

## PAUTAS PARA PADRES

- 1- Evitar las normas rígidas en torno a la alimentación: para favorecer la interacción.
- 2- Favorecer la realización de comidas en común: donde lo importante sea la comunicación intrafamiliar.
- 3- Ponerse en la posición del hijo/a: si el padre o madre actúa desde la oposición, solo logrará tensar la cuerda y que el hijo/a se aleje.
- 4- Crear un espíritu de tolerancia en el hogar: padres e hijos tienen que aprender juntos a tolerar y aceptar las diferencias y respetarse.
- 5- Practicar la comunicación mediante conversaciones relajadas e informales.
- 6- Compartir con el hijo/a los temores: en lugar de mantener una falsa imagen de perfección ya que a veces los padres también se equivocan.
- 7- Utilizar el elogio y la confianza: para ayudarle a adquirir una imagen positiva de sí mismo.
- 8- Evitar la crítica en aquellas situaciones en que no gana nada: de los padres hacia el hijo/a.
- 9- Enseñar los padres con el ejemplo: los padres tienen que aprender una nueva manera de enseñar, mediante el ejemplo, mediante la aceptación del propio error y de las propias limitaciones.
- 10- Demostrar muestras de afecto con el hijo/a: son necesarias para la interrelación y no hay mejor modo de transmitir cariño que una caricia.
- 11- Dejar que las consecuencias le enseñen al hijo/a responsabilidad fuera de casa: el hijo/a debe aprender por su propia experiencia.
- 12- Establecer las reglas de casa: los padres tienen derecho a definir las reglas de casa en consenso con el hijo/a para aclaración o modificación.
- 13- No tomar decisiones por el hijo/a: debe aprender a ser responsable y a tomar sus propias decisiones, con sus posibles consecuencias y asumir y a aprender de los errores si los hubiera.
- 14- No imponer al hijo/a exigencias desmesuradas: sólo aumentarían la sensación de frustración, no quererles hacer ser perfectos.
- 15- Mantener la distancia cuando el hijo/a está malhumorado/a: esperar y buscar el buen momento para el diálogo.
- 16- Fomentar la iniciativa propia del hijo/a: tiene que buscar su autonomía y apoyarlo.
- 17- Manifestar al hijo/a que confía en el/ella, que le necesita y es importante.
- 18- Incorporar activamente a los amigos del hijo/a a las actividades familiares: es bueno interesarse por ellos, tratar de comprender lo que esa amistad significa.
- 19- Respetar el territorio del hijo/a: que tenga su propio espacio.
- 20- Ser paciente: tener mucha paciencia.