 **Escuela para Padres**

**K° a 6° Básico**

**¿ Qué está sucediendo con nuestros hijos?**

**Abril**

Según las investigaciones existe una tragedia silenciosa que se está gestando en nuestros hogares y tiene que ver con nuestro mas preciado tesoro: nuestros hijos.

Las estadísticas no mienten:

1.-Uno de cada diez niños tiene problemas de salud mental.

2.-Se ha notado un aumento del 43% en Trastornos de Déficit Atencional.

3.-Existe un aumento del 37% en depresión adolescente.

4.-Un aumento del 200% en lo suicidios en niños de 10 a 14 años.

**Qué está pasando o qué es lo que estamos haciendo mal?**

Los niños de hoy están siendo “sobre estimulados”y sobre regalados de objetos materiales. Pero están privados de los fundamentos de una infancia sana, tales como:

1.-Padres emocionalmente disponibles.

2.-Límite claramente definido.

3.-responsabilidades

4.-Nutrición equilibrada y un sueño adecuado.

5.- Actividades al aire libre.

6.-Juegos creativos, interacción social, oportunidades de juegos no estructurados y

7.-Falta de espacios para el aburrimiento.

**En cambio estos últimos años se ha llenado a los niños de:**

1.- Padres distraídos digitalmente.

2.-Padres permisivos e indulgentes, que dejan que los niños “gobiernen el mundo” y sean quienes pongan las reglas.

3.- Un sentido de derecho de merecerlo todo sin ganárselo., o de ser responsable de obtenerlo.

4.-Sueño inadecuado y nutrición desequilibrada.

5.-Un estilo de vida sedentario.

6.-Estimulación sin fin, niñeras tecnológicas, gratificación instantánea, y

7.-Ausencia de momentos aburridos.

**Qué hacer?**

Si queremos que nuestros hijos sean niños felices y saludables, tenemos que despertar y volver a lo básico. Todavía es posible.

Muchas familias ven mejoras inmediatas después de implementar las siguientes recomendaciones:

**1.- Establezca límites** y recuerde que **usted es el capitán del barco.**

**2.-Ofrezca** a los niños un estilo de vida equilibrado, lleno de lo que los niños

**necesitan ,** no sólo de lo que **quieren. No todo lo que quieren, necesitan.**

No tenga miedo a decir NO!!! si lo que quieren no es lo que necesitan.

**3.- Proporcione** alimentos nutritivos y disminuya o elimine la comida rápida o chatarra.

**4.- Pase** por lo menos una hora diaria al aire libre, haciendo ejercicios, caminando, haciendo ciclismo, pesca, observando aves, animales, insectos, etc.

**5.-Disfrute** de la cena familiar diaria, sin teléfonos ni nada que los distraiga.

**6.-Jueguen** juegos de mesa como familia. Si los niños son muy chiquitos, déjese llevar por sus intereses y permita que ellos manden el juego.

**7.-Involucre** a sus hijos en los quehaceres del hogar, de acuerdo a su edad (ordenar juguetes, colgar ropa, dar comida al perros, poner la mesa, etc.)

**8.-Implemente** una rutina ”consistente” para lograr que los niños duerman lo suficiente(los escolares ,no pueden ir a la cama a medianoche)

**9.-Enséñele responsabilidad e independencia.** No los proteja en exceso, permítales equivocarse. Eso le ayudará a superar los desafíos de la vida.

**10.-No cargue** su mochila, no haga sus tareas, no le lleve tareas que se olvidaron, ni les pele las naranjas si ellos pueden hacerlo. **En lugar de darle un pez, enséñele a pescar.**

**11.-Enséñeles** a esperar y retrasar la gratificación.

**12.-Proporcione** oportunidades para el “aburrimiento” ya que el **aburrimiento es el motor de la CREATIVIDAD**

**13.-No piense** que usted es responsable de tener a los niños siempre” entretenidos”.

**14.-Enseñeles** a dar las gracias, a pedir por favor, a reconocer el error y disculparse.

**15.-Ría, juegue,** salte, lea con ellos. Abrácelos, béselos, sonríales.

**16.-Evite** el uso de la tecnología en las comidas, en el automóvil en el restaurante.

**17.-No use** la tecnología como una cura para el aburrimiento.

(Terapeuta Ocupacional Victoria Prooday) MARIA MOLINA ROJAS

U.T.P