**Cómo Fortalecer la Relación con Nuestros Hijos**
“Enseña al niño el camino en que debe andar, y aun cuando sea viejo no se apartará de él.” Proverbios 22:6

En muchos de los hogares de hoy, los padres no dedican mucho tiempo a sus hijos porque tienen que trabajar, estudiar, entre otras cosas, y están muchas horas fuera del hogar, y aunque dicen que todo el esfuerzo laboral es para su familia incluyendo a los hijos, la verdad es que el tiempo que están con ellos ayuda muy poco a fortalecer la relación con ellos, por lo tanto damos algunas ideas que pueden ayudar a mejorar la relación con los hijos y fortalecer las relaciones familiares:

1. **Mire a sus hijos de frente y a los ojos** **al hablarles**. Esto les enseña que les está poniendo atención y que son importantes. Muchos padres hablan con sus hijos sin despegar los ojos de sus teléfonos, el periódico, la televisión, etc. y esto les envía el mensaje, “no eres importante para mí, me interrumpes”.

2. **De abrazos** desde que están pequeños. Esta acción fortalece las relaciones, ayuda el niño a sentirse protegido, cuidado y amado por sus padres.

3. **Juegue con sus hijos** lo más que pueda, el tiempo que le dedica a ellos es muy importante, fortalece la sensación de pertenencia a la familia y de cuidado.

4. **Preste atención** a los sentimientos de sus hijos, aunque para usted sean muy infantiles, para ellos es muy importante que tomen en cuenta lo que están sintiendo pues les da la confianza para contar lo que les pasa y preocupa.

5. **Cuéntale a sus hijos sobre su vida**, los momentos buenos, de sufrimiento o dolor y de miedo, esto los enseña a manejar sus propios sentimientos.

**6. Cuénteles cómo conoció a Dios,** cómo eso le ha ayudado, cómo aprendió a confiar en Él y todo lo que ha significado para su vida. Esto les enseñará a confiar en Dios, fortalece su fe en Él y desarrolla creencias cristianas firmes.

**7. Comenteles las enseñanzas de la Biblia para la vida**. Esto le enseñará a caminar en la senda de la verdad de la Palabra.

**8. No juzgue, descalifique, critique, ni se burle de sus hijos**, **ni lo compare con nadie** pues esto daña su autoestima y les afecta en su salud emocional.

**9. Escuche a sus hijos**, ellos siempre tienen algo que decir, oírlos hace que seamos sus confidentes, de esa manera se genera confianza. Oírlos con respeto fortalecerá la seguridad, la autoestima, su personalidad en general y la autonomía como personas en desarrollo.

Padres, estos consejos les ayudarán para que sus hijos conozcan más de Dios y enfrenten mejor la vida, y podrán desarrollar una vida con fe y esperanza en Dios.

Que Dios les ayude en todo lo que emprendan hoy.

Doctor Miguel e Irene Garita.
Ministerio Cuidado Familiar

Iglesia del Nazareno, Región Mesoamérica.