

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 31 DE AGOSTO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

CÓMO ENTENDER A MIS HIJOS

No siempre es fácil comprender a tus hijos, ya que tienen una manera de pensar muy particular. Para muchos el mundo de la infancia y la adolescencia queda lejos y nos hemos olvidado de algunas de las sensaciones que llegamos a sentir entonces y que ahora podrían ser la clave para entenderles un poco más.

No hay que olvidar que nuestros pequeños tienen todo el mundo por delante. **Los hijos merecen ser felices y crecer en un ambiente de comprensión** adecuado para formarse como personas.

Existen algunas claves interesantes para comprender mejor la infancia.

Comprender a un bebé es probablemente una de las labores más complejas de toda la infancia. El recién nacido es un desconocedor total del mundo que le rodea, por lo que su dependencia de los padres para comenzar a entender lo que sucede es total y absoluta.

Durante esta etapa, el niño/a comienza a desarrollarse física y mentalmente. No controla el tiempo ni el espacio, pero sí está sentando las bases de lo que será su vida futura. Para él o ella todo es nuevo, desde olores hasta colores.

En esta fase de su crecimiento **es muy importante estimular adecuadamente al niño/a, reforzando las conductas deseadas.** Dar muestras de cariño en forma de contacto como abrazos y besos también será una labor indispensable.

Además, debemos ofrecerle seguridad, pues de ello dependerá su autoestima. Hay que atenderle cuando sea una necesidad. **Si nos plegamos a todas las exigencias de nuestros hijos estaremos creando una conducta muy negativa y casi dictadora en el pequeño/a.**

Comprender en la infancia.

Conforme los pequeños se están haciendo mayores, se van sintiendo independientes y buscan la socialización. Entienden conceptos como la pertenencia y llegan a preguntar todo, por lo que necesitan de guía y ejemplo.

En esta etapa hemos de cuidar mucho su autoestima. Debe aprender habilidades sociales, por lo que es necesario responder a sus preguntas con paciencia y naturalidad. La disciplina ha de ser positiva, a base de refuerzos, dejándole autonomía y espacio para que se desarrollen correctamente.

Debemos entender que **durante la etapa de escolar la aceptación y las opiniones ajenas son muy importantes para los niños.** Tal vez no quieran diferenciarse de su grupo social, pero seguirán los valores que le estés inculcando, aunque sus amigos tendrán mucho peso en su forma de actuar.

Preparar a un hijo/a para la vida no es satisfacer todas sus voluntades y todos sus caprichos. No impongas la renuncia, pero llévalo a aceptarla libremente. Señala la razón del renunciar, su valor y necesidad para la vida.

Si no aprende ahora a decir no a lo permitido, luego no sabrá decir no a lo prohibido. El exceso de mimos echa a perder a los niños; los hijos muy mimados sufren mucho en la vida. Vivirán siempre alterados e inseguros. **El exceso de mimos y de censuras, críticas y castigos es la principal causa de inseguridad en los jóvenes.**

Comprender en la adolescencia.

Si el camino hasta ahora ha sido complejo, ten paciencia porque esta puede ser la etapa más complicada. **La pubertad y adolescencia son épocas realmente difíciles para las relaciones entre padres e hijos.** Van desde los 11 hasta los 18 años.

La aceptación, la opinión del grupo, la socialización, el sentimiento de vergüenza, la rebeldía y los primeros desencuentros comienzan en una etapa en la que los cambios son enormes y los niños necesitan poder resolver de manera adecuada las contradicciones de las que va a empezar a ser consciente.

Se van dando cuenta de que el amor no siempre devuelve amor, de que sus padres tienen defectos igual que ellos, de que es posible cuestionarles como modelos e incluso mejorarles en algunos aspectos, que las personas que ellos consideran buenas también tienen sus detalles malos.

En esta etapa entienden que el valiente no es el que no tiene miedo, sino el que decide enfrentarse a él y que deben aprender a tolerar la disonancia que provoca ser alguien y querer en ocasiones ser otro.

No hay que olvidar que **los adolescentes viven una época de transición en la que no son niños, pero tampoco adultos.** Por tanto, hemos de ser muy comprensivos.

Así lograremos mejorar su autoestima, empatía, asertividad, responsabilidad y autonomía. Llega el momento de ser realmente paciente.

La cólera es nociva para la educación de los hijos. La ira nos lleva a decir palabras sin pensar y a actuar irreflexivamente. Todo esto puede lastimar, herir, ofender y llevar a cometer injusticias.

