



8 COSAS

**QUE NO DEBES**

**DECIRLE A TU HIJO**





soqueta y andaz®

# 8 Cosas que no deberías decirle a tu hijo...

Lee algunos errores verbales comunes que cometemos las mamás y papás así como algunas alternativas más agradables para mejorar la comunicación con los hijos...

Estaba tratando de hacer dos cosas a la vez; cocinar y planear el día siguiente (pagos, super, lavar la ropa), mientras era constantemente interrumpida con peticiones de snacks, el sonido de un vaso de agua siendo derramada en la mesa, preguntas sobre qué comen las ardillas y por qué el cielo es azul. Ah y por cierto, la cabeza me dolía.

Nada en el mundo justifica mi comportamiento aquella tarde. Hice erupción como el Vesubio... ¡Basta! ¡váyanse de aquí y dejen de molestar! La mirada en la cara de mis hijos lo dijo todo. Los ojos de la niña de 2 años se llenaron de agua. Las cejas del niño de 4 años se fruncieron, sus labios temblaron y empezó a llorar. En ese instante, inmediatamente desee que las palabras que mencioné regresaran de nuevo dentro de mi boca, esos gritos no venían del corazón pero seguro los lastimé. Todos decimos cosas horribles de vez en cuando, dejando a los niños tristes, enojados o confundidos pero podemos evitarlo...

## ¡Déjame en paz!

El padre o madre que no diga esto de vez en cuando es un verdadero santo. El problema viene cuando dices de manera rutinaria “no molestes” o “estoy ocupada” ya que, según la doctora en psicología Suzette Haden Elgin, fundadora del “Centro de estudios del lenguaje” en Arkansas, los niños empiezan a pensar que no tiene sentido alguno hablarte porque siempre los rechazarás. Entre más chicos sean tus hijos, mayor probabilidad de que no te digan las cosas cuando crezcan.

Desde la infancia, los niños deben saber que tienes tiempo para ellos, pero a la vez





deben entender y saber que también debe haber tiempo para ti. Busca maneras en las que puedas realizar ambas actividades al mismo tiempo (3 maneras en que los padres ocupados pueden conectar con sus hijos).

Esas veces, en las que estés preocupado por cuestiones de la vida cotidiana, llena

de estrés, piensa siempre que tus niños no tienen la culpa y utiliza otras palabras. por ejemplo, en lugar de explotar (como yo lo hice) puedes decir, "mamá necesita terminar una cosa, así que necesito que sigan dibujando en silencio por unos minutos más. Cuando termine saldremos al jardín."

Sólo sé realista, un niño de menos de 6 años difícilmente se entretiene sólo por mas de una hora.

## ¡Eres tan...!

Etiquetar al niño es igual a minimizarlo, "por qué eres tan grosero", "por qué eres tan desobediente". Incluso algunas veces las palabras se dicen a terceros "es tan tímida" pero hacen igual de daño. Los niños creen todo lo que oyen sin cuestionar absolutamente nada, por lo que las etiquetas pueden convertirse en una profecía. El niño cree que su naturaleza es ser grosero o desobediente, mientras que la niña piensa que en realidad es tímida, minando así su autoestima.

Incluso las etiquetas que pueden parecer normales o buenas ("eres tan inteligente") pueden afectar a un niño debido a que le ponen demasiada presión al saber que la gente que lo rodea tiene muchas expectativas en él.

Una mejor forma, es abordar el problema directamente sin mencionar adjetivos



calificativos. Por ejemplo; "¿Sabes que mamá se pone triste cuando no le haces caso?, ¿Qué podemos hacer para que se ponga contenta?"

# No llores

Y todas sus variaciones como “no estás triste” “no hay razón para asustarte” y demás. Los niños sienten, están aprendiendo, se asustan, entristecen y muestran esos sentimientos llorando, especialmente los niños que ya hablan.

