

Guía práctica para padres

10 consejos para criar hijos e hijas sanos, felices y realizados



www.yogacrecer.cl



1

Ámalos

Inspiración

Ámalos profundo, en tu interior, cultiva una relación de amor hacia ellos y ellas. Ten una alta valoración por cada uno y una tal como son, como perfecta creación del infinito.

Actividad

Todos los días cuando se levanten o se acuesten exprésales concretamente que los amas: acto + palabras. Crea un rito amoroso que se mantendrá diariamente, así hayan alegrías o conflictos.

A woman with long brown hair, wearing a blue and white checkered shirt, is holding a baby in a blue patterned hat. They are outdoors in a desert landscape with a cactus and a sunset background. A yellow circle with the number 2 is in the upper right.

2

Construye su autoestima

Inspiración

Que tus palabras, gestos y modos les ayude a construir una relación con ellos(as) mismos(as) en autovaloración y autoaceptación.

Actividad

Reconoce verbalmente sus aciertos, sus cualidades intrínsecas. No les des premios por ello para que reconozcan esto como condiciones naturales e innegociables de su ser



3

Desafíalos

Inspiración

Muéstrales quienes son llevándolos más allá de sus limitaciones con amor. Ofréceles continuamente la posibilidad de experimentarse más allá de lo que se conocen, de sus áreas de confort.

Actividad

Dales una tarea fija diaria o semanal que tengan que cumplir. Es saludable que sientan que son importantes en el mantenimiento de las tareas básicas del hogar. Luego ellos se sentirán capaces de crear y mantener una propia identidad.



Inspiración

Date el tiempo para escucharlos. Percibe todos los mensajes que te entregan, para que puedas brindarles lo que necesitan.

Actividad

Proponte que cada vez que tus hijos te hablen, vas a dejar de hacer lo que estás haciendo y los vas a escuchar. Cada palabra que te digan esconden un océano de amor para ti y la necesidad de que los impulses a atravesar todas las barreras.

4

Escúchalos



Inspiración

Sintonízate con su más alta frecuencia, trátalos como las grandes almas que son y te respetarán.

Actividad

Recuerda que tú eres el adulto y siempre estás dando el ejemplo. Proponte comunicarte con ellos con palabras cuidadas, en un tono dialogante y con el máximo respeto. Luego ellos te imitarán y te darán eso mismo de vuelta.

5

Inspira
respeto



Inspiración

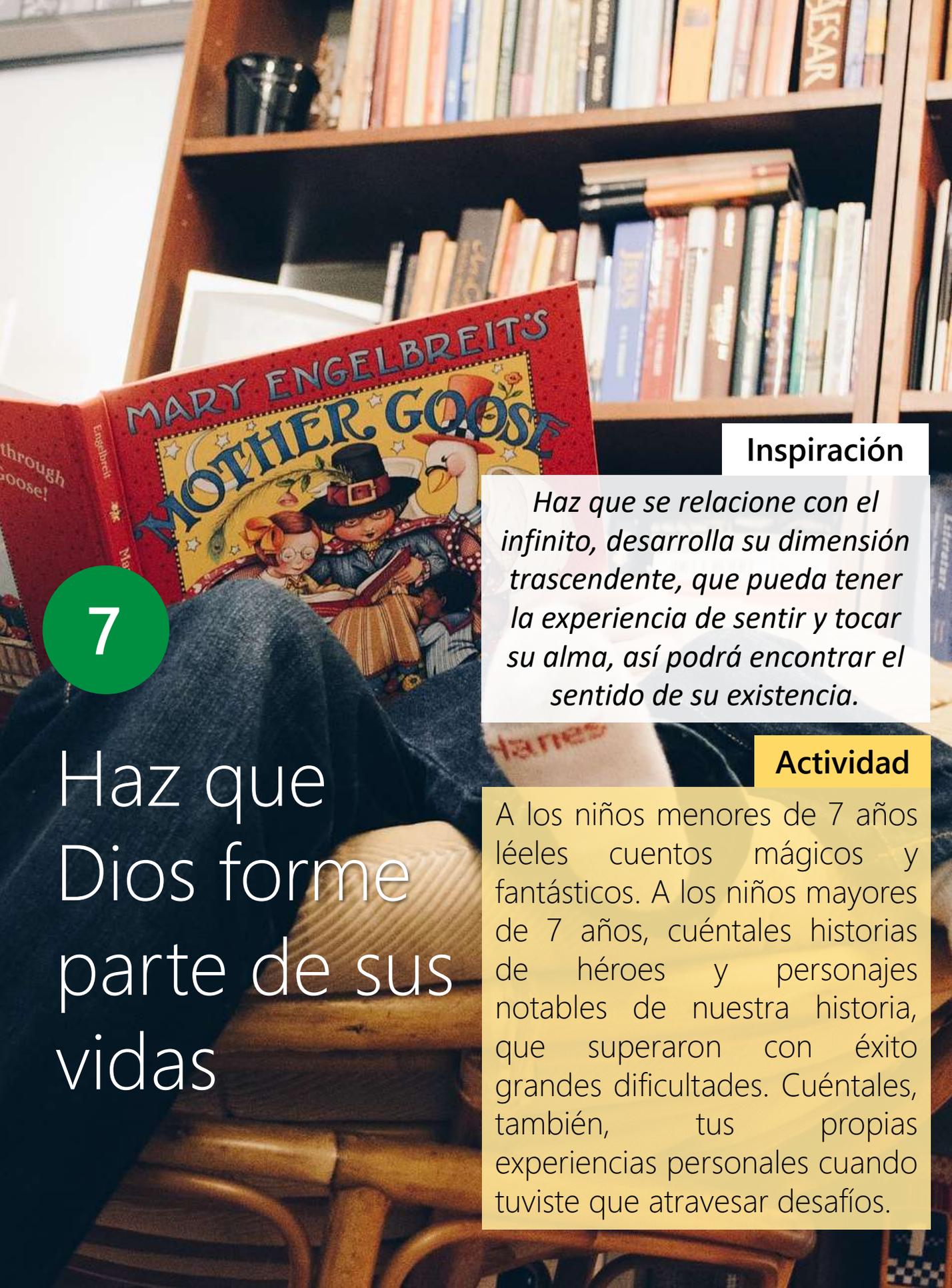
La experiencia humana se funda en un espacio y un tiempo, si transgrede todos los límites su alma nunca podrá expresarse y cumplir su más alto destino.

