

**CHANDRA  
ATKINSON**

**20**

**IDEAS  
BÁSICAS**

**PARA AYUDAR  
A CRECER  
A TUS HIJOS**



Desclée De Brouwer

Chandra Atkinson

# **20 ideas básicas para ayudar a crecer a tus hijos**

cuaderno de notas



**Desclée De Brouwer**

# Índice

Prólogo .....	13
1. Dinámicas de pareja .....	15
2. Vínculos afectivos .....	23
3. Madres y padres con diferentes estilos educativos.....	31
4. La regla de la atención.....	39
5. Escucha a tu hijo .....	47
6. Tiempo para jugar .....	53
7. El valor del halago.....	61
8. Un tiempo exclusivo para estar juntos.....	67
9. Limitar la actitud de los hijos y sus consecuencias ....	73
10. Tiempo fuera para tranquilizarse.....	83
11. Rutinas durante la noche y por la mañana.....	87
12. La hora de comer.....	95
13. Economía de fichas y regalos sorpresa .....	103

**20 ideas básicas para ayudar a crecer a tus hijos chandra atkinson**

<b>14. La independencia de los hijos .....</b>	<b>109</b>
<b>15. Niños muy mimados .....</b>	<b>117</b>
<b>16. Celos entre hermanos .....</b>	<b>125</b>
<b>17. El desarrollo moral .....</b>	<b>133</b>
<b>18. Padres exprés. La falta de tiempo y la vida en pareja. . .</b>	<b>141</b>
<b>19. Los padres también debemos cuidarnos .....</b>	<b>147</b>
<b>20. La manifestación del cuidado. Wayne .....</b>	<b>151</b>

## Prólogo

Nuestra sociedad está cada vez más concienciada de la importancia de cuidar la salud mental de los niños. Mientras que la salud física infantil ha mejorado de forma evidente gracias a todas las investigaciones y avances realizados a lo largo del siglo pasado, la estabilidad emocional de los niños hasta su etapa adulta es ahora un tema prioritario en los países más desarrollados. Hoy en día, un alto porcentaje de madres trabajan, las familias tienen menos hijos, y las expectativas con respecto a los niños (físicas, educativas y sociales) son cada vez más altas. Al mismo tiempo que se ha demostrado que la salud emocional y mental de un niño contribuye de forma significativa a su desarrollo, la manera de educar a los hijos es un factor de gran relevancia para su salud mental.

Se ha sabido que la forma en que los padres atienden las necesidades físicas y emocionales de sus hijos, así como el uso de la disciplina para ayudarles a adquirir hábitos sociales adecuados, ejercen una influencia substancial sobre el desarrollo emocional, social e intelectual de sus hijos. De manera que los hábitos adquiridos en la infancia temprana dejan su sello en el desarrollo psicológico y mental posteriores, hasta llegar a la vida adulta. Los recientes y rápidos cambios que se están produciendo en ámbitos familiares y sociales se están convirtiendo en un reto para los padres en la tarea de educar a sus hijos. Ya no les sirve, como en el pasado a sus padres, de aquel conocimiento adquirido a través de la experiencia.

Por ello, en las últimas décadas, investigaciones empíricas han estudiado y desglosado aquellos componentes de la educación que ayudan al buen

## **20 ideas básicas para ayudar a crecer a tus hijos** chandra atkinson

desarrollo mental infantil y, por contrapartida, los métodos y hábitos que empeoran el desarrollo y los problemas de la salud mental infantil y juvenil. Lo cual ha dado como resultado la puesta en práctica de técnicas educativas que mejoran los problemas psicológicos y psiquiátricos de aquellos niños que han sido supervisados en clínicas de salud mental, y que a su vez ha servido para promocionar la salud de la población infantil y juvenil.

Este libro refleja los conocimientos y la práctica de una profesional con largos años de experiencia en el manejo y tratamiento de niños y familias que acuden a los Servicios de Salud Infanto-juvenil en el Reino Unido, describiendo principios que son útiles tanto para estos niños y familias como para cualquier padre y madre que, deseosos de mejorar el comportamiento de sus hijos, contribuirá a su bienestar físico y mental, así como a mejorar sus aptitudes sociales.

El libro está escrito de forma clara y amena, es muy revelador al mismo tiempo que sencillo e interesante de leer. Contiene múltiples ejemplos que acercarán a los padres y a los profesionales de la educación a estos temas de forma inmediata y práctica y, seleccionando al final de cada capítulo, las ideas más importantes para su inmediata aplicación.

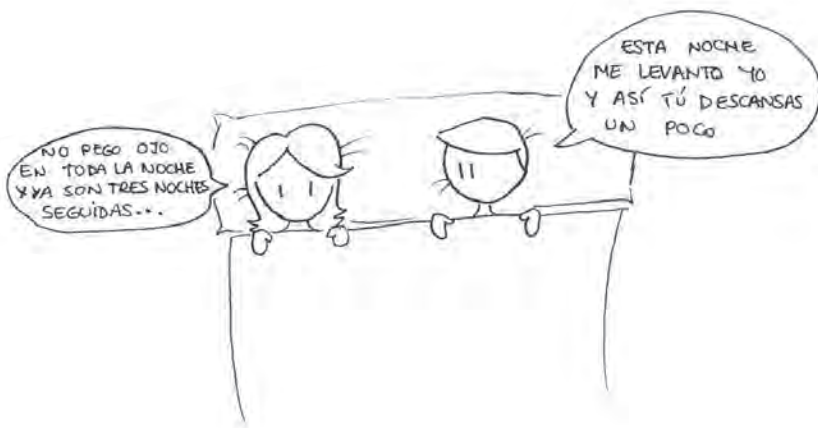
La lectura de este libro les será muy útil a aquellos padres y madres comprometidos e interesados en utilizar principios básicos, fundamentales y consistentes que les pudieran servir para cuidar y educar a sus hijos y lograr en ellos un desarrollo emocional y mental saludable. También, ayudará a aquellos padres de niños con graves problemas de disciplina y que presentan dificultades emocionales, de comportamiento o mentales.

Es un placer recomendar este libro para todos aquellos interesados en la educación de los niños.

*Elena Garralda Hualde  
Emeritus Professor of Child and Adolescent Psychiatry  
Imperial College London and CNWL NHS Foundation Trust, London, UK*

# 1

## Dinámicas de pareja



Cuando una pareja decide tener hijos han de ser conscientes de que están entrando en una nueva etapa o fase de su relación, con nuevos retos y desafíos, con momentos de estrés y de alegría. El primer cambio importante que se produce es que ya no serán solo dos adultos los que tomen las decisiones sino que a partir del nacimiento de su nuevo hijo su relación cambiará así como la forma en la que han vivido hasta el momento. La relación de la pareja suele fortalecerse aún más gracias a esa sensación de formar parte de una familia y, junto al deseo de cuidar unos de otros, sus miembros deberán aceptar sus diferencias y roles para la adecuada convivencia. Ahora no solo deberán cuidarse sino que tendrán que atender las necesidades del bebé al mismo tiempo que se aseguran de tener tiempo para ellos. Por ejemplo, para ver una película después de acostar al bebé, disfrutar de una conversación o quedar con amigos con los que dialogar de temas de adultos.