Habla con tus hijos con calma, la cólera, ira, falta de dominio pueden hacer que se cometan desatinos. Muchos padres, llevados por la ira del momento, hieren el corazón de los hijos con sus palabras.

Después, cuando estás en calma, reflexionas y te arrepientes. Pero puede ser demasiado tarde. Las palabras ya fueron dichas y el corazón de tu hijo/a ya fue herido. Piensa antes de hablar y reflexiona antes de actuar. A un corazón herido siempre le queda una cicatriz.

No hables sin pensar y sin medir el alcance de tus palabras. No hagas gestos sin medir las consecuencias.

Un joven comienza a desorientarse desde el momento en que pierde la confianza en sus padres. Mientras los hijos confíen en los padres, tendrán siempre una luz que los ilumine, una guía que los conduzca y una brújula que los oriente.

Sé siempre discreto/a, guarda los secretos de tu hijo/a pueda confiarte. **La confianza, una vez perdida, difícilmente se recupera.**

La mejor escuela de la vida es el ejemplo de los padres. Los hijos precisan más los ejemplos que las enseñanzas.

Los padres no les pueden exigir virtudes y cualidades que ellos no tienen. Vigilando sus propias actitudes, los padres estarán construyendo la moral de sus hijos. ¿Qué ejemplos les estas dando? ¿Te gustaría que tus hijos hicieran lo que tú haces?

La misión de los padres llega a ser orientar, esclarecer, amar, comprender, incentivar. Actuar así es darles la oportunidad a tus hijos para que sean firmes en la vida. El amor que los hijos reciben de los padres y la confianza que éstos depositan en ellos es para los jóvenes un seguro de vida.

El desahogarse es una necesidad psicológica de toda persona. Tus hijos muchas veces están **psicológicamente agobiados** y sienten la necesidad de desahogarse. Escucha con paciencia y benevolencia su desafío, aunque hable en forma agresiva e irritada en ocasiones.

Aprende a escuchar con paciencia y atención el desahogo de tu hijo/a y hasta evitarás muchas discusiones, desavenencias y contrariedades.

Deja que tus hijos digan todo lo que sienten y cuando esté en calma, estará en condiciones de razonar y reconocer el error.

Comparte las dudas, angustias y problemas de tu hijo y que sienta un amigo, escucha, analiza y trata de comprender lo que quiere decir. Y después habla, pero con amor.

Cuando los padres se precipitan en responder o en contradecir al hijo/a, pueden cometer una injusticia o interpretar de modo incorrecto lo que se dice, y esto da por resultado la rebeldía de los hijos.

Una persona irritada no está en condiciones de oír y comprender. **Deja que hablen, sólo escucha.** Después **dialoga con calma y serenamente.** Analizando bien podemos encontrar muchas verdades entre los errores.

Apreciar y valora lo bueno da mejores resultados que señalar y condenar de inmediato lo equivocado. A nadie le gusta ser refutado y censurado al instante.

Señala con amor los errores de tu hijo/a, el exceso de críticas y de censuras elimina el incentivo y el deseo del bien. Pero apreciar y valorizar las cosas buenas estimula y anima a proseguir el camino del bien y a mejorar. **El exceso de críticas y censuras los vuelve inseguros, angustiados y alterados.**

Tu hijo/a necesita consejos y recomendaciones, pero deben ser **bien dosificados,** dados **con amor y bondad.** La exageración de consejos y recomendaciones irrita y satura. El exceso, en lugar de producir efectos positivos, trae resultados negativos.

Da a tu hijo/a los consejos más útiles y prácticos, como una sugerencia y no como una imposición.

Educar no es sólo combatir el mal, señalar y censurar los errores; **educar es sobre todo incentivar el bien, impartir buenas costumbres, valorar las buenas obras y estimular.**

Recordar errores pasados y ya perdonados, desestimula y desanima. **No es agradable oír siempre la misma queja,** oír siempre la misma melodía de las personas que persisten en tocar la misma canción.

Observarás que **comprender a tus hijos es principalmente una labor de paciencia, cariño, comprensión, constancia y ciertos conocimientos** que te ayudarán a criar chicos/as con valores y autoestima capaces de desempeñar su autonomía de forma adecuada.

Si consideras que no sabes cómo comprender y entender a tus hijos, es importante que busques ayuda psicológica, ya que los hijos son las personas más importantes en nuestra vida .

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.