La doctora Debbie Glasser, Directora del Instituto Infancia Temprana en la Universidad del Sureste en Fort Lauderdale Florida, dice *“es normal que quieras proteger a tus hijos, pero decirles “no llores” no hará sentir a tu hijo mejor. Incluso, puedes enviar el mensaje incorrecto de que sus emociones no son válidas, que no está bien ponerse triste o asustarse.”*

En lugar de hacer que tus hijos repriman sus sentimientos, afronta con ellos lo que los molesta. “Sí, las olas del mar pueden asustar bastante cuando no estás acostumbrado a ellas. Pero, vayamos juntos y esperamos a que la ola nos moje los pies. Prometo no soltar tu mano”.

Al darle nombre a los sentimientos de tus hijos, le das argumentos para poder expresarlos con palabras y le enseñarás lo que la empatía significa.

Poco a poco irás viendo que cada vez llorará menos y describirá más sus sentimientos con palabras.



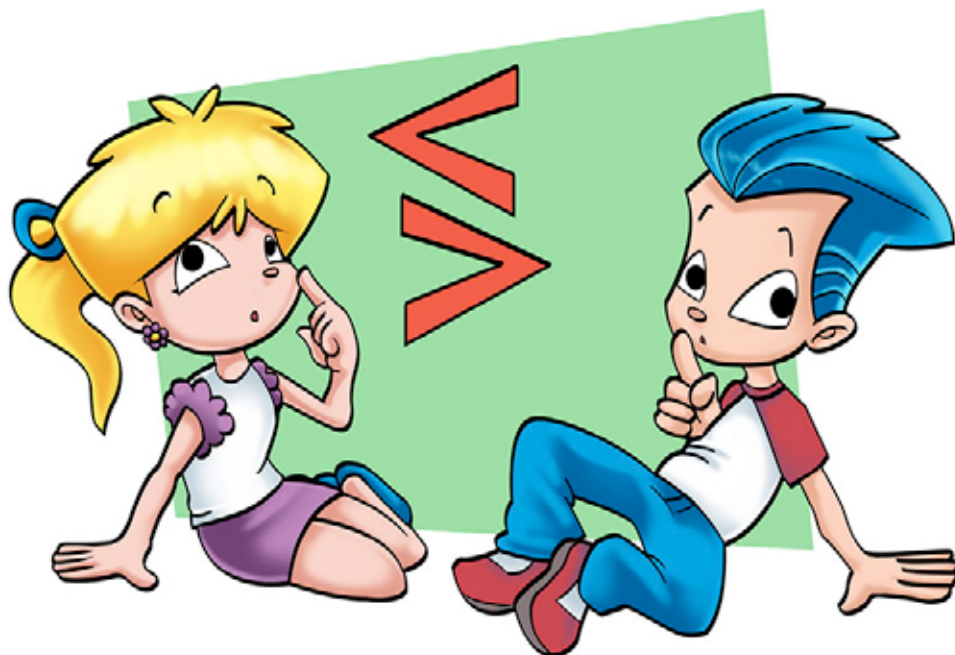
# ¡Por qué no puedes ser como tu hermano!

No hay mucho a discutir, no importa si comparas a un niño con un hermano, primo o con alguien más, las comparaciones siempre son malas.

Es natural para los padres comparar a los hijos, es como tener un marco de referencia sobre su comportamiento, actitudes o logros. Simplemente no dejes que tu hijo te escuche. Cada niño se desarrolla a su paso y tiene su propio carácter y personalidad. Compararlo significa que desearías que él fuera diferente.

Hacer comparaciones no cambiará su comportamiento. Sin embargo, ser presionados a hacer algo (para lo que aún no están listos) puede ser confuso para un niño pequeño y puede afectar su autoestima. Incluso, puede generar cierto resentimiento hacia ti y hacer exactamente lo opuesto a lo que le pides.

Mejor, reconoce sus logros, “wow, te amarraste bien las agujetas tú solo” o “gracias por avisarme que necesitabas ir al baño”.



