

EMPECEMOS TRAZANDO METAS

Es importante que los padres pensemos en los peldaños que nuestros hijos deben escalar a medida que crecen. Queremos ayudarlos con nuestros programas de crianza para que logren alcanzar adecuadamente cada meta importante para ellos durante las diversas etapas de su desarrollo. Mientras crecen hay siete aptitudes cruciales que tienen que aprender:

- (1) Valorarse a sí mismos
- (2) Cuidar de su espíritu
- (3) Cuidar de su salud
- (4) Ser solidarios
- (5) Ser creativos
- (6) Ser felices
- (7) Descubrir sus talentos.

Para ayudarles a aprender estas cosas considere los siguientes objetivos en diversas áreas de su desarrollo:

Los primeros dos años

1. Estima propia
 - a. Ayúdelo a descubrir su cuerpo y a nombrar partes del mismo.
 - b. Comunique amor.
 - c. Bríndele un ambiente apropiado para crecer y explorar su mundo.
 - d. Brinde apoyo y protección cuando el niño tenga pesadillas o terrores nocturnos.
2. Habilidades interpersonales
 - a. Muéstrole amor mediante el contacto físico y el arrullo.
 - b. Juegue con él. Inicie usted algunos juegos y deje que él inicie otros.

En este espacio a la derecha usted puede ir anotando diversas metas según las edades y las necesidades de sus hijos.

Puede usar el planeador de metas que recomendamos para los niños para elaborar las suyas como padre o madre. Aproveche el círculo blanco en la esquina superior derecha del planeador para numerarlo y organizarlo. Coloque el número correspondiente frente a la meta correspondiente según la etapa de desarrollo y la categoría de meta.

Número de Meta

- c. Provea oportunidades para que juegue con otros niños.
- d. Enséñele a participar por turnos en los juegos.
- e. Enséñele que las rabetas no son adecuadas para satisfacer gustos y necesidades.
- f. Enséñele a expresar verbalmente lo que le gusta y lo que no le gusta.
- g. Enséñele a responder cortezmente cuando lo llaman.
- h. Enséñele a pedir verbalmente ayuda cuando la necesite.
- i. Enséñalo a respetar a los demás saludando y observando buenos modales.
- j. Físicamente redireccione al niño o cámbielo de lugar cuando sea necesario.

3. Independencia

- a. Provea un ambiente seguro para que el niño explore su entorno por sí mismo.
- b. Enséñele a desvestirse solo.
- c. Enséñele a expresar verbalmente lo que le gusta y lo que no le gusta.
- d. Enséñele a separarse cómodamente de los padres para participar en otras actividades.
- e. Enséñele a calmarse a sí mismo cuando esté ansioso o estresado.
- f. A medida que se vaya desarrollando, deje que el niño escoja entre dos opciones. V.g Cuál de dos libros quiere que le lean antes de dormirse.

4. Cuidado de sí mismo

- a. Establezca rutinas para actividades como el baño y la comida y las horas de dormir.
- b. Provea oportunidades para estimular la actividad motriz
- c. Establezca normas para evitar películas o juegos violentos o de terror.

- d. Enseñe al niño a cultivar buenos hábitos de higiene con consistencia y mediante el ejemplo. Evite iniciar la enseñanza del control de sus esfínteres antes de que el niño tenga la madurez neurológica necesaria (al rededor de los 18 meses) y que este proceso se convierta en fuente de estrés o ansiedad para el niño.
- e. Según su desarrollo, motive a su niño a probar una variedad de comidas saludables como frutas y verduras. Que tome agua y evite usar jugos artificiales y con azúcar. La fruta de por sí tiene su propio azúcar.
- f. Según su desarrollo promueva actividades para desarrollar los músculos de su cuerpo.

5. Responsabilidad en el hogar

- a. Evite discutir o gritar al niño durante sus rabietas. Establezca consecuencias claras para que el niño aprenda que con sus rabietas no logra lo que desea.
- b. Enséñele a pasar de una actividad a otra (V.g. del juego a la mesa, de ver televisión a dormir).
- c. Recoja los juguetes con su niño siempre y refuerce el hábito del orden.

6. Espiritualidad

- a. Aclare su sentido propio de espiritualidad. ¿Cree en Dios? ¿Cree en que Dios se comunica con nosotros? ¿Cree en la oración? ¿Qué cree que pasa cuando una persona muere? ¿Qué quiere enseñarle al niño?
- b. Háblele de lo bella que es la vida.
- c. Demuéstrele amor.
- d. Háblele de Dios y demuéstrelle su fe con su ejemplo en diversos momentos del día.
- e. Permítale descubrir la belleza de la naturaleza y participe con él su asombro y gratitud. Desde el agua deliciosa de la bañera, hasta una

maravillosa puesta de sol, permita que el niño disfrute las cosas que Dios creó.

