas lógicas son indiscutibles y se imponen porque son necesarias.

Cuando los niños no ven la lógica de las cosas hay que explicarles el por qué hay que hacer o dejar de hacer algo, pues el ser humano es racional y necesita razones para actuar. Pero no sólo es cuestión de lógica.

Todos conocemos nuestros deberes pero con frecuencia no los cumplimos. Es necesaria la motivación. La motivación surge cuando hay interés y hay interés cuando las cosas son apetecibles por alguna razón.

Existe un principio básico de psicología según el cual, todos los seres vivos tienden a acercarse a lo que les agrada y a rechazar lo que les desagrada; por tanto, los padres deben aprender a hacer la vida agradable a sus hijos, para lo cual es necesario enseñarles el valor de todo lo que hacen y los beneficios que produce.

La lectura, el estudio, la disciplina, recoger los juguetes, etc. puede resultar desagradable si se impone de forma represiva y poco pedagógica, pero también puede convertirse en un placer si se enseña con verdadera pedagogía.

## 5

### **Discrepancias entre los padres**

Las discrepancias entre los padres a la hora de educar genera angustia e inseguridad en el niño, el cual no sabe a quién hacer caso. En esta situación el niño se encuentra entre la espada y la pared, pues, obedecer al papá significa desobedecer a la mamá o viceversa. El niño se siente impotente y culpable por no obedecer a ambos papás y teme que al desobedecer a uno de ellos, éste deje de amarlo.

El niño, por instinto de supervivencia, obedecerá al que demuestra tener más poder, aún sabiendo que no tiene la razón. De esta forma el niño aprenderá a sacrificar la verdad y la justicia con tal de sobrevivir y utilizará la fuerza en vez de la razón para imponerse a los demás. El día de mañana será una persona conflictiva y pagará las consecuencias de una programación errónea recibida en la infancia

Es fundamental que los padres lleguen a un acuerdo sobre la forma de educar a sus hijos y se apoyen mutuamente y nunca se contradigan ni critiquen delante de los hijos, porque ambos perderán el respeto y la autoridad, y, sin respeto y sin autoridad no hay educación.

Es conveniente elaborar un proyecto de vida familiar y un proyecto personal para cada hijo con el fin de centrarse en objetivos concretos e importantes.

## 6

### **Ceder ante la presión o el chantaje**

Los niños desarrollan una habilidad extraordinaria para manipular a los padres. Si los padres caen en la trampa, pierden autoridad en todos los aspectos; por lo cual, deben ser cariñosos y pacientes, pero también, lógicos, justos e inflexibles cuando se trata de cosas fundamentales.

La lógica, la justicia y la exigencia razonable no traumatizan a nadie; mientras que, el consentimiento, la indefinición y las decisiones contradictorias sí traumatizan. Los niños son muy hábiles para salirse con la suya, por lo cual, los padres deben ser inteligentes para no entrar en su juego.

Muchos padres se pasan el día dando órdenes, aconsejando o regañando, con lo cual se vuelven obstinantes y luego no tienen autoridad para inculcar principios y valores. Deben establecer normas claras y racionales, explicar su alcance y determinar las consecuencias que acarrea el incumplimiento de las mismas.

De este modo los padres no tendrán que enfrentarse a su hijo, ni convertirse en represores y castigadores y el hijo aprenderá a asumir las consecuencias de sus actos.

## **Perder los estribos**

A veces es difícil no perderlos. Perder los estribos supone un abuso de la fuerza que conlleva una humillación y un deterioro de la autoestima para el niño. Además, uno se acostumbra a todo. El niño también se acostumbrará a los gritos a los que cada vez hará menos caso.

El gritar conlleva además un gran peligro. Cuando los gritos no dan resultado, surge la ira del adulto la cual puede pasar fácilmente al insulto, la humillación e incluso los malos tratos psíquicos y físicos, lo cual es muy grave.

Nunca debemos llegar a este extremo. Si los padres se sienten desbordados, deben pedir ayuda: (tutores, psicólogos, escuelas de padres...)

Los padres deben aprender a actuar siempre desde el Adulto; es decir, desde la lógica y el control de los sentimientos.

Cuando actúan de forma autoritaria o cuando se dejan llevar por la ira (gritos, amenazas, castigos) pierden autoridad y, en consecuencia, los hijos les pierden el respeto y, sin respeto resulta imposible educar.

Es fundamental que los padres y educadores conozcan la estructura de la mente humana para utilizar mensajes que estimulen conductas positivas en los hijos.

Se supone que los padres aman a sus hijos y desean lo mejor para ellos, pero, por ignorancia, cometen errores garrafales que comprometen la educación de los hijos.

## 8

### **No cumplir las promesas ni las amenazas**

El ser humano debe aprender a respetar la palabra dada.

