



El cuidado de nuestros hijos e hijas es más que una obligación, comprende una conexión con ellos en sus diferentes etapas de desarrollo e implica:

- Ponerles atención.
- Estar atentos a sus necesidades.
- Estar presente para las hijas e hijos
- Velar por su bienestar físico, emocional y mental y es distinto si se trata de hombres o mujeres y también varía según las edades.

Las áreas que debemos cuidar son: el aprendizaje, tanto lo que enseñamos como padres como lo que aprenden en la escuela, el comportamiento a partir del cultivo de buenos hábitos, cuidar el cuerpo y la salud, las relaciones sociales, la manera cómo interactúa con sus amigos, compañeros de escuela, familia, etc, las emociones, los compromisos, por ejemplo, el enseñar a nuestros hijos a que cumplan con determinadas tareas, los valores que enseñamos y cómo los integra en su vida, el cuidado del espíritu, que incluye, por ejemplo, su fe, su compromiso y amor a Dios, sus sueños, etc.

Enseñémosles que la felicidad no está en la meta sino en el proceso, es normal que nuestros hijos se centren en un objetivo y se olviden de disfrutar de todo el proceso. Por ejemplo, imaginemos que quieren concursar en alguna actividad de la escuela y durante días se prepara para participar. Es importante que no se centre en la participación en sí o en ganar el concurso, sino que disfrute y aprenda en cada paso, que se divierta y que aproveche cada momento. Dejemos que fluya su creatividad natural y que experimenten. Ayudémosles a tener hábitos saludables, es otra forma de potenciar la felicidad de nuestros hijos, por ejemplo, que coman sano, hagan deporte, y cuidan de su salud.

Tenemos que animarlos a ser autónomos porque la independencia y autonomía de los más pequeños de la casa también es importante para que sean felices. Dejemos un espacio para que tomen pequeñas decisiones que les afectan día a

día. Podemos comenzar con cosas pequeñas como la ropa que quiere ponerse, dejar que se vista solo, que se ocupe de ordenar sus juguetes o que coma solo, debemos supervisar el proceso, pero también debemos permitir que cometan errores y que disfruten.

Recordemos que el cuidado y educación de nuestros hijos e hijas es una responsabilidad de dos; no tiene que tratar de ser él o la buena del cuento y debemos establecer límites y brindarles seguridad, cuidados y amor.