- f. Muéstrese agradecido con Dios por los alimentos.

7. Aprendizaje

- a. Léale.
- b. Promueva la expresión oral hablándole con frases completas y correctas, pero cortas y claras.
- c. Provea oportunidades que estimulen la curiosidad y el aprendizaje en el entorno.
- d. Provea juguetes apropiados.
- e. Enséñele a identificar personas y objetos

Preescolar

1. Estima propia

- a. Enséñele a valorarse a sí mismo, su cuerpo, su familia y su cultura.
- b. Déle oportunidades de hacer cosas por sí mismo y desarrollar nuevas destrezas.
- c. Asígnele tareas y proyectos apropiados para su edad.
- d. Enséñele a persistir y anímelo a hacerlo.
- e. Enséñele a asumir responsabilidad en sus proyectos y tareas. Establezca y ejecute con firmeza las consecuencias de cumplir o no cumplir con las tareas asignadas.
- f. Tenga cuidado de no avergonzar al niño cuando haga preguntas sobre sus órganos sexuales o se toque. Encause bien su curiosidad.
- g. Háblele de la diferencia entre los niños y las niñas. (*Los niños orinan parados, las niñas se sientan. Los niños tienen penes, las niñas vaginas.*)
- h. Antes de contestar preguntas, asegúrese que entiende bien qué es lo que quieren saber.

*(¿Quieres saber de donde viene los bebés?
Buena pregunta. ¿De dónde piensas tú que
vienen?)*

2. Habilidades interpersonales

- a. Enséñele qué debe y qué no debe hacer para llevarse bien con otros.
- b. Demuéstrele y explíquele lo importante que es ayudar a otros.
- c. Enséñele a ser sensible en relación con las necesidades y sentimientos de otros y cooperar con ellos.
- d. Enséñele a respetar a otros y a los mayores.
- e. Enséñele a no burlarse de otras personas con menos habilidades.
- f. Enséñele a pedir la palabra y a tomar turnos en juegos y actividades de cooperación.
- g. Enséñele a ser honesto y confiable.
- h. Enséñele que podemos ser más felices cuando cumplimos las reglas y rutinas.
- i. Enséñele a usar su voz adulta para expresar sus emociones, necesidades y deseos.
- j. Determine las consecuencias apropiadas de no cumplir con las reglas de la casa y las normas de convivencia.
- k. El niño debe escoger entre portarse bien para estar en grupo o retirarse a otro cuarto para calmarse.

3. Independencia

- a. Identifique los gustos y las aversiones del niño.
- b. Identifique los ritmos naturales del niño
(¿Aprendizaje rápido? ¿Aprendizaje moderado?
¿Aprendizaje lento? ¿Mañanero? ¿Nocturno?
¿Correlón? ¿Despacioso?)
- c. Identifique los estilos de aprendizaje del niño.
- d. Dele opciones simples. V.g. con cuál juguete quiere jugar en un momento dado.

4. Cuidado de sí mismo

- a. Enséñele a vestirse por sí mismo y a escoger opciones de ropa que usar.
- b. Enséñele a usar apropiadamente los cubiertos.
- c. Enséñele a peinarse, lavarse los dientes, limpiarse las uñas.
- d. Enséñele el valor de las partes privadas y especiales de su cuerpo y su derecho a que nadie procure tocarlo o verlo desnudo. (*Si alguna vez alguien te toca el pene, la vagina o cualquier otra parte de tu cuerpo, dile ¡NO! y habla con una persona de confianza sobre lo que pasó.*)
- e. Use los términos apropiados para referirse a los órganos genitales de sus hijos.
- f. Enséñele la importancia de la higiene personal, incluyendo la limpieza de sus órganos sexuales.
- g. Enséñele a tratar nuevas comidas y el valor nutritivo de los alimentos.
- h. Enséñele a servirse por sí mismo su propio plato de cereales.
- i. Enséñele a apreciar y cuidar sus pertenencias.
- j. Provea oportunidades y rutinas para el juego al aire libre.

5. Responsabilidad en el hogar

- a. Establezca turnos para alistar la mesa.
- b. Enséñelo a que ayude a doblar y organizar su ropa.
- c. Si tiene una mascota, enséñele a llenar el recipiente de comida.
- d. Enséñelo a secar cuando derrama algo.
- e. Asigne turnos para limpiar el polvo de las mesas que alcance.
- f. A partir de cuatro años, enséñele a tender su cama, regar las flores, lavar platos y pasillos de plástico, etc.