El niño aprende muy pronto que, cuanto más prometen o amenazan los padres, menos cumplen lo que dicen. Cada promesa o amenaza no cumplida es un poco de autoridad que se queda por el camino. Las promesas y amenazas deben ser realistas, es decir, fáciles de aplicar. (Un día sin televisión o sin salir, es posible. Un mes es imposible)

Cuando vayas a decir no a tu hijo, piénsalo bien. Analiza los pros y contras y una vez que has decidido, debes actuar, debes cumplir lo prometido. Nunca se puede negociar una decisión tomada, a menos que las circunstancias cambien, porque perderías la autoridad y el respeto.

Es importante explicarle al niño que le amas y por esta razón no está dispuesto a aceptar conductas que pueden perjudicarlo por el resto de su vida.

Tu hijo alegrará que muchos niños hacen cosas que tú le prohíbes. En estos casos es necesario que le expliques las razones y las consecuencias de unas y de otras conductas; de esta forma tu hijo se irá formando criterios claros sobre lo que es bueno y malo, lo que está permitido y lo que está prohibido.

## 9

### **No escuchar**

No negociar implica rigidez e inflexibilidad. Supone autoritarismo y abuso de poder, y, por lo tanto incomunicación. Este es el camino para que en la adolescencia se rompan las relaciones entre los padres y los hijos.

Dodson dice en su libro "El arte de ser padres!", que una buena madre o padre es el que escucha a su hijo aunque esté hablando por teléfono. Muchos padres se quejan de que sus hijos no les escuchan. Y el problema es que ellos no han escuchado nunca a sus hijos. Les han juzgado, evaluado y les han dicho lo que debían hacer, pero escuchar... nunca.

Los padres son para los hijos como la encarnación de Dios. El hecho de escuchar a los hijos les proporciona autoestima, seguridad, valor, alegría, motivación... mientras que, el no escuchar a los hijos es como decirles: Tú no vales nada, no eres importante, eres una basura...

Si escuchas a tus hijos ellos te escucharán. Escuchar es mucho más que oír lo que nos dicen; es interesarse por sus cosas, aunque sean insignificantes, porque para los niños, todo lo que les ocurre es importante.

El sólo hecho de escuchar es suficiente para resolver muchos problemas. De aquí la importancia de tener todos los días unos minutos en privado con cada uno de los hijos para intimar (escucharle con atención, interesarse por cómo se siente, por cómo le ha ido durante el día, ayudarle a encontrar sus propias soluciones y estimularle) El niño jamás olvidará estos minutos de intimidad y guardará como amor los mensajes y estímulo recibidos.

Estimado padre o madre, detente unos minutos en tu afán de cada día y dedícalos con esmero a tus hijos, porque mañana será tarde y ya no podrás hacer nada por ellos

## **Exigir éxitos inmediatos**

Con frecuencia, los padres tienen poca paciencia con sus hijos. Querrían que fueran los mejores... ¡ya!. Olvidan que nadie ha nacido enseñado y que todo requiere un periodo de aprendizaje con sus correspondientes errores. Esto que admiten en los demás niños no pueden soportarlo cuando se trata de sus hijos, en los que sólo ven las cosas negativas; las cuales les recuerdan una y otra vez "para que aprendan"

Esta conducta es totalmente negativa. Hoy sabemos que cuantas más veces traemos algo a la memoria, positivo o negativo, más se afianza; por tanto, la única educación eficaz consiste en estimular las conductas positivas y dar tiempo para que el cerebro se programe y el niño comience a experimentar éxitos progresivos.

Sería bueno que los padres regresaran a su infancia y recordaran todas las travesuras que cometieron y la paciencia que tuvieron sus padres.

Es también importante que comprendan que sus hijos se comportan de acuerdo a las programaciones que ellos mismos les han transmitido; por tanto, cuando un hijo no actúa de forma correcta es necesario que los padres analicen qué fallas han cometido en el proceso educativo.

En el fondo, un niño que no funciona bien, se debe a que es víctima de una educación defectuosa, en la cual, la principal responsabilidad es de los padres. Por tanto, en vez de exigir al hijo éxitos inmediatos sería más inteligente ayudarlo para que funcione bien y se sienta bien.

La lentitud es un problema añadido, pero hay que tener en cuenta que las personas tienen distintos niveles de reacción y de aprendizaje, lo importante es estimular adecuadamente y luego respetar el ritmo de cada hijo.

En el Proyecto Alfa ofrecemos ejercicios cortos, tipo mini-test, los cuales hay que realizar contra reloj, pero con libertad. Puedes tomar idea para aplicarlos en la educación de tus hijos. Ver Sesión modelo

## **Corregir y regañar en vez de orientar y estimular**

Nadie desea ser corregido o regañado. Cuando corriges o regañas a tu hijo, hieres sus sentimientos y, por lógica, se pone a la defensiva y no escucha razones. Aunque por el momento logres controlar su conducta inadecuada, lo único que haces es fortalecerla.

