



Para ayudar a nuestros hijos a desarrollar su autodominio es importante permitirles ser autónomos. Cuando queremos decir “no” a alguna de sus peticiones podemos utilizar alternativas que nos permitan ser firmes, pero que eviten un poco la confrontación, como por ejemplo sustituir por un “sí” acompañado de una condición.

EL AUTODOMINIO FACILITA CONDUCIR ADECUADAMENTE LA INTELIGENCIA, LA VOLUNTAD Y LOS AFECTOS. PARA AYUDAR A TU HIJO A LOGRARLO:

- ▶ Permite que tome sus propias decisiones, promoviendo que piense siempre en las consecuencias; para ello, puedes hacerle preguntas que le ayuden a reflexionar, por ejemplo: “¿qué crees que pueda pasar si decides faltar al entrenamiento?”
- ▶ Recuérdale que nuestras decisiones afectan toda nuestra persona, por lo que cuando elegimos, es importante considerar el impacto que nuestra decisión tiene en nuestro cuerpo, en nuestra mente y en nuestras emociones. Por ejemplo, dormir hasta tarde nos puede hacer que al siguiente día estemos cansados, irritables y que nos sea difícil concentrarnos.
- ▶ Si tu hijo tiene una reacción equivocada, platica con él en individual, pregúntale “¿cómo te sentías?”, “¿qué pensabas?”, “¿qué pasó que te hizo sentir así?”, “¿qué hiciste cuando perdiste la calma?” Finalmente, pregúntale qué podría hacer en otra ocasión cuando sienta una emoción muy intensa.
- ▶ Cuando tu hijo esté viviendo una emoción intensa, recuérdale que puede recuperar la calma. Dale oportunidad y espacio para tranquilizarse. Recuérdale que puede utilizar diferentes opciones de calma como dibujar, moldear plastilina, hacer deporte, etc.
- ▶ Motiva a tu hijo a vivir aquellos hábitos y costumbres buenos para su mente, cuerpo y corazón (hábitos de higiene, lectura y entretenimientos sanos, organización del tiempo, comida saludable, oración, etc.)
- ▶ Recuerda esforzarte por cuidar tus reacciones y por vivir hábitos positivos. Nadie somos perfectos, pero sí podemos dar ejemplo de esfuerzo constante a nuestros hijos, así como reconocer cuando nos equivocamos y buscar mejorar continuamente.
- ▶ AYUDAR A TU HIJO A TOMAR DECISIONES RAZONADAS, VIVIR HáBITOS POSITIVOS, RECONOCER Y EXPRESAR ADECUADAMENTE SUS EMOCIONES. LE PERMITIRÁ SER UNA PERSONA AUTÓNOMA Y DESENVOLVERSE POSITIVAMENTE.

