



Como tú ninguna, El gran valor de la madre en el hogar.

¿Conoces cuál es la labor de un jardinero? Según la Real Academia de la Lengua el jardinero es “la persona que por oficio cuida y cultiva un jardín”. ¿Qué pensarías si te dijera que ese es precisamente tu rol como madre? ¡Así es! Así como el jardinero está llamado a dar a la tierra y a las plantas los recursos y cuidados necesarios para que fructifiquen, tú estás llamada a darles lo mismo a tus hijos.

Ahora piensa en el jardín de una casa, ¿Cuál es la diferencia entre un jardín cuidado por un jardinero y un jardín que se deja crecer sin ninguna atención? ¡Sin duda ambos crecen! Pero su belleza y calidad de tierra son totalmente diferentes. Tu hijo ha sido puesto en tus manos para que con esmero lo formes y lo ayudes a estructurarse como una persona sana, feliz, adaptada a su medio y productiva.

Por otra parte, ¿Sabías que de ti depende en gran medida el futuro laboral, académico, social y afectivo de tus hijos? Las experiencias que ellos viven contigo diariamente van estructurando su forma de sentir, pensar y actuar. En consecuencia, afectarán su desarrollo y todas sus decisiones futuras.

Por todo esto, es fundamental que hoy reconozcas el inmenso poder de influencia que tienes sobre tus hijos y te esfuerces diariamente por ser la mejor jardinera que pudo haber sido puesta en ese hermoso jardín. Pero ¿Cómo hacerlo? A continuación te compartiré 7 recomendaciones que sin duda te ayudarán a cumplir con tu misión.

1. Sincronízate con tu hijo. La sincronía se refiere a momentos elevados de interacción y conexión con tu hijo diferentes a la rutina diaria. Para lograr esto procura llenar a tu hijo de juegos e interacciones positivas. Cada vez que el intente comunicarse, a través de sonidos, palabras o gestos, esmérate por unirte a su diálogo manteniendo el contacto visual y una sonrisa. Los momentos de sincronía aceleran el desarrollo cerebral de tus hijos, Así que ¡Manos a la obra!

2. Desarrolla un apego seguro. El apego es la sensación de seguridad que tiene el niño al saber que en el mundo hay una persona que le protegerá y le ayudará en momentos de estrés o enfermedad. La calidad del apego que tus hijos tengan hacia ti influirá en su futura elección de amigos y pareja. Los seres humanos buscamos revivir en la adultez las experiencias y sentimientos de la infancia. Así que si sueñas con que tu hijo o hija haga buenas elecciones afectivas, tendrás que mostrarle a través de las experiencias vividas contigo lo que es estar en una relación donde hay respeto, atención, protección y empatía. Así que esfuérate diariamente por comprender las señales de tus hijos y satisfacer sus necesidades de afecto y escucha.

3. Establece rutinas, normas y límites. Todos los niños, niñas y adolescentes necesitan una estructura. Esto les permite sentirse seguros ya que pueden predecir lo que va a suceder y les enseña a regular su comportamiento para vivir en sociedad. Asegúrate de que tu hijo conozca lo que debe hacer diariamente, evita los cambios repetitivos de casa, colegio o ciudad y no dudes en poner límites. Según el psicólogo Efrén Martínez (2016) los límites les enseñan a nuestros hijos a tolerar la frustración, a apreciar la libertad y a luchar por lo que quieren. Ya que lo más probable es que seas una mamá que trabaja, te recomiendo que converses con la persona que cuida tus hijos y le solicites que te ayude a cumplir a cabalidad este punto.

4. Comunícate y muéstrate disponible para ellos. Identifica los momentos en los que tus hijos están más dispuestos a hablar, por ejemplo al llegar del colegio o a la hora de dormir y esfuérate por fomentar el diálogo. Por favor evita hacer otras cosas a la vez, tales como: mirar el celular, la televisión o hablar por teléfono. Asimismo, abstente de minimizar, criticar o cuestionar la importancia de lo que tus hijos dicen. Tal vez sus problemas de niños o adolescentes no parezcan tan importantes como los tuyos, pero recuerda que para ellos ¡Sí lo son! Así que te invito a que te esfuerces por ponerte en su lugar.

5. Utiliza el refuerzo positivo diariamente. ¿Cómo te sientes cuando tienes un logro en tu trabajo y te hacen un reconocimiento? Entusiasmada y con deseos de hacer más ¿Verdad? Ahora, ¿Cómo te sentirías si pones mucho empeño en una labor que trae éxito a tu empresa y te dicen algo como: “eso era lo que debías hacer, toma tu misma paga”? Seguramente te sentirías menos motivada. Si eso te pasa a ti que eres adulta, ¡Imagínate a tu hijo! Recuerda que un comportamiento que no se refuerza tiende a desaparecer. Así que asegúrate de identificar diariamente las cosas buenas de tus hijos y expresarles con entusiasmo ¡Cuán orgullosa te sientes de ellos! Esto no sólo incrementará sus buenos comportamientos y rendimiento académico sino que les hará sentirse amados y valorados.

6. Corrige a tus hijos de inmediato. Así como debes reconocer lo bueno de tus hijos diariamente, también deberás corregir sus conductas inadecuadas al instante. El hacerlo de inmediato reducirá las posibilidades de que el mal comportamiento se vuelva a presentar. Cuando lo corrijas utiliza un tono firme, mantén la mirada fija y el rostro plano. Evitar fruncir el ceño o mostrar que perdiste el control ya que ver a mamá enojada es divertido o chistoso para algunos niños. Luego, coloca una sanción de inmediato. Puedes utilizar el tiempo fuera, la pérdida de privilegios y la sobrecorrección. Por ejemplo, si tu hijo le dañó un juguete a un amigo, puedes

enviarlo a una silla para pensar, retirarle un privilegio (usar el computador, ver televisión, entre otras) y finalmente asignarle una forma de enmendar su error. La sobrecorrección, es una técnica muy efectiva que tiene como objetivo llevar a la persona a reparar o compensar el “daño” causado por un comportamiento inadecuado. En este ejemplo, puedes explicarle a tu hijo que tendrás que tomar una pequeña suma del dinero de su merienda por un tiempo para reponer el juguete de su amigo. Finalmente, recuerda hacer una reflexión al respecto y enfocar tu molestia hacia el mal comportamiento y no hacia tu hijo. Por favor evita usar la violencia ya que aunque aparentemente funciona, en realidad genera peores comportamientos a largo plazo.

7. Bríndales aceptación y amor incondicional. Querida mamá, ya que tus hijos son personitas en formación tienes garantizado que te van a fallar. Considerando que tú eres la persona que más influye en ellos por ser su primera conexión con el mundo, te invito a amarlos de manera incondicional. Tu misión, como la de ese jardinero no es juzgar, criticar o pisar a tu jardín. Cuando sea necesario córtale de inmediato la maleza, pero recuerda hacerlo con amor. Dedicar tiempo para embellecerlo y mantenerlo atenta a sus necesidades de agua, aire y luz (consejo, diversión y amor). Háblale con amor, exprésale tu orgullo y siembra en él buenos afectos todos los días.

**Eres lo más valioso e influyente en la vida de tu hijo porque
¡Como tú ninguna!**

Diana Cecilia Buitrago Ríos
Psicóloga Bilingüe
Magíster en Psicología del Desarrollo y Educación
Universidad de Toronto