Los seres humanos y, especialmente los niños, tienden a ser espontáneos e instintivos; actúan por impulso; por lo cual, cuando su comportamiento no sea correcto, lo ideal es enviarles un simple llamado de atención para que se den cuenta de su proceder, y después, en un momento oportuno, en que el hijo esté tranquilo, le ayudas a comprender las consecuencias negativas de las conductas inadecuadas y los beneficios de las conductas correctas. De esta forma, tu hijo aprenderá progresivamente a pensar antes de actuar y no reprimirás su espontaneidad y su creatividad que son las herramientas más poderosas que tiene el ser humano para triunfar en la vida

Muchos niños se sienten poco queridos y harán lo que sea para atraer la atención de sus padres. Hay niños y jóvenes que hacen las cosas mal de forma inconsciente con el fin de llamar la atención de sus padres, porque prefieren fracasar y que los castiguen antes que pasar inadvertidos para sus padres. Esto se debe a que se sienten vacíos de autoestima y de afecto. La atención y el afecto de los padres es una necesidad de supervivencia.

La educación es un proceso muy complejo que supone tiempo, paciencia, estímulo y orientación, lo cual escasea en un mundo caracterizado por la prisa. Regresa a tu infancia y recuerda lo fastidioso, caprichoso e irresponsable que fuiste muchas veces. Recuerda la paciencia que tuvieron contigo tus padres y familiares y comprende a tus hijos.

## Formas de educar que garantizan el éxito

1. Tener un plan de acción y objetivos claros
2. Dar tiempo para el aprendizaje.
3. Valorar siempre sus intentos y sus esfuerzos
4. Dar ejemplo para tener fuerza moral y prestigio
5. Confiar en el hijo
6. Actuar y huir de los discursos
7. Reconocer los errores propios.
8. Aceptar los errores como parte del aprendizaje
9. El sentido común
10. Dialogar
11. Insinuar y estimular en vez de aconsejar u ordenar
12. Reglas de juego claras
13. Firmeza y autoridad
14. Justicia
15. Enseñar con claridad cosas concretas
16. Relación amistosa
17. Padres al minuto
18. No hagas la vida fácil a tus hijos
19. Diez mandamientos de un niño a sus padres
20. Reflexión final

# 1

## **Tener objetivos claros y un plan de acción concreto**

Los mensajes: Sé bueno, pórtate bien, etc. son muy abstractos y no significan nada para el niño. El niño necesita explicaciones concretas de lo que tiene que hacer, cómo hacerlo y por qué debe hacerlo. De esta forma el niño aprenderá a tomar decisiones correctas por sí mismo.

Los niños de hoy no son los niños sumisos del pasado. Exigen razones para actuar y se rebelan contra la injusticia y contra la falta de lógica; de modo que, si quiere tener éxito en la educación de su hijo, necesita tener autoridad moral, de lo contrario, su hijo no le respetará. Usted podrá someterlo mientras es pequeño pero no podrá educarlo y al final se rebelará.

La autoridad moral se basa en el ejemplo de vida, en la autoestima, en la capacidad para resolver con éxito las situaciones personales y familiares y en la habilidad para exigir con tacto y con fortaleza.

Los objetivos deben ser compartidos por la pareja, de tal manera que los dos se sientan comprometidos en la educación de su hijo. Es conveniente ubicar los objetivos dentro de un Proyecto de Vida, precisarlos con papel y lápiz y revisarlos con frecuencia para y no olvidarlos.

## 2

### **Dar tiempo para el aprendizaje**

Todo aprendizaje nuevo necesita un tiempo para ser asimilado; sobre todo, en el caso de los niños que no tienen experiencias acumuladas que les sirvan de referencia. Por esta razón, después de darle las instrucciones concretas y claras, necesita atención y apoyo.

Existen métodos que pueden convertir el aprendizaje en una actividad fácil, agradable y efectiva

¿Cómo lograr que el niño adquiriera conductas correctas y hábitos eficaces?

1. Es indispensable tener un plan de acción concreto que responda a las verdaderas necesidades e intereses del niño y no a la comodidad de los padres ni al capricho del niño
2. Los niños entienden más de lo que suponemos
3. Autoestima y seguridad
4. Un buen método de aprendizaje.

### 3

## **Valorar siempre sus intentos y sus esfuerzos**

Valora sus esfuerzos, resalta lo que hace bien y pasar por alto lo que hace mal. Al poner de relieve el esfuerzo y las conductas positivas le estimulamos en la dirección correcta; mientras que, está demostrado que: los regaños, las críticas y los castigos, lejos de ayudar a rectificar las conductas que deseamos corregir, sólo sirven para fortalecerlas; debido a que desencadenan procesos mentales reactivos de tipo negativo, los cuales tienden a consolidarse con la repetición.

Pensemos que lo que hace mal no es por fastidiarnos, sino porque está en proceso de aprendizaje. Al niño, como al adulto, le encanta tener éxito y que lo reconozcan sus padres.

Con frecuencia los hijos, cuando se siente mal, utilizan conductas negativas como una forma de enviar mensajes de auxilio, pero los padres no saben interpretar estos mensajes. Estas conductas obedecen a fuerzas subconscientes, por lo cual, los hijos no tienen conciencia de las razones por las cuales actúan de esta forma y sería un error castigarlos.

