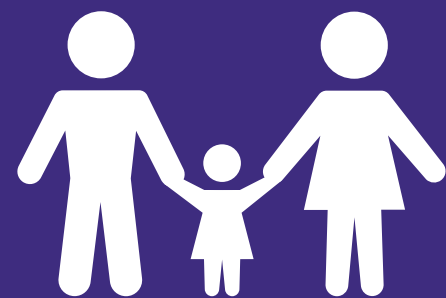




**Cómo y Cuándo**

# Disculparte con tu hijo



# CÓMO Y CUÁNDO DISCULPARTE CON TU HIJO.

Las seis palabras más importantes en cualquier relación

**“lo siento, perdóname, te amo, gracias”**

La mayoría de nosotros los padres por lo general hacemos mucho énfasis en que nuestros hijos se disculpen entre hermanos, o frente a un amigo o adulto. Sin embargo, podemos sentirnos incómodos al momento de tener que pedir disculpas a nuestros hijos, incluso, muchos de nosotros lo evitamos.

A veces nos justificamos pensando que al disculparnos disminuirá el respeto del niño por nosotros pero en realidad es todo lo contrario. ¿Acaso no sientes más respeto por alguien que es capaz de aceptar sus errores y tratar de mejorar las cosas? Disculparte por tu mal comportamiento no significa que no corriges a tus hijos cuando sea necesario. Ellos todavía sabrán quién es el jefe.

Creo que la triste verdad es que la mayoría de nosotros nos sentimos incómodos disculpándonos. No sólo porque tenemos que admitir que cometimos un error, sino porque nos lleva a sentimientos de vergüenza para nosotros al recordar como éramos obligados a hacerlo cuando éramos niños.

Pero, en realidad ¿que aprende un niño cuando un padre evita disculparse?

Aprende que...

- 1. Disculparse significa que has hecho algo mal o te has portado mal y eso incluye un sentimiento de vergüenza adjunto**
- 2. Está bien dañar una relación y no reconocerlo o tratar de repararlo**
- 3. Que al disculparse se pierde estatus.**

¿No sería mejor que los niños aprendieran que pedir disculpas significa....?

- 1. Que todos cometemos errores a veces y se vale tratar de mejorar las cosas.**
- 2. Que es importante reconocer cuando herimos a alguien y hacer las paces.**
- 3. Que cuando te disculpas, la otra persona se siente mejor acerca de ti.**
- 4. Que después de pedir perdón, todos terminan sintiéndose mejor.**

**Ahora...**  
**¿Cuándo debes pedir perdón a tu hijo y que debes decir?**

01.

## DISCÚLPATE FÁCILMENTE Y CON FRECUENCIA.

Cualquier momento en que actúes de una manera en que no quieres que tu hijo actúe es un buen momento para considerar disculparse. Obviamente, no te disculpes por establecer o hacer cumplir los límites adecuados. *Es nuestro trabajo gestionar nuestras propias emociones sin importar lo que hacen nuestros hijos, por lo que disculparse cuando nos “salimos de control” es esencial, si no queremos que nuestros hijos imiten nuestras “rabiets”.*

02.

## SI TÚ HIJO PIENSA QUE ES IMPORTANTE, RECONÓCELO, INCLUSO SI TÚ PIENSAS QUE NO LO ES.

“Te dije que iba a traer un chocolate cuando fui a la tienda y se me olvidó por completo. *Lo siento*. Sé que contabas conmigo para tener tu chocolate”



**03.****DESCRIBE LO QUE PASÓ.**

“Estábamos muy molestos, ¿verdad? Estabas gritando, luego yo empecé a gritar y empezaste a llorar. Lo siento si te he asustado. Yo estaba muy molesto, pero es mi trabajo controlar mis propias emociones. *Gritar no es la manera de resolver algo con alguien que amas*”.

**04.****RESISTE LA TENTACIÓN DE CULPAR.**

Muchos de nosotros empezamos a disculparnos y luego desviamos la culpa hacia la otra persona.

*“Claro, yo grité, pero te lo merecías” Todos sabemos, sin embargo, que dos errores no hacen un acierto. Además, somos el adulto. Es nuestro trabajo ser el modelo a seguir.*



05.

## ESTÁ BIEN EXPLICAR, PERO NO ARRUINES UNA DISCULPA CON UNA EXCUSA DE TU COMPORTAMIENTO.

“Tuve un pésimo día y no podía soportar otro problema, así que te grité, pero eso no es excusa. *Nadie merece que le griten, nunca.*”

06.

## MODELO DE RENDICIÓN DE CUENTAS POR ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE LO QUE PUEDES EN UNA SITUACIÓN DADA.

“Siento mucho no haber estado aquí para ayudarte en esto.”  
No te estás culpando, *solo aceptas que sientes mucho el no haber*



07.

## PERMÍTETE UN DE NUEVO, SI ES NECESARIO.

*“Lo siento, cariño, no quería hacerte sentir mal. Déjame intentarlo de nuevo. Esto es lo que quería decir ...”*

08.

## HACER UN PLAN PARA SU REPARACIÓN.

*“¿Te diré algo, acompáñame de nuevo a la tienda para conseguir su chocolate” Esta es una parte esencial de cualquier disculpa: “¿Qué puedo hacer para corregir el error?”*



09.

