

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 21 DE MARZO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

EL RESPETO ES ALGO FUNDAMENTAL EN LA FAMILIA.

Criar y sobre todo educar a los niños no es tarea fácil, ya que puede destruir los lazos familiares si no se hace de manera adecuada.

Se necesita mucha paciencia, cariño y buena voluntad para construir una crianza sana y responsable que contribuya a que los niños se desarrollen lo mejor posible. En esta tarea resultan relevantes otras habilidades como saber escuchar a nuestros hijos, aprender a ponerse en su lugar, establecer límites y ser capaces de transmitirles ese sentimiento de pertenencia a un grupo único que les proporcionará seguridad y protección como es la familia.

En la familia, cada uno tiene sus propias necesidades, así como cualidades y capacidades diferentes. Es por esto que no todos expresamos nuestro afecto de la misma manera. A veces nos resulta difícil hacer críticas de forma constructiva no solo con los adultos sino también con los niños y nos dedicamos únicamente a señalar lo que han hecho mal. El problema es que algo que puede pasar desapercibido para nosotros puede tener importantes consecuencias en la autoestima de los demás, especialmente en la de los niños, Debilitando así los lazos familiares.

Por ello, es importante utilizar parte de nuestra comunicación para expresar que les queremos y lo que nos gusta de ellos, así como lo importante que son para nosotros y para nuestra familia. De esta forma, los nutriremos de amor y mejorará su autoestima.

La empatía es un gran aliado cuando se producen conflictos en casa. Tratar de ponernos en el lugar del otro no va a hacer que la discusión termine de manera instantánea pero sí nos ayudará a entenderlo un poco más.

Cuando intentamos cambiar o hacer algo para mejorar la convivencia en casa, no siempre lo logramos a la primera. Que los demás nos digan que lo estamos intentando y que lo aprecian nos va a motivar para mejorar.

Este reconocimiento funcionará como un refuerzo que potencia esas conductas que nos ayudan a que las relaciones familiares sean mejores. Dentro del hogar familiar todos los miembros tienen sus obligaciones.

En este plano, es importante que estén delimitadas y sean consistentes.

¿Cómo y cuándo responsabilizar a los pequeños de las tareas de casa?

Desde que tienen un año, se les puede ir pidiendo tareas sencillas que fomenten su autoestima. Como por ejemplo pueden ir recogiendo sus juguetes, ayudarnos a llevar un objeto de un sitio a otro o limpiar algo que hayan manchado. Además, decirle lo bien que nos están ayudando y lo importante que son para la familia.

El respeto no sólo se muestra en la conducta hacia las personas sino también hacia las normas o leyes. También se expresa hacia quienes representen la autoridad.

Evitemos las imposiciones, los castigos y golpes, cuando los hijos no cumplan con las normas que les exigimos. Ya que, estos buenos hábitos se enseñan una y otra vez, con paciencia y cariño.

El respeto permite que la sociedad viva y conviva en paz, en una sana convivencia en base a normas e instituciones. Implica reconocer en sí y en los demás los derechos y las obligaciones, por eso suele sintetizarse en la frase “no hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti”

Si estas tratando de crear un ambiente de respeto en tu familia y no sabes cómo, acude a terapia psicológica para apoyarte así toda tu familia será más unida.

Bienvenida La Primavera Seamos Felices.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta 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