El espíritu de superación es más importante que los resultados. El espíritu de superación indica la tendencia profunda de la persona y garantiza el éxito en la vida. Desde una edad temprana se puede conocer los niños que triunfarán en la vida, no tanto por sus resultados en el estudio, cuanto por sus actitudes frente a la vida. Del mismo modo se puede conocer las personas que tendrán serias dificultades a no ser que cambien de visión o de actitud.

## 4

### **Dar ejemplo para tener fuerza moral y prestigio**

Los seres humanos actúan básicamente por imitación de modelos.

Los principios y valores recibidos y cultivados a lo largo de la vida son muy importantes y determinan las metas hacia las cuales caminar e iluminan el camino a seguir. Pero más que las ideas, lo que mueve el mundo son los ejemplos, buenos o malos.

Mis padres tenían un negocio y hace más de 60 años a mi mamá le entregaron un billete falso. A la hora de contar el dinero mi mamá vio el billete falso y lo primero que hizo fue romperlo. Yo, niño al fin, le pregunté por qué lo había roto y ella me respondió: "Nosotros no podemos engañar a nadie" Este ejemplo me sirvió para ser honesto toda la vida.

Sin coherencia entre las palabras y los hechos, jamás conseguiremos nada de los hijos; por el contrario, les confundiremos y les defraudaremos. Un padre no puede pedir a su hijo que haga la cama si él no la hace nunca.

Recuerda que lo más importante no es lo que le dices o enseñas, sino lo que tú eres (lo que crees, lo que sientes, lo que amas y lo que haces) Hoy sabemos que aproximadamente el 30 % de la información la transmitimos a través de la palabra y el 70% a través de la expresión corporal, es decir, a través de lo que realmente somos, lo cual expresamos a través de nuestras actitudes profundas y de nuestras vibraciones.

Los niños tienen una sensibilidad muy desarrollada y perciben la congruencia y la consistencia interna de las personas.

## 5

### **Confía en tu hijo**

Los niños no tienen conciencia de su propio valor como persona. Dependen mucho de la opinión que los padres y maestros tienen sobre ellos. Un niño puede tener grandes cualidades pero si no se le ayuda a reconocerlas, pueden pasarle desapercibidas.

La autoestima y la confianza en sí mismo dependen de la percepción que tiene de sí y esta percepción está determinada por la forma en que le tratan los padres y maestros. Si los padres confían en él, le apoyan y le estimulan, el niño se sentirá valioso e importante y se activará la inteligencia, la creatividad y la voluntad de triunfo; pero, si le critican o reprimen, sentirá que no le quieren ni confían en su capacidad y se bloqueará la inteligencia y la motivación.

Los padres son el único punto de apoyo verdadero que tiene un niño. Si este apoyo falla, el mundo se le viene encima. De aquí la importancia de tratar siempre con afecto y respeto al hijo. Puedes castigarlo si es necesario pero nunca criticarlo ni humillarlo y menos aún, herir su dignidad.

## 6

### **Actuar y huir de los discursos**

Los padres acostumbran a dar demasiadas explicaciones, lo cual los convierte en fastidiosos y hace que los hijos no les presten atención.

Una vez que el niño tiene claro cual ha de ser su actuación, es contraproducente invertir el tiempo en discursos para convencerlo.  
Los sermones tienen un valor de efectividad igual a 0.

Una vez que el niño ya sabe qué ha de hacer, y no lo hace, actúa en consecuencia y aumentará tu autoridad.

## **Reconocer los propios errores**

Nadie es perfecto, los padres tampoco. El reconocimiento de un error por parte de los padres da seguridad y tranquilidad al niño y le anima a tomar decisiones aunque se pueda equivocar, porque comprende que, el hecho de equivocarse, no es terrible; pero, si los padres no aceptan sus errores, los hijos sacarán como conclusión que es muy grave equivocarse y, en consecuencia evitarán los riesgos, se inhibirán y cuando cometan un error tratarán de ocultarlo, convirtiéndose de este modo en indecisos, hipócritas y mentirosos.

Es conveniente enseñar a los hijos que los errores no son fracasos, sólo son equivocaciones que nos enseñan a estar más atentos y a ser más prudentes.

## 8

### **Aceptar los errores de los hijos como parte del proceso de aprendizaje**

Desde niños se nos enseña que equivocarse es malo y a partir de ahí, los niños tratan de evitar equivocarse porque "está prohibido". Como los errores son parte inevitable de la vida, los niños se equivocan muchas veces y sufren por ello. Unas veces se inhiben para evitar equivocarse y otras veces disimulan sus errores, aprendiendo de esta forma a ser hipócritas.

En adelante, el temor, la inhibición y la hipocresía se convertirán en conductas habituales. Estas conductas son destructivas porque reprimen la espontaneidad y la creatividad que son las cualidades más importantes con que cuenta el ser humano para desarrollarse y triunfar en la vida

Es importante hacer diferencia entre los errores normales que se cometen por falta de experiencia y los errores de irresponsabilidad o mala voluntad.

