



COLEGIO PARTICULAR SUBVENCIONADO  
NEW HEINRICH HIGH SCHOOL  
ASESORÍA TÉCNICO-PEDAGÓGICA  
Dpto. De Orientación.

## **10 errores más comunes en la crianza**

Como padres cometemos algunos errores o conductas que pueden impedir un buen desarrollo de nuestros hijos.

Como Departamento de Orientación, les queremos entregar algunos consejos trabajados por profesionales de la salud, que nos pueden ayudar a generar mejores actitudes y manejos en la crianza de los hijos:

### **1.- TV en la habitación:**

*“Muchos creen que la televisión relaja, pero la verdad genera el efecto contrario: activa más”.* Dra. Valeria Rojas.

Estudios científicos demuestran que tener un televisor en la habitación se relaciona con mal rendimiento escolar, obesidad, aumento del consumismo y trastornos del sueño. *“Lo recomendado es que los niños no se expongan a las pantallas más de una hora y media durante los días hábiles.”*

Ver películas en el auto para “tranquilizar” tampoco es buena idea.

*“En la actualidad hay tan pocos espacios de conversación familiar, que hay que aprovechar esos momentos”* señala la Doctora.

### **2.- Colaciones no saludables:**

*“No siempre es necesario que los niños tomen una colación entre comidas”,* señala el doctor Andrés Muñoz. Sin embargo, si se quiere, se deben evitar los azúcares refinados, los alimentos con sal y las grasas. *“Una fruta o porción de leche descremada es lo ideal.”*

### **3.- Sin hora para dormir:**

No contar con una hora establecida para ir a la cama no sólo dificulta que el niño concilie el sueño. Dormirse después de las diez de la noche también puede provocarle trastornos en el desarrollo. *“La hormona del crecimiento tiene un peak a la medianoche, pero para que eso ocurra, los niños tienen que estar durmiendo dos horas antes. Y eso significa tener que acostarlo al menos media hora antes”* explica el Dr. Muñoz. Si esta hormona se genera en menor cantidad, existe la posibilidad de que el niño crezca menos de lo que podría hacerlo. Además, el buen sueño permite fijar el aprendizaje.

### **4.- No saber controlar las pataletas:**

Un error común entre los padres es no saber controlar las pataletas. *“El hijo tiene que entender que ésa no es la manera adecuada de conseguir las cosas. Y si es necesario, hay que llevarlo a su pieza hasta que se le pase. Los padres tienen que darse cuenta de cuándo quiere manipular”,* señala el Dr. Yunge.

### **5.- Retar y Gritar:**

Gritarle no sirve. De hecho es importante explicarle al niño por qué se le dice algo, aunque siempre de una manera sencilla que logre comprender. También es esencial retarlo en el mismo momento en que comete el error. *“No tiene sentido que llegue la mamá en la tarde y lo rete por algo que hizo en la mañana. Por eso, si el niño está a cargo de otra persona, hay que dejarle claro qué cosas puede*

*hacer y qué no*", añade Yunge. Aprender a reprender también es clave. *"No se puede retar a un niño con rabia. Lo primero es calmarse y si es necesario, contar hasta diez."*

#### **6.- Celulares Infantiles:**

*"El problema es que lo usan para jugar, y entonces termina siendo una consola más, con todos los problemas que esto trae. Además, el juego impide generar momentos de conversación"*. Según Rojas, el celular no debería entregarse antes de los 12 años.

#### **7.- Criar Genios:**

Clases de piano, de tenis y reforzamiento escolar pueden no ser tan buena idea si sólo se tiene 7 años. *"Más importante es que el niño sea feliz. Aprender jugando también funciona"*. Por eso es ideal permitirles experimentar y descubrir sus propias capacidades. Según el Dr. Muñoz, muchos padres comparan a sus hijos con otros. *"Pero hay distintos ritmos de aprendizaje"*.

#### **8.- No ponerse de acuerdo:**

Los niños necesitan que el rayado de cancha sea claro y que ambos padres estén de acuerdo en las reglas. *"Tienen que ponerse de acuerdo; si no, los niños se confunden. Además, es clave que si le prohíben algo un día, se le siga prohibiendo al día siguiente. La consistencia es clave"*, dice el Dr. Yunge.

#### **9.- Comida fuera de horarios:**

Si el niño ya almorzó, no es aconsejable que cuando lo hagan los papás le den trozos de pan o compartan su comida con él. El problema, dicen los expertos, no es sólo el aumento del peso. *"También se genera un hábito inadecuado. El niño relaciona que estar con la familia y pasarlo bien está unido a estímulos alimentarios"*.

#### **10.- Dormirse en los brazos:**

*"Que los niños se queden dormidos en la cama de los papás o en los brazos de la mamá no es buena idea. Tienen que aprender a dormir en su cama"*. Si no, al despertar a la mitad de la noche y no reconocer el mismo lugar donde se durmieron, desconocen y no logran un sueño reponedor.

Fuente: El Mercurio, cuerpo A, pág. 15, sábado 2 de abril 2011.

Profesionales entrevistados:

Dra. Valeria Rojas, neuróloga infanto-juvenil. Presidenta del Comité de Medios y Salud de la Sociedad Chilena de Pediatría.

Dr. Andrés Muñoz Allendes, Pediatra del Hospital Clínico de la Universidad de Chile.

Dr. Mauricio Yunge, Pediatra Clínica Las Condes.