

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 18 DE MAYO DEL 2015

EL TEMA DE HOY

LA AUTORIDAD POSITIVA DE LOS PADRES HACIA SUS HIJOS

La autoridad en los hijos se consigue poco a poco, con el día a día. No hay que confundir autoridad y respeto con miedo. La autoridad es esencial para que la educación de los hijos sea adecuada y se desarrolle de forma saludable. Los padres son los guías imprescindibles de los hijos y ellos aprenderán a diferenciar a través del ejemplo de sus progenitores qué es lo correcto de lo que no lo es.

Los padres deben marcar límites y objetivos claros que permitan diferenciar qué está bien y qué está mal, uno de los errores más frecuentes de padres y madres es excederse en la tolerancia o de lo contrario ser demasiado autoritario, y entonces empiezan los problemas, por eso es importante explorar las maneras de acercarse a ese equilibrio para ejercer autoridad en forma positiva.

Como ejercer autoridad positiva.

Acorde a las normas.

Durante la educación de tus hijos siempre encontrarás momentos en los que tu corazón y tu razón no querrán ponerse de acuerdo. Es posible que en algún momento sientas la necesidad de levantar el castigo a tu hijo porque "no ha sido para tanto" y de este modo te evitas verle llorar. Sin embargo tienes que actuar acorde a tus normas y para ello se deben cumplir, debes mantenerte fuerte y ser firme a las normas establecidas. El objetivo debe ser siempre el mismo: educar a tu hijo en valores dentro del amor y el cariño.

Sé fiel a tus principios.

Para poder ser fiel a tus principios deberás utilizar tu propio criterio. La educación de tus hijos es muy íntimo y personal y es por eso que la opinión de familiares o amigos no deberían afectarte. Por muchos consejos que te den de cómo deberías educar a tus hijos, debes tener muy presente que es solo tu responsabilidad (junto con tu pareja) y debes estar de acuerdo con tus criterios y principios.

Para evitar conflictos familiares es importante que las decisiones que tomes sobre como castigaras a tu hijo lo transmitas a los familiares cercanos que tiene relación con tus hijos para que no te quiten autoridad. Por ejemplo, si castigas a tus hijos sin ver la televisión y pasan la tarde en casa de los abuelos, adviérteles del castigo y que no le pongan la televisión.

Hay que ponerse de acuerdo.

Es fundamental que el padre y la madre se pongan de acuerdo en la disciplina de sus hijos y no quitarle autoridad a ninguno, si uno de los cónyuges considera equivocada una medida tomada por el otro, no lo contradiga delante del niño/a, El ejemplo de unidad conyugal facilita la obediencia de los hijos, en cambio, inclinan a la desobediencia los padres que con sus discusiones dan un ejemplo de discordia. En ningún caso deben discutir en frente de los niños y mucho menos sobre problemas que atañen a su educación. La educación de los hijos debe ser hablada solo entre ambos padres.

La unión y la buena voluntad de los padres permiten al niño, adolescente superar las dificultades que normalmente se le presentan. Cuando un niño vive en un ambiente en el que se ama y se siente amado y comprendido, tiende a aunar su voluntad con los seres que lo aman y a quienes ama.

No Gritar.

Gritar conlleva un gran peligro inherente. Cuando los gritos no dan resultado, la ira del adulto puede pasar fácilmente al insulto, la humillación e incluso los malos tratos psicológicos y físicos, lo cual es muy grave. Nunca se debe llegar a este extremo. Utiliza la calma ya que esto te ayudará a ejercer una buena autoridad y una buena comunicación con tu hijo. Además de decir las cosas, debes

actuar acorde a tus palabras. Actúa siempre con coherencia a tus palabras y en concordancia con tu pareja.

No cumplir las promesas ni las amenazas. El niño aprende muy pronto que cuanto más promete o amenaza un padre/madre menos cumple lo que dicen. Cada promesa o amenaza no cumplida es un girón de autoridad que se queda por el camino. Las promesas y amenazas deben ser realistas, es decir fáciles de aplicar. Por ejemplo, un día sin tele o sin salir, es posible. Sin embargo un mes es imposible.

Tener autoridad positiva equivale a que cualquier actuación humana, en la relación con los hijos, vaya acompañada de dos requisitos imprescindibles: **amor y sentido común.**

El amor es tomar decisiones que a veces son dolorosas, a corto plazo, para la familia y para los hijos/as, pero que después son valoradas de tal manera que dejan un bienestar interior en los hijos y en los padres.

El sentido común es lo que hace que se aplique la técnica adecuada en el momento preciso y con la intensidad apropiada, en función del niño/a, adolescente, del adulto y de la situación en concreto. El sentido común nos dice que no debemos matar moscas a cañonazos ni leones con tirachinas.

Ejercer autoridad sobre los hijos es necesario para disciplinarlos bien, así que no tengas temor de ponerte firme cuando la situación lo amerite.

Si consideras que la autoridad, que ejerces con tus hij@s, te lleva a no poder con ellos, porque ya se te salieron de control, es tiempo que busques ayuda psicológica, antes de que sea demasiado tarde.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.