6. Espiritualidad

- a. Enséñele a respetar y valorar la vida de otros niños y la de los animales.
- b. Léale historias que hablen del verdadero amor.
- c. Involúcrelo activamente en sus acciones de fe.
- d. Hable con él sobre la maravilla de la creación y fomente oportunidades para que se sienta asombrado y agradecido. Que reconozca que la tierra es un gran regalo de Dios.
- e. Enséñele a mostrar su aprecio por la naturaleza recogiendo la basura y cuidando el ambiente en el que vivimos nosotros y muchas otras criaturas.
- f. Enséñelo a ser agradecido por alimentos que provienen de la tierra que Dios creó.
- g. Fomente oportunidades para que sea compasivo.
- h. Háblele de la esperanza que usted tiene.
- i. Con frecuencia, retírese por unos momentos con el niño para estar en silencio y hablar mentalmente con Dios.
- j. Comparte tus valores y creencias espirituales sobre la sexualidad y el valor de la vida.
(Ejemplo: "Démosle gracias a Dios por habernos creado hombres y mujeres y que podamos tener hijos lindos como tú.)

7. Aprendizaje

- a. Léale.
- b. Enséñele a no distraerse, escuchar y prestar atención cuando está haciendo o aprendiendo algo (V.g. oyendo un cuento o armando un rompecabezas).
- c. Estimule su curiosidad, motivación y deseo de aprender. Prepare actividades y
- d. Establezca reglas y rutinas para fomentar el aprendizaje.
- e. Enséñele los rudimentos de la lectura, las matemáticas y cultura general.
- f. Enséñele a trazar metas y cumplirlas.

- g. Enséñele a buscar diversas alternativas de solución a un problema.

Escolar

1. Estima propia

- a. Provea retos apropiados para que use sus talentos y habilidades.
- b. Déjelo que cometa errores y aprende de ellos.
- c. Enséñelo a establecer sus propias metas en las distintas áreas de su vida y a perseverar para lograrlas.
- d. En nuestra cultura, donde por intereses económicos los medios dan mucho valor a la imagen corporal, háblele de las diferencias entre los seres humanos y enséñele a valorarse tan como él. (*Dios creo a una personas altas a otras más bajitas, unos crecen más rápido que otros, unos son más flaquitos y otros más gorditos. Dios nos ama a todos igual. Las propagandas con frecuencia nos quieren vender cosas que no necesitamos y nos quieren hacer sentir mal para que compremos.*)
- e. Ayúdele a sus hijos a tener sentimientos positivos respecto de su cuerpo (*Tienes unas piernas muy fuertes. Juegas muy bien el fútbol. Tienes un pelo ondulado muy lindo. Tus ojos son muy expresivos.*)
- f. Prepare respuestas para contestar las preguntas que sus hijos puedan hacerle sobre la sexualidad. Reflexione sobre sus propias actitudes respecto a la sexualidad y sobre mitos y tabúes que usted pueda tener. Use su propia experiencia para responder las preguntas (*Ejemplo: Tu mamá y tu papá nos queremos. Por eso nos casamos y luego tuvimos hijos hermosos.*)
- g. Entre los 7 y 8 años empiece a prepararlo para los cambios de la pubertad. (*Cuando crezcas tu*

cuerpo va a cambiar. Dentro de poco que te va a suceder algo que le sucede a todas las niñas.

¿Sabes qué es?)

- h. Entre los 9 y 12 años hábleles positivamente de los cambios específicos que se notan a medida que se desarrollan. (*Te estás poniendo alta y esbelta. Te está saliendo vello en las piernas y las axilas.*)
- i. Observe los cambios de humor en sus hijos y tranquilícelos. (*Noto que estás como triste. No te preocupes los cambios de humos son normales en personas de tu edad.*)

2. Habilidades interpersonales

- a. Enséñelo a practicar buenos modales en todas partes.
- b. Enséñalo a ayudar a otros, incluso en cosas pequeñas, como cargar alguna bolsa o abrir la puerta.
- c. Enséñelo a ser caritativo con parte de su dinero.
- d. Según su edad y el desarrollo emocional y mental del niño, háblele de la sexualidad para que vaya aprendiendo a valorar y entender su propia sexualidad.
- e. Enséñeles qué es la abstinencia y porqué es importante.
- f. En el momento apropiado hábleles de los riesgos de las relaciones sexuales descuidadas.
- g. Hábleles de que relaciones sexuales solo son saludables cuando son consentidas.

3. Independencia

- a. Identifique las habilidades y talentos especiales del niño.
- b. Refuerce el desarrollo de las habilidades y talentos especiales del niño.
- c. Enséñelo a organizar su mochila para el día siguiente.