Los primeros hay que aceptarlos como parte natural de la vida y no hay que darlos mayor importancia. Lo importante es aprender de ellos.

Los segundos son actitudes que nacen de la estructura profunda de la persona y hay que prestarles atención. Es importante entender que los cambios de conducta no se producen con premios o castigos sino con estímulos e ideas que cambien la percepción que el niño tiene de las cosas

No pierdas tiempo en corregir errores porque no terminarás nunca. Estimula a tu hijo a la superación y a la excelencia y los defectos y errores desaparecerán como por arte de magia

## 9

### **Sentido común, ser lógico y oportuno**

Se trata de ser lógico y oportuno. De aplicar la técnica adecuada en el momento preciso y con la intensidad apropiada. No es suficiente con tener la razón, es necesario encontrar la forma de convencer al niño y de motivarle para que actúe en la forma correcta

La falta de lógica y de oportunidad hace que los padres pierdan el respeto y la autoridad ante sus hijos y con ello, la capacidad de educar. Por lo cual, los padres deben tener un plan claro de acción (clase de mensajes que van a utilizar para activar la parte positiva de su hijo (palabras, estímulos, normas.

Cuando el niño cometa un error o esté molesto, resulta contraproducente corregirle o regañarle, porque se siente frustrado y reaccionará de mala forma, por lo cual, es conveniente abordarle cuando esté tranquilo y ayudarle a que reflexione sobre las consecuencias de su error.

## 10

### Dialogar

El diálogo es la forma más eficaz para educar a los hijos. El diálogo ayuda a que el hijo piense y comprenda las razones por las cuales hay que hacer ciertas cosas y evitar otras.

El diálogo es una forma de escucharle, de tomarle en cuenta, de conocer sus ideas, necesidades e intereses y de ayudarle a madurar.

El diálogo le ayuda a tener una visión racional de las cosas y a ser más consciente y responsable de sus conductas.

Es importante aplicar la técnica del diálogo desde niños, porque después resulta más difícil debido a que los hijos desarrollan conductas defensivas.

Lo que no se consigue con el diálogo no se consigue de ninguna otra forma. Es importante negociar con el hijo, pero el deber, los principios y valores no son negociables

## **Insinuar y estimular en vez de aconsejar y mandar**

A nadie le gusta que le digan lo que debe hacer. Todo niño es activo, curioso y espontáneo. El instinto le impulsa al conocimiento del mundo que le rodea. El mundo se le ofrece lleno de maravillas y es como una tentación, como un reto irresistible. El placer de descubrirlo es para el niño la aventura más maravillosa. Por tanto, no le enseñes todo, déjale el placer de descubrir el mundo.

Es importante que los hijos se sientan libres y protagonistas de su propio destino. Hágale sentir que confía en él; tómelo en cuenta, pues, su desarrollo y autoestima, dependen en gran medida, de la valoración que le dan los padres.

De este modo, crecerán seguros y cuando llegue la crisis de la adolescencia no tendrá dificultad para comprenderse y aceptarse a sí mismos y a los demás.

No le impongas tu ley ni tu disciplina; enséñale a tomar conciencia, a desarrollar criterios y valores porque la única ley que ayuda a crecer es la que nace de dentro.

## 12

### **Reglas de juego claras**

Las normas deben ser claras y precisas. De la misma forma, las consecuencias deben estar claramente informadas y aplicadas ante la aparición de una conducta inadecuada. Los padres no pueden actuar como carceleros, guardianes o supervisores de sus hijos.

Hay que enseñar a los niños, desde pequeños, que existen límites, que existen reglas, que todo en la vida se rige por leyes y que la finalidad de las reglas no es la represión sino garantizar el buen funcionamiento y la libertad

Al establecer unas normas claras y justas, el niño sabe a qué atenerse y está obligado a poner en funcionamiento su propia conciencia, a tomar decisiones conscientes y a asumir las consecuencias de lo que hace. De este modo desarrollará autodisciplina, responsabilidad, hábitos eficaces y madurez.

Cuando crezca será un niño adaptado y con criterios claros, lo cual le ayudará a triunfar en todos los aspectos. .

## 13

### **Firmeza**

El niño necesita sentirse seguro y protegido. Unos padres débiles le generan angustia e inseguridad. El niño percibe el mundo a través de sus padres y tiende a imitar su carácter y actitudes.

La firmeza no significa autoritarismo ni rigidez. La firmeza está en la claridad de las ideas y criterios, en la convicción, en la capacidad para implantar las ideas y normas de forma pedagógica de modo que el hijo las acepte con agrado

La verdadera educación es la que se forja desde dentro, por lo cual, es fundamental que los padres sean queridos, respetados y admirados por sus hijos, sólo así tendrán acceso a su corazón y podrán estimular las fuerzas de desarrollo que todo ser humano tiene dentro de sí.

