

1.- Lea a sus hijos cada día. Puede comenzar a partir de los 6 meses de edad. La **lectura** muestra a los niños la importancia de la comunicación y le motiva para la lectura. También proporciona un contexto para comentar diversos aspectos y para que usted pueda conocer lo que hay en la mente de sus hijos.

2.- Intente que su **casa sea adecuada para los niños**. Evite o elimine lugares peligrosos o “trampas “. Piense en los productos de limpieza, medicamentos, muebles con bordes puntiagudos y potencialmente peligrosos, escaleras, ventanas, etc. Puede prevenir algunos accidentes.

3.- Consiga que sus hijos disfruten de un **ambiente libre de tabaco**. La contaminación por tabaco dentro de la casa, aumenta la frecuencia de infecciones de oídos y de bronquios. Si usted fuma, considere la opción de abandonar el tabaco. Recuerde que el factor más importante para predecir si sus hijos serán fumadores en la edad adulta, es que usted fume. Al menos intente que su casa sea una zona libre de tabaco.

4.- Practique “ **seguridad sobre ruedas**”. Asegúrese de que en el coche, todos se coloquen el cinturón de seguridad, incluso para distancias muy cortas. Los niños tienen sus propios y específicos sistemas de seguridad.

Con bicis, patines o monopatines, también deberían llevar casco.

5.- **Prevenga las conductas violentas** con un buen ejemplo. Golpeando, abofeteando o dando nalgadas, los niños aprenden que es correcto golpear a otras personas para resolver problemas. Las formas no físicas de disciplina dan mejor resultado a largo plazo (“ vete a tu habitación”,...). Recuerde también que las palabras también pueden causar daño.

6.- Asegúrese de que las **vacunaciones** de sus hijos estén al día. Guarde el documento correspondiente en un lugar donde sea fácil de localizar y difícil de extraviar.

7.- Esté al tanto de los **medios de comunicación** que emplean sus hijos, en la televisión, los cines y videojuegos y en la música. Los niños son muy sensibles a todos ellos. Hable con sus hijos acerca del contenido de estos programas. Si cree que un programa, película o juego no es el adecuado, sus hijos deberían ser orientados hacia otro más recomendable.

8.- Comprométase más en el **colegio y la educación** de sus hijos. No deje la educación únicamente a los profesionales. Visite el colegio de sus hijos. Participe activamente en proyectos escolares. Intente estar disponible para ayudar en los deberes, si es preciso. Si la educación de sus hijos es importante para usted, también lo será para ellos .

9.- Preste atención a la **alimentación**. La nutrición condiciona el crecimiento, desarrollo y aprendizaje de sus hijos. La buena nutrición, se basa en el equilibrio entre los alimentos. Prefiera alimentos tradicionales, sanos y naturales como legumbres, verduras, frutas y también cereales, carnes, pescados y lácteos. Evite los alimentos refinados y muy procesados.

10.- Haga que sus hijos se sientan **queridos e importantes**. Los niños desarrollan su sentido de autoestima ya de muy pequeños. Consiguen este sentido a partir de sus padres. Escuche lo que sus hijos quieren decirle. Haga que sus hijos sepan que se sienten queridos y seguros. Reconozca su carácter y su valor como individuos y dígales lo que admira en ellos y les hace especiales para usted. Abraza y acaricie a sus hijos cada día.