## HACER UN PLAN PARA LA PRÓXIMA VEZ.

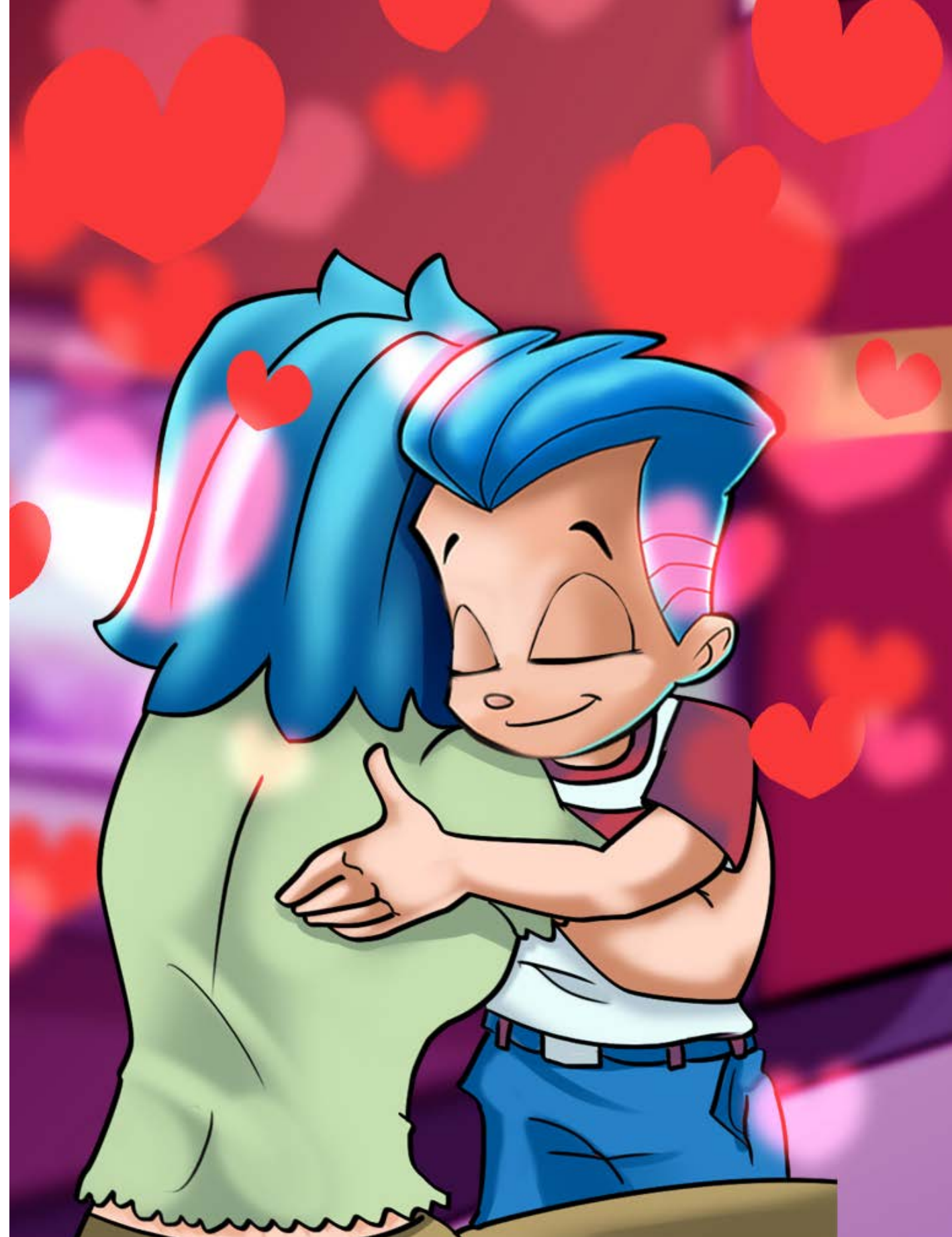
*Tu hijo aprenderá mucho si se le pregunta lo que podrías hacer diferente la próxima vez y hablar de ello sin ponerse a la defensiva. A continuación, hacer un compromiso.* “La próxima vez me detendré para tranquilizarme y tomar un respiro.”

10.

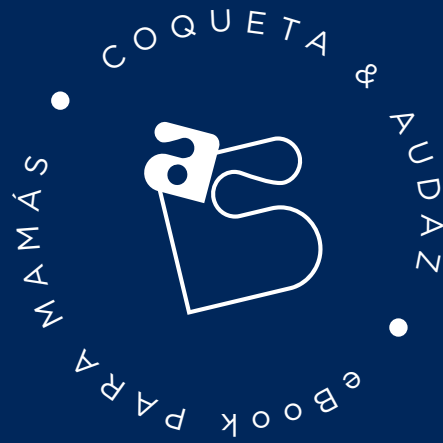
## PREGUNTA AL NIÑO SI ESTÁ LISTO PARA CONCILIAR.

*Esto puede ser tan simple como “espero que me perdones.” Ayuda al niño a hacer el salto emocional para dejar de lado el resentimiento y volver a conectar emocionalmente.*

No lo obligues a esto; los niños no deben sentirse presionados a “perdonar” antes de que se sientan listos. Algunos padres se resisten a este paso porque sienten que están entregando su poder al niño, pero si el niño no está dispuesto a perdonar, la conexión emocional puede ser mas difícil de lograr.







[COQUETAYAUDAZ.COM.MX](http://COQUETAYAUDAZ.COM.MX)

**JUSTO SIERRA 721, ZONA CENTRO**  
LEÓN, GTO. MÉXICO