



Hagamos un buen guiso

Desde que nacen nuestros hijos e hijas **nos pasamos la vida probando fórmulas** para que se encuentren bien: para que se les pasen los gases, para que no les duelan las encías cuando les salen los dientes, para que duerman, para que coman de todo, para que superen las rabietas, para que trabajen en el cole, para que tengan amigos, para que tengan valores, para que sean autónomos, ...

Habréis comprobado que **en la crianza de nuestros hijos existen pocas recetas, por no decir ninguna**. Nos encantaría que un libro nos diera la solución a infinidad de situaciones que nos llenan de incertidumbre y que con frecuencia nos quitan el sueño; pero cada hijo es distinto, cada familia es diferente, el mundo en el que viven nuestros hijos no se parece en nada al nuestro cuando teníamos su edad...

No podemos dar con una receta, pero podemos elaborar un listado de **ingredientes que sin duda ayudarán a nuestros hijos a hacer un buen curso**; las cantidades las deberá aplicar cada familia “al gusto”, o más bien de acuerdo a sus circunstancias particulares. Allá va esta “pseudorreceta”:



- **Buena alimentación** en cantidad: fruta, verdura, carne, pescado, huevos, lácteos... Dejemos los alimentos procesados (bollería, hamburguesas, pizzas...) para momentos especiales (mejor mensuales que semanales; mejor semanales que diarios).
- **Horas de sueño**...de acuerdo a la edad de nuestros hijos. Salvo en días puntuales, procuremos que tengan un horario lo más estable posible.
- **Un lugar donde hacer las tareas escolares**: lo ideal es tener un espacio en la habitación libre de distracciones; si no lo tenemos, podemos prepararlo en otra parte de la casa.
- **Materiales escolares**...con moderación. Qué importante es que tengan todo lo necesario para desenvolverse en el colegio e igualmente importante es que, si no lo cuidan lo suficiente, se hagan cargo de reponerlo o de colaborar con su propina.





- **Grandes dosis de puntualidad:** al llegar al cole, al entregar las tareas...

- Kilos de **cariño** en la misma proporción que de **exigencia**.

- Un buen puñado de **ánimo e ilusión**, pequeños retos que nos ayuden a alcanzar metas más ambiciosas como terminar bien el trimestre, finalizar un curso o una etapa de la mejor manera posible.

- **Presencia** abundante: cuando son pequeños, constante; a medida que crecen, aumentamos la distancia para dejarlos crecer, pero siempre “al pie del cañón”. En unos casos será en forma de ayuda explícita, en otros en forma de supervisión, en otras de mero interés por cómo van las cosas.



“DESGRASEMOS” EL GUISO Y RETIREMOS...

- ... el exceso de **pantallas** (tele, tablet, móvil...). Durante el día, evitemos la “barra libre” y procuremos que sea una recompensa al trabajo bien hecho; durante la noche, retirémoslas por completo.

- ... los “**colchones**” que amortiguan todas las caídas; cometer errores educa y nos permite buscar recursos para mejorar.

- ... el **desánimo**;

- ... la **pereza**;

- ... la **falta de previsión**;

- ... las **prisas** (para que el guiso quede bien necesitamos hacerlo a fuego lento y dejarlo reposar).



Sazonar con **ganar de empezar de nuevo cada día** y buenas dosis de “tus cosas me importan”, paciencia, dedicación, sentido del humor y expectativas positivas.