



O AMOR NOS NENOS E NENAS

O amor é difícil de definir... Pero é útil, precioso. O amor é moi grande. Permite crear unha familia, bos momentos entre amigos e amigas... Ou quererse a un mesmo, para empezar. O amor está na tenrura, tamén nos corazóns, nos bicos, na ledicia e nas risas.

Non hai amor se non se demostra.

Porque... sabes o que necesita realmente un neno ou nena para ser feliz na súa infancia e desenvolverse posteriormente con éxito na súa madurez? AMOR!! Só iso!!

E por que é tan importante? Porque **o amor é o alimento crave para o cerebro dun neno.**

- **O amor fai crecer o cerebro.** Xa dende que o teu neno ou nena están na barriga, o amor que lle brindes vai determinar o seu desenvolvemento. O seu crecemento ten que ver con algo máis que coa comida que come e o exercicio que fai. Pois o amor tamén lle afecta.
- **A autoestima aumenta co amor.** Un recente estudo descubriu que canto máis se sinta un neno apoiado polos seus proxenitores, máis forte será a súa autoestima. Cre no teu fillo e el crerá en si mesmo.
- **O amor fai nenos e nenas máis sans por fóra e por dentro.** Amar ós teus fillos non só lles fai ser máis intelixentes e máis seguros, senón que mesmo lles fai máis saudables. Un neno ou nena maltratada ten máis riscos de sufrir enfermidades cardiovasculares, problemas de colesterol, diabetes, patoloxías cardíacas ou derrames cerebrais.
- **O rendemento escolar depende do amor.** Tentamos moitas cousas diferentes para axudar ós nosos fillos a ter éxito: levámoslos ás mellores extraescolares para fortalecer as súas mentes, presionámoslos " para que traballen duro e animámoslos constantemente. Con todo, o que realmente marca a diferenza é crer neles e nas súas habilidades. Só así conseguirán desenvolver as súas calidades, o seu talento e conseguir grandes metas.

Consellos para educar dende o amor ós nenos e nenas

Así pois, tratando con amor ós nosos nenos e nenas contribuiremos ó seu correcto desenvolvemento emocional, físico, social e cognitivo.

Tendo isto en conta debemos priorizar certos apoios, axudas ou actitudes que favorezan que se sintan queridos e merecedores de amor. Vexamos algunhas claves.

- **Bríndalles amor incondicional.** Só este amor fomentará no teu fillo ou filla unha autoestima sa. Debes evitar mensaxes do tipo *“se fas iso non te quero”*. Os erros sempre constituirán parte da súa vida, e non pode medrar pensando que errar o fará ser máis ou menos valioso. Só o amor incondicional alimenta unha autoestima sa. Por tanto, asegúrate de que o teu fillo ou filla sabe que o queres, aínda que se equivoque, aínda que non sempre cumpra coas túas expectativas e aínda que se porte mal. Non te canses de dicirlle que o queres, sobre todo despois dun rifirafe, porque será cando máis necesiten esas palabras. Non esquezas que é posible disciplinar con amor.
- **Respecta a súa individualidade.** O amor non só implica agarimo, tamén é respecto. Un amor excesivo pode facer tanto dano como a falta de amor. Por iso, é importante que sexas consciente de que os teus fillos non son da túa propiedade e que aprendas a respectar os seus gustos, ter en conta as súas decisións e potenciar a súa autonomía. Desta maneira os nenos aprenderán a amar sen posuír.
- **Escóitao.** A maioría dos proxenitores adoitan subvalorar os problemas e as preocupacións dos seus fillos e fillas, pensando que son *“ cousas de nenos ”*. É probable que as súas dificultades sexan pequenas, en comparación cos problemas que terá que afrontar máis adiante na súa vida, pero nese mesmo momento, para el eses problemas son importantes. Por tanto, espera que lle brindedes axuda ou simplemente apoio emocional.
- **Axúdalle a manter o control sobre as súas emocións.** Como todo tipo de educación, a emocional require que se predique co exemplo. Por iso debemos ensinalles ós nosos nenos e nenas que non hai emoción nin sentimento inválido. Os celos, a envexa e o enfado son normais e naturais, só hai que xestionalos de maneira que non interfiran e que non se desborden.
- **Fálalle das súas emocións.** As palabras só dan conta dun 10% do verdadeiro significado que obtemos a través da comunicación emocional. Por iso debemos axudarlles a comprender como se manifestan as súas emocións a través do seu ton de voz, da súa linguaxe corporal, da súa postura e das súas expresións faciais.
- **Convídao a empatizar con esta emoción.** Pódolo facer a través de contos, de poesías, de películas... Desta forma visualizará a emoción dunha maneira máis gráfica. Se lles axudamos a comprender que o mundo non é un conto de Disney estarán en disposición de entender e afrontar a realidade da contorna no que viven, un lugar no que prevalecen a tensión e a inquietude da mesma maneira que o agarimo e o amor. Deste xeito, serán conscientes de que a tensión e os problemas existen (sempre acorde ó seu nivel de entendemento), o que lles permitirá adaptarse mellor ó mundo.
- **Se un exemplo de amor.** É importante que xamais lle falten os bicos e os abrazos e que tamén respectes o seu momento. Quizais algún día, polo que sexa, a el non lle apetece dar amor.

- **Dedícalle tempo.** O amor non só se demostra con palabras, senón tamén con feitos. Neste sentido, o maior agasallo que lle podes facer ó teu fillo ou filla é o teu tempo. Asegúrate de pasar tempo de calidade con el, momentos nos que todos gocedes da compañía. Lembra que é neses instantes nos que construídes os lazos emocionais que vos atarán para sempre.
- **Que cultive o seu amor propio.** Non é cuestión de criar a nenos e nenas prepotentes, egoístas ou egocéntricos, senón de facerlle ver que se non se quere é moi difícil que poida transmitir amor ós demais.
- **Motívaos para que demostren máis o seu amor.** Podes sorprendelo con algo que lle gusta. Posiblemente despois quererá devolverche ese xesto de afecto e agarimo pensando en algo que che poida gustar a ti.
- **Celebra o amor.** Festexade en familia cada cousa que fagades (unha comida, unha saída ó campo, un partida de parchís na casa...). Non vos reprimades!

Departamento de orientación