

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 31 DE MAYO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

LA MADUREZ EN TUS HIJOS

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Uno de los objetivos de la educación de nuestros hijos es conseguir que lleguen a ser personas maduras y responsables, que no se comporten de una forma caprichosa y arbitraria y que sepan moverse en la sociedad por ellos mismos. Nosotros debemos ayudarles a que tomen sus propias decisiones. Veamos qué podemos hacer los padres para ayudar a nuestros hijos a madurar.

Cómo ayudarles a tomar decisiones.

Cuando los niños empiezan a crecer, poco a poco tendrán que ir tomando sus propias decisiones, una actitud abierta y positiva de los padres ante este hecho es fundamental para dar a los niños seguridad, fortalecer su autoestima y conseguir que los hijos vayan madurando como personas. Cuando sobreprotegemos a un hijo, estaremos enviándole la señal de que tenemos poca confianza en él. El niño empezará a asumir que es incapaz de hacer las cosas por sí mismo y le estaremos creando una sensación de inseguridad.

La actitud más acertada es permitir que nuestro hijo vaya tomando decisiones, siempre debemos aconsejarles y supervisar sus decisiones para que cometan los menos errores posibles, que puedan lamentar, no obstante, cuando no esté relacionado con algo realmente importante, debemos permitirles que se equivoquen, ya que son lecciones que les servirán de experiencia.

Ante este proceso de maduración de nuestros hijos, debemos ser muy positivos, valorar su voluntad y esfuerzo, felicitarles por sus logros y, en el caso de que pensemos que están cometiendo un error, nunca debemos hacer críticas personales, la crítica no es mala en sí misma, puede ser francamente útil en su aprendizaje, pero esta crítica ha de ser siempre constructiva, dirigida a mejorar el desarrollo como persona del hijo y nunca debemos basarla en reproches ni descalificaciones.

Madurar en su momento.

Para que los hijos maduren de una forma adecuada, necesitan un proceso con el que poco a poco irán asumiendo más autonomía y responsabilidad e irán adquiriendo experiencia en la vida.

Lo ideal es que la maduración de los niños se haga de una manera natural. Hemos de pensar que no todos los hijos son iguales, algunos son más maduros y otros más infantiles, algunos les podremos dar más pronto un mayor nivel de autonomía y responsabilidad que a otros. Lo que sí debemos tener en cuenta es que estos conceptos deben ir relacionados, cuanto más libertad y autonomía le demos a nuestros hijos más responsabilidad les debemos exigir.

Si consideras que no sabes cómo apoyar a tus hijos para que maduren y has cometido ya varios errores, Es tiempo que busques ayuda psicológica.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al (998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... Tu creas el amor que deseas.

Todos tenemos en mente el que sin lugar a dudas, es nuestro amor ideal. Atribuimos a esa imagen física una gran cantidad de valores, de rasgos perfectos donde se escondería la mayor de las felicidades.

Soñar no es malo, nos inyecta parte de esa ilusión que todos necesitamos para andar por este mundo complejo y a veces difícil. Ahora bien, a la hora de pensar en ese amor que necesitas, hazlo con los pies en la tierra y la mente abierta.

No te fijes ideales que te alejen al mismo tiempo de esa realidad cercana donde habitan las personas auténticas. Porque no hay amores perfectos, sino personas con virtudes y defectos que pueden armonizar con tus necesidades y vacíos. No busques un amor ideal, construye un amor real y consciente.

Los pilares que construyen las relaciones conscientes.

- El amor romántico simboliza la idealización de la persona amada, y la construcción de unos atributos que no corresponden con la realidad.
- El romanticismo o el amor ideal es el reflejo del apego más peligroso, de la necesidad de tener y (poseer) a la otra persona, como única forma de ser feliz.
- El amor real no significa que no podamos demostrar afecto, cariño y cuidado, se trata de construir un amor consciente a través de una relación sana donde no hay necesidad de sometimiento, ni apegos obsesivos.

No te obsesiones en marcarte como objetivo vital (encontrar a la persona ideal) a la persona perfecta. La vida es un aprendizaje continuo donde todo cuenta, donde toda relación pasada ha dejado esa vivencia y ese recuerdo que, al fin y al cabo, forma parte de ti, pero no te determina.

Tus posibles fracasos no te definen, te enseñan para dar nuevos pasos con más seguridad.

Es muy posible que tu corazón cuente ya con alguna que otra relación fallida, con alguna que otra herida que aún debe cerrar.

- Después de un fracaso o de una ruptura, es preciso recuperar el vínculo con nosotros mismos. Con lo que somos, con nuestras necesidades y nuestra voz interior. Has pasado mucho tiempo con todas tus energías puestas en otra persona y es momento de darte prioridad.
- Resuelve tu miedo a la soledad o al ser abandonado. Es preciso aprender a estar solo sin que esto sea para ti algo traumático.
- Al recuperar tu autoestima, tu amor propio y esa unión contigo mismo, sintiéndote bien con lo que eres, lo que tienes y lo que has aprendido, dejarás de evidenciar vacíos, faltas y necesidades que, de algún modo, siempre se espera que los demás cubran o atiendan.

No importa de qué forma ha llegado esa persona a tu vida, **lo** esencial es que día a día la relación vaya asentándose con los pilares del respeto, del equilibrio de fuerzas, de esa complicidad que sabe ilusionar y comprender. Construir un amor consciente requiere voluntad por ambas partes. Deja de buscar un amor ideal o perfecto. Todos somos seres imperfectos esforzándonos cada día en construir una vida perfecta. Para mejorar y reforzar este pensamiento puedes acudir a terapia psicológica.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

Tel: 2-89-83-75 Ext.102

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com