

PAUTAS DE CRIANZA PARA NIÑOS DE HOY

Criar hoy no es tarea sencilla. Los tiempos cambian, las familias se transforman y los desafíos crecen, pero también crecen nuestras oportunidades de hacerlo mejor. Educar, acompañar y amar a nuestros hijos es una tarea que se renueva cada día, y cada pequeño gesto que tenemos con ellos deja huellas profundas en su forma de ver el mundo.

Cuidar la **salud mental y la inteligencia emocional** de nuestros hijos es un pilar fundamental. Ellos necesitan sentir que pueden expresar lo que sienten sin miedo a ser juzgados. Cuando validamos sus emociones, cuando los escuchamos con paciencia, les estamos enseñando que sentir está bien, que llorar, enojarse o tener miedo también hace parte de la vida. Recordemos que nuestros hijos aprenden más de lo que hacemos que de lo que decimos. Si gestionamos el estrés con calma, ellos también aprenderán a hacerlo.

La **crianza consciente e intencional** nos invita a actuar con propósito. Antes de reaccionar, respira y pregúntate: ¿qué quiero enseñarle con esta respuesta? Ser consciente implica romper patrones que quizás heredamos, para construir relaciones basadas en el respeto, la conexión y el amor.

La **gestión tecnológica consciente** es otro reto de estos tiempos. No se trata de prohibir, sino de enseñar. Hablemos con ellos sobre lo que ven, sobre lo que comparten, sobre cómo usar las pantallas de forma responsable. Recordemos que somos su ejemplo, más que las palabras, lo que más los guía es lo que nos ven hacer.

Fomentar **la resiliencia y la adaptabilidad** es preparar a los niños para el mundo real, un mundo que cambia constantemente. No les quitemos todos los obstáculos del camino; acompañémoslos mientras los enfrentan. Cada error puede ser una oportunidad para aprender, cada frustración una puerta para crecer.



También podemos fortalecer la crianza a través de tres principios clave:

1. Comunicación y vínculo sólido. Escuchar no es solo oír; es mirar a los ojos, poner atención, interesarse de verdad por lo que sienten. Frases como “entiendo que estés molesto” o “cuéntame más” construyen confianza. Y no olvidemos el tiempo de calidad, bastan unos minutos al día sin pantallas, solo para jugar, conversar o abrazar. Esos momentos son los que más recordarán.

2. Límites con sensibilidad. Los límites son una muestra de amor. Les dan seguridad y les enseñan a cuidar de sí mismos y de los demás. Expliquemos siempre el porqué de las reglas, seamos coherentes y permitamos pequeñas negociaciones para que también aprendan a decidir.

3. Fomento de la autonomía y la responsabilidad. Dejemos que lo intenten, aunque se equivoquen. Démosles pequeñas tareas, valoremos su esfuerzo más que el resultado y animémoslos a ser parte activa de la familia. Cada logro que consiguen por sí mismos fortalece su autoestima.

Finalmente, recordemos que una **crianza que reconoce la diversidad** forma niños más empáticos y conscientes. Ampliemos su mirada del mundo, enseñémosles a respetar las diferencias, a celebrar lo que los hace únicos y a tratar a todos con dignidad y respeto. Los niños aprenden del ejemplo, cuando ven inclusión y amor en casa, eso mismo reflejarán en la sociedad.

Criar con amor, presencia y coherencia es el mayor regalo que podemos darles. Ningún padre o madre es perfecto, pero todos tenemos la posibilidad de aprender, mejorar y crecer junto a nuestros hijos.