Muchos padres son consentidores con el fin de ganarse el afecto de sus hijos; pero los hijos son muy inteligentes y saben diferenciar el verdadero amor del consentimiento, por lo cual, los padres consentidores pierden autoridad ante sus hijos, porque los hijos los perciben como personas débiles.

## 14

### **Justicia**

Los niños son muy sensibles a la verdad, al amor y a la justicia. Si los padres quebrantan alguna de estos puntos, perderán el respeto y la confianza de sus hijos. De aquí la importancia de ser auténticos y honestos, de amar de verdad a los hijos y de expresarles ese amor constantemente; de obrar siempre con justicia y equidad.

Los niños tienen una conciencia muy sensible pero poco desarrollada desde el punto racional y con poca experiencia de la vida. Con este pequeño bagaje deben adaptarse a una sociedad plagada de mensajes contradictorios, que pueden distorsionar su conciencia; por lo cual es importante enseñales en qué consiste la verdad de las cosas, en que consiste el verdadero amor y la verdadera justicia.

La justicia debe aplicarse especialmente en momentos críticos, por ejemplo a la hora de un castigo. El castigo o sanción debe ajustarse al hecho concreto. Es conveniente establecer unas normas, de modo que el niño sepa qué puede suceder o a que atenerse si quebranta lo establecido.

## **Enseñar con claridad cosas concretas**

El niño, cuando nace, no tiene conciencia de lo que es bueno ni de lo que es malo. No sabe si se puede rayar en las paredes o no. Los adultos somos los llamados a decirle lo que está bien y lo que está mal.

Es importante explicarle lo que debe hacer, por qué debe hacerlo y cómo debe hacerlo. De igual forma hay que explicarle lo que no debe hacer y por qué no debe hacerlo. El niño debe conocer y sentir las consecuencias positivas de lo que hace bien y las consecuencias negativas de lo que hace mal

El dejar que el niño haga y deshaga a su antojo por el hecho de que es pequeño y no entiende o por temor a frustrarlo o por comodidad es el principio de una mala educación.

Un hijo que hace "fechorías" y sus padres no le corrigen, piensa que esa conducta es normal, o bien, que su padre ni le estima ni le valora. Los niños necesitan referencias claras y límites bien definidos para crecer seguros y felices y, como son olvidadizos, es necesario ser constantes y pacientes hasta convertir la disciplina en autodisciplina, es decir en autocontrol.

Cuando un niño nace tiene ante sí muchos caminos pero no tiene conciencia ni experiencia ni libertad para elegir el camino que conduce al éxito; son los padres quienes eligen por él y le programan por medio de estímulos positivos y negativos. Un niño que es educado con respeto y con amor, crece sano, espontáneo y sociable; tiene grabado en su mente un sentimiento de bienestar que le envía en forma constante, mensajes de seguridad, de autoestima, de alegría, de motivación. El niño tiende a ser optimista, sociable y generoso; sabe ganarse el respeto y el apoyo de las personas y, en consecuencia, le irá bien en la vida.

Si, por el contrario, el niño no recibe suficiente afecto, respeto y valoración; si es criticado, reprimido o maltratado, entonces se graban en el subconsciente sentimientos de soledad, de temor, de impotencia y de angustia. Estos sentimientos hacen que perciba la vida, las personas y los acontecimientos como una amenaza y que tienda a reaccionar en forma defensiva, utilizando mecanismos de defensa. Los mecanismos de defensa son conductas impulsivas, irracionales y desadaptadas que, lejos de resolver, tienden a complicar las cosas.

## 16

### **Relación amistosa**

Utiliza un estilo de comunicación amistoso y firme. Confía en tus hijos. Dialoga con ellos como si fueran adultos. Personaliza el diálogo; cada hijo necesita ser tratado de forma personal. Muchos padres están acostumbrados a mandar y creen que si son amorosos con sus hijos perderán autoridad. Todo lo contrario, los hijos se sentirán más cerca de sus padres y más seguros, lo cual les ayudará a madurar y tenderán a ser más respetuosos y obedientes (Siempre que los padres sean lógicos y justos)

Más eficaz que el castigo es la utilización del “Tiempo Fuera” Por ejemplo, se trata de pedir al hijo que se siente en una silla y piense durante unos minutos. También el uso de la recompensa/refuerzo debe darse en un día o durante todo un día cuando no se ha tenido que hacer "Tiempo Fuera" o solo se ha aplicado una sola vez, ya que no sólo se debe castigar las conductas inapropiadas, sino también reforzar la no aparición de las mismas.

## **No le hagas la vida fácil a tu hijo**

Muchos padres, en su afán de proteger a sus hijos y de hacerles felices, les hacen la vida fácil. Piensan por ellos y les resuelven las cosas que ellos deberían resolver. ¡Tremendo error! Al actuar de esta forma no permiten que se entrenen y se fortalezcan para la lucha de la vida.

