

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 14 DE JULIO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

LO MALO QUE TRANSMITIMOS A NUESTROS HIJOS

A veces, para los adultos es difícil distinguir lo que está bien de lo que está mal, imagínate entonces lo que les costará a los niños hacer esta diferenciación. Muchas veces expresamos exactamente la energía opuesta a lo que estamos tratando de inculcar, con el tono de voz, las expresiones faciales y emociones que transmitimos.

Nuestra influencia sobre los hijos es continua y directa. Aunque aparentemente muestren un comportamiento contrario al nuestro o pensemos que no nos hacen caso, lo cierto es que los niños suelen repetir muchísimos de nuestros comportamientos, a veces en su mayoría los malos.

Ansiedad.

Cuando les transmitimos ese comportamiento hay un cambio fisiológico en ellos: se activan en exceso tres áreas de su cerebro: el mesencéfalo, el sistema límbico y la corteza prefrontal, con lo cual resulta bastante difícil ponerle freno.

Pero tú puedes intentar que no pase. **Evita frases como: “Vamos, come rápido”, “Termina los deberes ya, como sea”, “Corre, que llegamos tarde a la escuela”, “Date prisa”.**

Negatividad.

Esta también se transmite por comportamientos ajenos. Sin embargo, el exceso de castigos (o que sean desproporcionados) puede convertir a los niños en personas negativas porque percibirán que siempre hay una respuesta mala a lo que hacen.

Evita frases como: “Da igual cómo lo hagas, no lo conseguirás”, “Saldrá mal, seguro”, “No tienes forma para conseguirlo”, “Todo te sale mal siempre”.

Pereza.

Otro de los hábitos que se adquieren. En este caso, además de las palabras, son especialmente importantes los hechos: si los niños te ven demasiadas horas en el sofá en lugar de que realices actividades en movimiento: salir a caminar, pasear el perro, andar en bicicleta, etc, no te extrañe que esa forma de ser sea su preferida en un futuro no lejano.

Evita frases como: “Da igual, ya lo haré mañana”, “Qué bien se está sin hacer nada”, “Que agradable sería solo dormir todo el día”.

Inconformismo y su contrario.

Tener cierto inconformismo es bueno porque nos hace lograr metas; pero deja de ser beneficioso si nada de lo que conseguimos es suficiente. Y el otro extremo ser demasiado conformista tampoco es lo adecuado. Procura evitar uno y otro y transmite a tus hijos lo bueno de fijarse objetivos, pero sobre todo hazles entender la importancia de que disfruten “en el camino lo que tienen”.

Evita frases como: “Ya estoy bien como estoy”, “Para qué voy a luchar por algo más si seguramente no lo conseguiré”, “Podías haber aspirado a mucho más”, “Ese puesto es demasiado poco para ti”, “¿Esto es lo único que puedes conseguir?”.

Rencor.

Hablar mal de otros continuamente delante de tus hijos solo logrará fomentar en ellos la desconfianza y el rencor hacia las personas que se les acerquen, lo que puede acabar convirtiéndoles en huraños y solitarios. Si quieres dar tu punto de vista sobre alguien, intenta hacerlo razonadamente y siempre justificando tu postura con argumentos sólidos, de manera más o menos objetiva, que apoyen lo que tú opinas. Pero no caigas en la crítica fácil, evita la crítica que tenga que ver con el aspecto físico.

Evita frases como: “No voy a perdonarle jamás”, “Odio a esa persona”, “Le deseo todo lo peor”. “Ojalá le vaya mal en la vida”.

Soberbia.

Todos nos equivocamos alguna vez, pero no todos sabemos pedir perdón por ello. Si tus hijos nunca te ven hacerlo (quizá porque consideres que eso te debilita o te avergüenza), es muy probable que ellos tampoco lo harán cuando caigan en errores. Enséñales el valor de la justicia, si en alguna ocasión has actuado de manera injusta, enséñales la importancia de dar la razón a la otra persona. Recuerda: “Equivocarte es humano, perdonar es divino, rectificar es de sabios”. Intenta transmitirles estos valores.

Evita frases como: “Yo nunca pido perdón”, “Andar pidiendo perdón no es lo mío”, “Tengo razón, y punto”.

De modo que para ayudar a tus hijos deberás mostrarles una alternativa. En el calor del momento, siempre pensamos que estamos en lo correcto, y que nuestra reacción es válida, pero **somos nosotros quienes debemos darles ejemplo.** Siendo coherentes,

firmes y manteniendo siempre la máxima ilusión y el más grande de los cariños hacia ellos.

Muchos padres dicen que darían o harían, cualquier cosa para evitar que sus hijos se descarriaran, pero no modifican ninguna de sus malas rutinas, costumbres, ni hábitos. Por ello si siguen haciendo lo que están haciendo, el resultado será el que están teniendo.

¿Te gustaría saber cómo te ve tu hijo? Haz la siguiente prueba: pide a un amigo (que no sea familiar para que no haya implicación emocional) que pregunte al niño/a de qué manera considera a su padre o madre. Con dos o tres preguntas formuladas de manera diferente, el niño/a acabará confesando sus verdaderas impresiones.

Ten seguro que la respuesta es la imagen que das y que el día de mañana lo más seguro se repetirá en él o ella.

Sé el ejemplo de las cualidades que deseas ver en tus hijos.

Si consideras que tu comportamiento es así, es de vital importancia que busques atención psicológica, ya que de lo contrario, tus hijos pagaran las consecuencias de tu mal comportamiento.

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

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.