# ¡Basta!, o te daré algo para que llores de verdad

Las amenazas, por lo general, son la frustración de los padres y raramente son efectivas. Lanzamos amenazas como “haz esto o...”, “haz eso de nuevo y te...” el problema es que tarde o temprano tienes que cumplir la amenaza o perderá poder. Las amenazas de golpes derivan sólo en más golpes, pues está probado que son un método poco efectivo para cambiar la conducta.

Entre más pequeño es el niño mayor tiempo le toma aprender la lección. Estudios muestran que la probabilidad de que un niño de 2 años de edad repita una mala conducta el mismo día es de 80% sin importar que método de imponer disciplina se utilice, menciona Murray Straus, un sociólogo de la Universidad de la Familia en New Hampshire.

Incluso con niños más grandes, no hay medida disciplinaria que garantice resultados, pero es altamente recomendable usar otras tácticas como acto-consecuencia. “tuviste una mala conducta por lo que no irás a la actividad que te gusta”.





## Espera a que llegue papá

Esto cliché no sólo es otro tipo de amenaza, además es diluir la disciplina. Para ser efectiva, tendrás que hacerte cargo tu misma de la situación en forma inmediata. La disciplina que se pospone pierde totalmente el valor del acto-consecuencia. Para cuando Papá llegue a la casa, el niño ya no se acordará de qué hizo mal.

Pasar la estafeta a alguien más minimiza tu autoridad, “por qué tengo que obedecer a Mamá si ella no va a hacer nada al respecto”. Sin mencionar que dejas inmerecidamente el rol del “malo” al Papá.



## Date prisa

Quién en éste mundo de agendas saturadas, de miles de pendientes por realizar, de mal dormir, y tráfico vehicular no ha pronunciado alguna vez éstas palabras.

Seguramente todo padre cuyo hijo no encuentra los zapatos o batalla para ponerse él mismo los calcetines ha caído en éste error. No obstante, te sugerimos considerar el tono de voy utilizado y



que tan frecuente lo haces. Cuando apresuramos a nuestros hijos usando un tono de desesperación los hacemos sentir culpables del apuro. El sentido de culpabilidad los hace sentir mal y los pone nerviosos, lo que los hace aún más lentos todavía.

Además, seguramente, quien tiene la culpa de andar a las carreras eres tú, no tus hijos.

El terapeuta familiar, Paul Coleman, autor de "Cómo decírselo a tus hijos" menciona que la prisa depende de ti. Si sabes que vas a salir a algún lado y que eso conlleva que tus hijos se cambien y otras actividades previas, empieza a preparar todo 15 minutos antes de la hora habitual.

Apaga el televisor a tus niños a la hora de cambiarse para evitar distracciones, pero sobre todo evita hacerlos sentir culpables.

## ¡Buen trabajo!

¿Qué tiene de malo esta frase? El refuerzo positivo es una de las mejores armas que tienen los padres, el problema viene cuando la frase es vaga (decir por decir) y cotidiana.

Decir "buen trabajo" a toda cosa pequeña que tu hijo haga, como acabarse la leche por ejemplo, se vuelve una frase sin sentido. Los niños son tan perspicaces que saben distinguir entre una felicitación por algo simple o por algo que realmente requirió un esfuerzo de su parte.

Eliminar éste hábito es simple y aún podemos hacer sentir bien a los niños.

1. ¿Resalta sólo las acciones que realmente conllevan un esfuerzo. Terminarse la leche no cuenta como esto, tampoco lo es hacer un dibujo si tu hijo hace docenas al día.

2. Sé específico, En lugar de decir "buen trabajo" di "qué colores utilizaste para tu dibujo"

3. Puedes resaltar el buen comportamiento y no al niño. Por ejemplo, "Estuviste haciendo tu rompecabezas en silencio, justo como te lo pedí". Eliminar éste hábito es simple y aún podemos hacer sentir bien a los niños.

Si el día de hoy has dicho algo de lo aquí descrito a tus hijos, no hay problema. Mañana tienes una nueva oportunidad de hacerlo bien.



**Calzado Coqueta SA. de CV.**  
Justo Sierra 721, Zona Centro  
León, Gto. México