Este tema me lo inspiró el hecho siguiente. Hace unos días presencié en televisión un programa sobre osos. La osa madre ascendía por un montículo bastante empinado y le seguían sus dos cachorros, uno de los cuales rodó varias veces por la pendiente. La osa contemplaba la escena pero no hacía nada por ayudar al osito. Después de varios intentos el osito logró superar la dificultad. La osa podía haber elegido un camino más fácil o ayudar al osito, pero no lo hizo, ¿por qué? La naturaleza es sabia.

El comentarista explicaba que la osa los somete a pruebas difíciles. Los entrena para que tengan fortaleza y seguridad en sí mismos, porque ésta es la única forma de enfrentar con éxito los retos de la vida y de sobrevivir.

Muchos padres en su afán de proteger a los hijos, los consienten, privándoles del derecho que tienen a crecer y del placer de lograr las cosas por sí mismos. No les des un "pez" cada vez que tengan necesidad, porque puede llegar el día en que no existas o no puedas darle el "pez". Enséñales a pescar para que no dependan de ti ni de nadie, porque la dependencia es una forma de esclavitud que se paga muy cara a lo largo de toda la vida...

La excesiva comodidad y la pereza física y mental son enemigos mortales del desarrollo y del éxito, porque destruyen la voluntad, la iniciativa y la responsabilidad.

Quienes no aprenden a luchar por las cosas desde niños, terminan por no valorar nada y por sentirse vacíos.

## Padres al minuto

1. Todo cambio se inicia en la mente. Las personas se activan para aprender o cambiar cuando comprenden qué deben hacer, por qué deben hacerlo y cómo tienen que hacerlo.
2. Es indispensable un Plan de acción (acuerdo, reglas de juego), estrategias concretas, seguimiento, evaluación de logros (graficarlos)
3. Para triunfar se necesitan cuatro elementos: motivación, meta, método y estrategias
4. Las gratificaciones y las consecuencias negativas deben ser justas, concretas e inmediatas.
5. Metas y expectativas lógicas. Aceptar que el error es parte de la vida. El error es un gran maestro que enseña a ser humilde y previsor.
6. No pierdas tiempo en corregir defectos porque no terminarás nunca, trabaja en potenciar las cualidades que son, en definitiva, las que impulsan al éxito.
7. A nadie le gusta que le digan lo que debe hacer; toda persona necesita sentirse protagonista de su propia vida (Aprende a insinuar, evita los consejos, la manipulación, etc.
8. Para sentirse satisfecho de sí mismo es necesario tener buenos resultados
9. Es fundamental invertir tiempo en aprender
10. Hay que esperar el momento oportuno para actuar.
11. El elogio o el reclamo debe ser corto (máximo 1 minuto) Además debe ser lógico, justo y oportuno.
12. Puedes utilizar la crítica constructiva pero siempre debes concluir con un elogio. Por ejemplo: "Es lamentable que un niño inteligente como tú se conforme con unas notas propias de un fracasado".

13. Si tu hijo no sabe hacer algo (tiene un problema de aprendizaje) enséñele y déjele tiempo para que manipule y cometa errores; el cerebro necesita tiempo para asimilar la información sobre todo al principio. Nunca critiques o regañe a quien está aprendiendo porque se volverá más inseguro.
14. Si tu hijo no quiere hacer algo (tiene un problemas de actitud) averigua la causa. (puede ser falta de estímulo, de hábito, quiere llamar la atención debido a carencias de tipo afectivo, no le interesa porque tiene un problema emocional serio, etc.
15. Para ayudarle a lograr los objetivos: Enséñele cómo hacer, deja que intente, observa su desempeño, elogia su progreso y, si es necesario, oriéntale de nuevo.
16. En la medida en que se interesa y participa en lo que hace se estimula a valorar lo que hace y buscará la forma de mejorar.
17. Es importante el reconocimiento de los éxitos por parte del hijo y de los padres.
18. Sólo los resultados positivos estimulan a superarse. Los errores enseñan a ser prudente, humilde y esforzado, pero sólo el éxito produce cambios positivos.
19. El ser humano actúa por dos razones, para lograr elogios y para evitar el castigo. ( El ser humano avanza o corre para alcanzar una meta o para huir del enemigo).
20. El tiempo mejor invertido es el dedicado a enseñar y educar.
21. Es importante cómo se comporta tu hijo cuando estás presente pero es más importante cómo se comporta cuando está sólo.
22. Es importante enseñarle a juzgarse a sí mismo.
23. Las personas exitosas saben corregirse a sí mismas.
24. Cuando le corrijas o regañes, hazlo de forma que se quede pensando en lo que hizo mal y en el daño que se causó a sí mismo.