6

Ponle límites

Actividad

Antes de poner límites anticipáte. Crea todas las condiciones para que ellos no necesiten de límites. Piensa en aquellas veces que los reprendes, piensa en el tu tono de voz y la situación ¿Entendieron tu mensaje? ¿Fuiste claro(a) y significativo(a)? ¿Podrías haberles brindado experiencias antes que hubiesen generado aprendizaje en ellos?

A child is sitting in a wooden chair, reading a book. The book is titled "MOTHER GOOSE" by Mary Engelbreit. The cover features a colorful illustration of a boy in a top hat and a girl reading a book, with a goose in the background. The child is wearing a blue sweater. The background is a bookshelf filled with books.

7

Haz que
Dios forme
parte de sus
vidas

Inspiración

Haz que se relacione con el infinito, desarrolla su dimensión trascendente, que pueda tener la experiencia de sentir y tocar su alma, así podrá encontrar el sentido de su existencia.

Actividad

A los niños menores de 7 años léeles cuentos mágicos y fantásticos. A los niños mayores de 7 años, cuéntales historias de héroes y personajes notables de nuestra historia, que superaron con éxito grandes dificultades. Cuéntales, también, tus propias experiencias personales cuando tuviste que atravesar desafíos.

A woman and a child are walking on a beach at sunset. The woman is on the left, wearing a floral dress and glasses, holding the child's hand. The child is on the right, also in a floral dress, with their arms outstretched. The background is a bright, golden sunset over the ocean.

8

Desarrolla un sentido de aprendizaje en ellos

Inspiración

Enséñales a aprender de sus propias experiencias. Enséñales a maravillarse y aprender de todos los seres y la naturaleza.

Actividad

Pueden salir a un parque juntos. Cuéntale tú primero a tu hijo(a) una situación desafiante de la cuál tu aprendiste algo para tu vida. Guíalo(a) contándole algún momento desafiante para el/ella. A través de preguntas hazle ver que aquello sirvió para que aprendiera. Recuerda hablar desde sensaciones y sentimientos, sin intelectualizar, así lo comprenderá con todo su ser y lo incorporará a su vida.

Ayúdales a tener una conciencia de comunidad

Inspiración

Hazlos reconocer en los otros a ellos mismos, enséñales a amar y ser felices con los otros. Estimula la mente comunitaria.

Actividad

Llévalos tu mismo a hacer algún servicio social. Vayan a un hogar de ancianos, apadrinen una familia necesitada, participen juntos de servicios en localidades vulnerables. Haz que conozca toda la realidad. Que hay muchos niños que viven muy distintas realidades, ¿para qué?: Para servir.



10

Déjalos ir

Inspiración

Dale espacios de libertad. Relaciónate con ellos y ellas sin tratar de que se apeguen a ti, sino que a su alma, a su consciencia.

Actividad

Cultiva su independencia que estará fundada en su autoafirmación. Dale el espacio para ello. Incentívalos a participar de actividades sociales y comunitarias. Así como también tú cultiva tu vida desarrollando tus hobbies y círculos sociales. Conquista tu libertad como adulto, para que ellos puedan conquistar al suya.