

Para los niños, los padres son su seguridad y su fuente de amor. Los niños buscan a sus padres para todo, incluida su aceptación y sentido de pertenencia. Las palabras de un padre son increíblemente importantes para sus hijos porque un padre es increíblemente importante para un hijo. Las palabras son PODEROSAS e impactan profundamente a nuestros niños al igual que a nosotros. Las palabras pueden generar confianza y autoestima, empoderar, inspirar y ayudar a nuestros hijos a sentirse amados y cuidados. O, en un momento acalorado, pueden derribarlos.

El Poder de las Palabras

Cada día me aseguro de usar mis palabras para:

- Elogiar algo que hagan bien (comportamiento). Elogiar a su hijo por algo que hace bien aumentará su autoestima.
- Elogiar algo sobre ellos (carácter). Aprecie a su hijo por lo que es.
- Mostrarles amor sin una razón (incondicional). Use sus palabras para expresar amor que no tiene un “porque”. Decir simplemente “te amo” ayudará a su hijo a sentirse seguro.

Es importante usar sus palabras para una afirmación positiva. Su hijo absorberá los elogios y el amor, y lo ayudará a tener éxito más adelante en la vida.

El Lado Oscuro

Al igual que con el poder positivo de las palabras, hay tres reglas que debe seguir para evitar lastimar a su hijo. Estas también son simples — pero ellas pueden marcar una gran diferencia en la vida de su hijo:

- Evite las palabras avergonzantes. Avergonzante es cuando nuestras palabras van más allá de abordar su comportamiento y atacan el carácter de un niño.
- Evite los tonos humillantes. El tono es importante al comunicarse con los niños. Levante la voz con moderación. Tenga el control y apunte a un tono firme y autoritario en lugar de uno fuerte o aterrador.
- Discúlpese cuando lo necesite. Cuando nos equivocamos y usamos palabras o tonos humillantes, podemos deshacer parte del daño disculpándonos con nuestros hijos.

Trabaje en hacer esto todos los días y ayudará a su hijo a convertirse en un adulto seguro y exitoso. Puede parecer difícil, pero dese la gracia de crecer, aprender y empezar a intentarlo hoy.

Los recursos incluyen:

1. Foley M. Instituto de Desarrollo Infantil. Cómo desarrollar la confianza y la autoestima de su hijo. Encontrado en <https://childdevelopmentinfo.com/development/how-to-build-your-childs-confidence-and-self-esteem/#.XOOLjchKhPY>, accedido 5/20/2019.
2. Autoestima. Definición de autoestima en inglés. Diccionario Viviente de Oxford. Encontrado en <https://en.oxforddictionaries.com/definition/self-esteem>, accedido 5/20/2019.
3. Foley M. Instituto de Desarrollo Infantil. Prácticas cotidianas para hacer que su hijo se sienta amado. Encontrado en <https://childdevelopmentinfo.com/family-building/everyday-practices-to-make-your-child-feel-loved/#.XOONfchKhPY>, accedido 5/20/2019.
4. Lansbury J. No hay niños malos: Disciplina para niños pequeños sin avergonzar. Janet Lansbury; 2014 Sep 17.
5. Markham L. Padre pacífico, niños felices: Cómo dejar de gritar y empezar a conectar. TarcherPerigee; 2012.
6. Arky, B. Instituto de Mente Infantil, Voces tranquilas, niños más tranquilos. Encontrado en <https://childmind.org/article/calm-voices-calmer-kids/>, accedido 5-20-2019.
7. Academia Estadounidense de Pediatras. Un padre perfecto. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/A-Perfect-Parent.aspx>, accedido 5/20/2019.
8. Academia Estadounidense de Pediatras. Familia de funcionamiento normal. Encontrado en <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/Normal-Family-Functioning.aspx>, accedido 5/20/2019.
9. Markham L. Como romper el ciclo de la vergüenza con su hijo. Encontrado en <https://www.psychologytoday.com/us/blog/peaceful-parents-happy-kids/201704/how-break-the-cycle-shame-your-child>, accedido 5/20/2019.
10. Williams, Glenda, MD. Pediatra-- Entrevista.