

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 13 DE JULIO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

EECTOS DEL MAL HUMOR DE LOS PADRES HACIA LOS HIJOS

Se pierden los nervios por alguna situación y se descarga el mal humor, sin querer, sobre los hijos. ¿Te ha pasado?

Ese malestar explota muchas veces ante actos muy cotidianos en casa. Pero no sólo te afecta a ti, sino también a tus hijos, esto en su desarrollo cognitivo y emocional, pues al ver esas actitudes se suelen confundir fácilmente.

Debemos tener en cuenta que los niños requieren atención **y tienen menos recursos y experiencias para afrontar y responder** de forma adecuada a lo que se les presenta, es decir, los pequeños también pueden tener un mal día, pero son los padres, los adultos, quienes deben manejar la situación.

Muchas veces **como padres podemos exigir a nuestros hijos resultados en la escuela, y en su vida diaria**, generando una tensión extra, haciendo creer al niño/a que así debe ser y no hay otra manera.

Los gritos sin importar su naturaleza siempre serán un foco de alarma, aunque no sea por violencia el cerebro así los percibe, por eso cuando tú le gritas a un niño/a este puede tener reacciones de enojo, miedo o bien un tanto violento.

Los niños/as que viven bajo este ambiente **desarrollan ciertas actitudes negativas como problemas de inseguridad, angustia, estrés y hasta no querer socializar**, lo que podrá ocasionar problemas más complejos, incluso su lenguaje se puede ver afectado.

La edad en la que los niños se ven **mayormente afectados es de los cero a los tres años**, aunque eso no significa que más grandes no sean vulnerables a esta situación, generalmente lo viven con sentimiento de culpa, al creer que sus padres son así por ellos y sus acciones.

No es lo mismo autoridad que responsabilidad, uno como padre debe conocer esa línea, que es muy delgada, mientras la autoridad es decir que se debe hacer lo que se le diga, la responsabilidad es enseñar con el ejemplo que debes seguir ciertas reglas y cómo cumplir con ellas.

El mal humor llega a dominarnos por dos motivos. **El estrés continuo y diario** provoca mal humor, por eso, llegamos a estar más irritables, y por otra parte **la frustración** puede generar mal humor, enfadarnos y hasta reprimirnos.

Una de las mayores fuentes de frustraciones es el trabajo, por discusiones con el jefe, con los compañeros, el proyecto no sale adelante, sobrecarga de tareas, etc.

Pero hay también otros factores que cambian nuestro estado de ánimo y nos llevan al límite: un exceso de quehaceres domésticos, los niños que están más alterados este día, las cosas no van tan bien con la pareja, haber dormido muy poco, el cansancio físico, etc.

Lo que ocasiona vivir en un ambiente familiar de este tipo es que se crea un círculo que no se puede romper, ya que como padres eres el ejemplo que tus hijos tienen y si tú tienes ese humor, ellos lo verán como algo que está bien y normal, pues lo han visto durante su vida.

Los hombres son los que pueden estar más ligados a este tipo de conductas, pero también las mujeres y afectan de igual manera, no hay un menor o mayor porcentaje, no deja de ser mal humor.

Con esfuerzo se puede vencer el mal humor

-Identificar que el mal humor ha hecho presa de ti. Una forma fácil de saberlo es preguntarnos a nosotros mismos, ¿qué hare: encontrar

un motivo para discutir o prefiero hacerle cosquillas, jugar o platicar un rato con mi hijo/a?

-Reconocer y aceptar ese malestar.

-En camino del trabajo a casa, puedes aprovechar para hacer algo que te guste: desde escuchar tu música preferida en el coche, leer un libro, irte caminando, etc. Eso ayudara a bajar el mal genio.

-Si es necesario, al entrar en casa, **busca un momento de desconexión** (el contacto directo con los niños a veces llega a ser un error). Diez minutos de soledad y aislamiento en otra habitación es suficiente. Piensa en algún lugar especial, cierra los ojos, o simplemente cuenta un poco o mira el cielo.

-Si la pareja está en casa, puedes acostarte unos minutos, **relajarte y ponerte una toallita con agua fría sobre la cara**.

-Para esas ocasiones en las que te sientes desbordado/a, es recomendable tener una **actividad o un juguete especial** que entretenga y divierta a los niños, así tendrás la oportunidad de relajarte un poco.

-De forma general, conviene **disponer de un espacio personal o de un momento** a la semana para ti mismo/a, para practicar algún deporte, tomar un café o cualquier cosa que te apetezca.

-Si con todo no logras controlar el mal humor y sientes que vas a explotar, **lávate la cara y respira**, tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca, varias veces. “Baja muchísimo el nivel de ansiedad y angustia”.

-Si no consigues contenerte y explotas, cuando estés calmado/a **pide disculpas a tus hijos**, explícales por qué te sientes molesto/a. Que tus hijos te puedan también contar cómo se han sentido y les puedas ayudar a manejar su situación.

Nunca generalices con frases “lo haces todo mal”, “eres un inútil”, “siempre acabas enfadándome”, etc. Eso crea indefensión en el niño/a. En lugar de pensar que mamá o papá hoy están molestos, el niño/a creerá que todo está mal.

Los hijos copiarán cualquier respuesta de los padres. Si están estresados, molestos y se les grita, ellos van a hacer lo mismo; si los tratamos con desprecio o cuando nos enfadamos con ellos no lo expresamos y pasamos un día sin hablarles e ignorándoles, cuando se dé la situación contraria, es decir, cuando nuestro hijo/a tenga un problema que le provoque estrés, no podemos pretender que se acerque a nosotros y nos lo cuente.

Si deseas ver a tus hijos felices, entonces vale la pena el esfuerzo, **comparte momentos de calidad con ellos y no solamente gritos o regaños**, regálales una sonrisa y un abrazo cada vez que puedas.

Lo mejor es empezar a trabajar en ti para poder controlar tus emociones, buscar la manera de controlar tus sentimientos para que no se desborden. Sobretudo enseña a tus hijos con el mejor ejemplo. No dudes en buscar la ayuda de un profesional en psicología.

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: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página 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.