

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 30 DE NOVIEMBRE DEL 2015

EL TEMA DE HOY

QUE HACER PARA QUE TUS HIJOS TE RESPETEN

Todos los padres desean tener el respeto de sus hijos. Este es la base no solo para las buenas relaciones, sino para poder darles a ellos la formación correcta. Ya que **un hijo que respeta a sus padres, es uno que los escucha y sigue sus pautas; aquel que no los respeta, simplemente los ignora y nunca los escucha.** Sin embargo, con el corre-corre y la falta de tiempo tan comunes hoy día, además de las preocupaciones de sacar adelante un hogar, muchos padres sienten que no han logrado sentar las bases para establecer una relación de respeto con sus hijos.

Muchos niños hablan sin respeto a padres y profesores. Pero para que los hijos hablen bien, no sólo se les debe enseñar desde pequeños, también los adultos deben dirigirse a ellos con respeto.

Razones por la que los hijos no respetan a sus padres.

Para sentirse más que los padres. Un niño puede **hablar mal a sus padres**, tal vez por retarles y probar donde están los límites, o por imitar a un amigo o bien por un intento de poder. En el caso de niños mayores a veces se busca dañar o hacer sentir inferior al otro, y demostrar su superioridad.

Porque sus padres lo permiten. Los padres nunca deben de minimizar la importancia de las palabras de sus hijos, deben corregirlos de inmediato desde la primera falta de respeto que muestren. No hay que olvidar que los padres son los responsables de enseñarles a sus hijos a hablarles con respeto y también a tratar con respeto a los demás.

No dejes que tus hijos te llamen cuando están en otra habitación. Enséñales a tus hijos, (cuando tienen la edad suficiente) a venir donde tu estas cuando te necesitan. No corras hacia ellos a ver qué es lo que quieren. Recuérdales varias veces esto y si vuelven a repetir este comportamiento no les contestes. Ellos vendrán donde tú estás si necesitan algo urgente.

Los padres pasan por alto la mala conducta. Una primera **salida de tono** debe ser corregida para evitar una segunda. Ningún niño se levanta de la noche a la mañana gritándole a sus padres o contestándoles mal. Es un proceso que va aumentando con brusquedad por no corregir las malas conductas. Primero puede parecer una chiquillada o una tontería que no vale la pena corregir.

Luego se convierte en una costumbre que los padres aguantan con resignación y después ya **puede ser tarde para cambiar el comportamiento que el hijo ya ve como algo normal.**

Como actuar para que tus hijos te respeten

1. Respétalos. El respeto no es algo que podemos exigir es algo que nos ganamos. Uno de los pasos más fundamentales es comenzar por respetar a tus hijos, no importa su edad. ¿Qué quiere decir esto? Que comprendes que ellos tienen problemas, preocupaciones e inquietudes de acuerdo a su edad; quizás a ti te resultan tontas o absurdas. Tal vez te causan risa. Pero no las tomes a la ligera. La mejor forma de lograr que otra persona se sienta

respetada, es escuchándola con verdadera atención y respondiendo con seriedad y sensibilidad a sus preocupaciones. Los gritos, las amenazas, las frases humillantes, los apodosos crueles y el sarcasmo no son herramientas disciplinarias; son armas tóxicas que acaban con la autoestima de tu hijo y, lejos de inspirarle respeto por los mayores, muchas veces lo vuelven rebelde y desconfiado. Por otra parte, el castigo corporal solo le enseña que cuando papá o mamá enfrentan un problema, no recurren al diálogo y a la razón, sino que lo “resuelven” a golpes, creando así un círculo de violencia.

2. Actúa con integridad

Si les dices a tus hijos que no digan malas palabras, no las digas tú; si les inculcas que robar es malo, no llegues a casa con un cargamento de suministros de la oficina. Los niños y los adolescentes escuchan todo lo que les dices, pero, aún más importante, presencian todo lo que haces.

Cuando tus palabras no concuerdan con tus acciones, el mensaje que ellos captan es muy simple: podemos decir una cosa y hacer otra completamente diferente. Los más reflexivos llegan a la conclusión de que papá o mamá es hipócrita. Actuar con integridad quiere decir eso, precisamente, que lo que dices, opinas o expresas, está integrado con tus acciones.

3. Sienta reglas y consecuencias claras y sé consistente.

Si un día decir una palabra grosera está bien y al otro, solo porque sí, no lo está; si le quitas un privilegio cuando actuó mal y al poco tiempo levantas el castigo por lástima o porque te mejoró el humor, estas logrando que tu hijo no tome en serio lo que dices. Pero si las reglas y las consecuencias por romperlas son claras y consistentes, tus hijos sabrán a qué atenerse pues saben qué pueden esperar de acuerdo con su actuación. De esta manera

sienten que viven en un mundo racional y que están lidiando con personas lógicas. Esto los estimula a tomar decisiones responsables y a respetar las normas de la casa.

4. No muestres favoritismo.

Normalmente todos los padres quieren a sus hijos por igual, pero que te llevas mejor con el mayor o que el menor sea más apegado a ti no debería darte motivos para castigar más a uno que a otro, tus hijos pueden sentir la diferencia de tus acciones hacia ellos y sentir que no los quieres por igual. Pero si a ambos los castigas por igual y les das de tu tiempo, tu atención y tu consentimiento, esto les hará ver a tus hijos que eres una persona justa y te respetaran por eso.

5. Recuerda: no se trata de que seas su amigo, sino su padre o su madre.

Todos los niños y jóvenes necesitan sentir que hay un orden y una disciplina en el hogar, una estructura que los oriente y los proteja. Cuando estableces las bases para una comunicación honesta y respetuosa con tus hijos, estás siendo más que un amigo: entonces eres un padre en quien tus hijos pueden confiar para sentirse amados y seguros.

Por ello **es importante que los padres traten con respeto a los niños y exijan ser tratados de la misma manera.** El respeto en la forma de hablar no tiene por qué crear distancia en la relación, sino todo lo contrario, una familia que se comunica bien es mucho más fácil que mantenga abiertos los canales de comunicación y la relación entre todos sus miembros será más estrecha.

Haz que tus hijos te respeten usando la forma más eficaz que existe: **enseñarles con tu ejemplo y corregirlos desde la primera falta de respeto.**

Si ya has intentado corregir a tu hijo/a y a pesar de todos tus esfuerzos no logras que te respete es importante que busques la ayuda de un experto en psicología para que pueda corregir la mala conducta que tu hijo/a presenta. 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: 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