25. Para que las reprimendas, los reclamos y los consejos tengan efecto no deben durar más de 30 segundos. Es conveniente guardar un instante de silencio entre la primera parte de la reprimenda y el final, con el fin de darle tiempo para que capte la importancia del hecho y las consecuencias del mismo. Y terminar con un elogio: "Quiero que sepas que confío en ti, que ..."
26. La gente vive a la defensiva, le agrada justificarse, discutir...No entres en el juego de la discusión, explíquele que estás diciéndole lo que piensas para que reflexione.
27. Las personas son autoritarias, represivas y críticas. Nueve de cada diez mensajes son represivos (Existen muchas formas de reprimir, desde las más brutales hasta las más sofisticadas) Evita los términos tú eres...tú tienes...tú debes, porque estas palabras expresan autoritarismo, superioridad...y producen reacciones defensivas. Más bien di: Yo creo, yo pienso, me parece...Estas palabras expresan respeto y hacen que el niño escuche.
28. Evita la trampa de la actividad. La actividad no siempre es sinónimo de eficacia
29. Invierte tiempo en pensar y en meditar. Las mayores creaciones y las decisiones más importantes nacen del cerebro en momentos de descanso y de silencio.
30. Lo más grande que puedes hacer por tus hijos es amarlos, creer en ellos, confiar, orientarlos, estimularlos y expresar paz, alegría y felicidad; porque, en definitiva, los hijos perciben el mundo a través de sus padres.

## **Diez mandamientos de un hijo para sus padres**

1. Mis manos son pequeñas, por favor no esperes perfección cuando tiendo la cama, hago un dibujo o lanzo la pelota.  
Mis piernas son pequeñas, por favor camina más lento para que pueda ir junto a ti.
2. Mis ojos no han visto el mundo como tú lo has visto, por favor, déjame explorarlo, no me limites innecesariamente. Eso sí, enséñame a admirar tantas cosas maravillosas que tiene la vida,
3. El trabajo siempre estará allí. Yo seré pequeño sólo por un corto tiempo, por favor, tómate un tiempo para explicarme las cosas maravillosas de este mundo y hazlo con alegría.
4. Mis sentimientos son frágiles, por favor está pendiente de mis necesidades, no me retes todo el día (a ti no te gustaría ser retado por gente poderosa) Trátame como te gustaría que te trataran a ti. Recuerda, soy tu hijo.
5. Soy un regalo especial de Dios, por favor asesórame como Dios quiso que lo hicieras, respetando mis acciones, dándome principios y valores con los cuales vivir.
6. Necesito tu apoyo y tu entusiasmo para crecer, no sólo tus críticas. Por favor, no seas tan estricto, recuerda, puedes criticar las cosas que hago sin criticarme a mí.
7. Por favor, dame libertad para tomar decisiones propias. Permite que me equivoque, para que pueda aprender de mis errores. Así algún día estaré preparado para tomar las decisiones que la vida requiere de mí.
8. Por favor, no hagas todo por mí. De alguna forma eso me hace sentir que mis esfuerzos no cumplieron con tus expectativas. Yo sé que es difícil, pero deja de compararme con mi hermano o hermana.
9. No temas alejarte de mí por un tiempito. Los niños necesitamos vacaciones de los padres, así como los padres necesitan vacaciones de sus hijos.
10. Llévame a la iglesia o dame ejemplos de vida espiritual para que nunca me sienta vacío.

Seguramente que has leído el libro pensando en educar mejor a tus hijos, pero, si recuerdas, el título del libro dice: “Cómo educar a los hijos y cómo educar a los padres”

### **Cuándo podrás educar mejor a tus hijos**

Cuando tengas ideas más claras y más pedagogía en la forma de educar.  
Cuando seas más lógica y oportuna.  
Cuando tengas más autoridad moral.  
Cuando tengas más control sobre tus emociones.  
Cuando seas más triunfadora y más feliz.  
Cuando tengas más paciencia.  
Cuando estés orgullosa de tus hijos a pesar de sus travesuras.  
Cuando les expreses el amor que les tienes.  
Cuando te acostumbres a felicitarles por lo bueno que hacen en vez de criticarles por sus errores.  
Cuando aprendas a insinuar en vez de ordenar o aconsejar.  
Entonces, y sólo entonces, emitirás as vibraciones poderosas y tendrás poder de estimularlos...

### **Para que las cosas cambien, debes cambiar tú primero**

La tierra gira alrededor del sol porque el sol tiene mayor poder gravitacional. Por la misma razón la luna gira alrededor de la tierra, y, por la misma razón los más débiles quedan sometidos a los más poderosos, a los más capaces.

El mayor problema de la educación radica en que los padres no tienen ideas claras ni convicciones firmes sobre los principios, valores y criterios que hay que enseñar, ni por que razones hay que enseñarlos.

Muchos padres carecen de tacto pedagógico. Unos son autoritarios, otros son débiles, otros son permisivos o consentidos.

La finalidad de la educación es formar la conciencia y forjar el carácter de los hijos para que nadie los engañe, para que asuman sus responsabilidades, y, de esta forma puedan surcar con bien el mar de las tormentas.

Son los padres quienes programan a sus hijos para el éxito para el fracaso. Por lo cual, cuando un hijo no funciona bien se debe a que los estímulos que le han recibido de los padres no son los correctos. Los padres deben reflexionar y pedir ayuda para cambiar. Si cambian los padres, por ley de Causa y Efecto, los hijos cambiarán.

Como puedes apreciar este libro ha sido escrito más para ti que para tus hijos.