- d. Enséñalo a acomodar su propia ropa y a mantener su cuarto y juguetes ordenados.
 - e. Enséñelo bañarse y lavarle los dientes sin que se lo pidas.
 - f. Si tiene una mascota, enséñelo a asumir la mayor parte de su cuidado, limpieza y alimentación.
 - g. Enséñelo a administrar bien su dinero.
 - h. Si lleva su almuerzo a la escuela, enséñele a empacar su propia comida.
 - i. A los ocho años el niño puede prepararse sus propios refrigerios y cocinar comidas simples.
4. Cuidado de sí mismo
- a. Enséñelo a escoger por sí mismo comidas saludables.
 - b. Anímelo a participar en diversos juegos físicos y deportes.
 - c. Enséñelo a proponerse metas en sus actividades deportivas según sus propias habilidades y no según lo que otros niños puedan hacer.
 - d. Sígale insistiendo en que debe decir “NO” a cualquier persona que procure tocar sus partes íntimas. Que practique decirlo con voz firme y alta. Anímelo a que le cuente qué pasó a una persona de confianza.
5. Responsabilidad en el hogar
- a. Enséñelo a mantener su cuarto limpio.
 - b. Enséñelo a participar en **dos o tres** tareas domésticas por semana y a tomar turnos con sus hermanos, si los tiene, para hacerlo (Vea puntos e y f).
 - c. Enséñelo a cooperar evitando ensuciar la casa o haciendo desorden en ella. Puede barrer el piso, recoger hojas secas en el jardín con un rastrillo, etc.

- d. El niño debe separar la ropa blanca y de color para lavar.
- e. A los 9 años puede poner los platos y cubiertos en la lavadora de platos, aspirar y trapear y pegar botones.
- f. A los 10 años el niño puede sacar y doblar la ropa de la lavadora, lavar baños y ventanas, lavar el carro, limpiar la cocina, cambiar sábanas y fundas, etc.

6. Espiritualidad

- a. Provéale lecturas sobre el valor y la belleza de la vida en sus diversas formas.
- b. Provéale lecturas que destaquen el amor verdadero y la compasión.
- c. Ínstelo a desarrollar su propia espiritualidad mediante acciones de fe.
- d. Provea oportunidades para apreciar la belleza de la creación.
- e. Fomente oportunidades para que sea compasivo.
- f. Dialogue con él sobre la esperanza que usted tiene.

7. Aprendizaje

- a. Enséñelo a establecer prioridades adecuadas respecto a sus tareas escolares.
- b. Hable con su profesor y enséñelo a establecer metas adecuadas para su progreso académico (Lectura, matemáticas, ortografía, etc.)

Establezca metas junto con sus niños

Aprender a trazar metas y cumplirlas es una de las habilidades más importantes que una persona puede aprender. Trabaje con sus hijos para que ellos también aprendan a establecer sus propias metas. Puede usar el Planeador de Metas que aparece a continuación. Hay un planeador para niños y otro para niñas. Puede reproducir cuantas copias quiera.

Las siguientes son las áreas del planeador y cómo completarlas

¿Cuál es la meta? Ayude al niño a escribir en una forma específica algo que quiera alcanzar en una fecha determinada. Escriba la fecha en el espacio correspondiente. Recuerde que los padres podemos caer en la tentación de ponerle las metas a los niños, pero ellos aprenderán más si son ellos mismos los que se van fijando sus metas. Usted puede motivarlos y orientarlos para que se pongan sus propias metas. Las metas pueden ser cosas como ganarse un 100 en un examen, comprar un juguete, o cualquier otro deseo que tenga. Ayúdelo para que se ponga metas que él pueda alcanzar y que a la vez sean un reto. Es muy importante ser realista. Tome en cuenta que muchas veces los niños se entusiasman y no piensan en el trabajo y el tiempo que cuesta alcanzar ciertas metas. Ayúdeles a evaluar estas cosas a la hora de escribir sus metas. Hágales preguntas en vez de corregir directamente lo que ellos quieren escribir.

¿Cómo puedo alcanzarla? Ayúdele a determinar los pequeños objetivos que tiene que lograr a corto y mediano plazo para alcanzar su meta. Es importante identificar qué tiene que hacer primero y en qué orden tiene que lograr cada uno de sus objetivos para lograr su meta.

Evaluación. Hay que evaluar periódicamente lo que estamos haciendo para alcanzar la meta. Tal vez sea necesario hacer ajustes, si los objetivos no se están logrando. Cuando se logran los pequeños objetivos, es necesario celebrar para mantener la motivación. Usted puede convertirse en el animador de sus niños para que logren sus metas. Si el niño no logra la meta, hay que hablar sobre qué lecciones aprendió. Muchas veces aprender suele ser más importante que el resultado final.