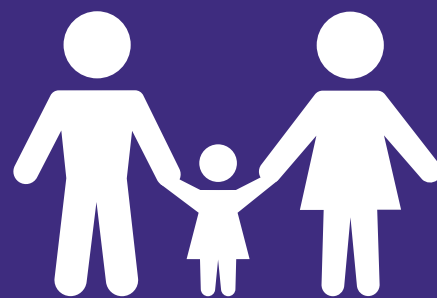




¿Enojad@ con tu hij@?

7 Consejos

para mantenerse tranquilo.



¿ENOJADO CON TU HIJO? 7 CONSEJOS PARA MANTENERSE TRANQUILO.

En el momento en que sientas que tienes los pelos de punta, déjalo ir. Si dejas que te moleste, lo que sigue es enojo, y eso no te lleva a nada bueno.

Todos los padres se enojan con sus hijos. No hay nada de malo en sentir enojo; la ira es un mensaje. El problema es que no podemos escuchar ese mensaje claramente mientras estamos enojados. En el calor del momento, estamos luchando o huyendo. Y cuando estamos en modo “pelea”, nuestro hijo se parece al enemigo. Entonces, creemos que debemos vencer al enemigo, ¡nuestro propio hijo!

De hecho, el mensaje cuando tu hijo se enoja es que necesita tu ayuda, incluso si está siendo totalmente difícil. Tal vez tenemos que acostarlo una hora antes, o conectar con él más, o simplemente hacerlo lo suficientemente seguro como para que él lllore y mostrarnos todas esas lágrimas y miedos que lo están haciendo actuar. Pero no podemos entender o actuar sobre ese mensaje cuando nos desencadenamos en ira. Mantenerse frío es esencial para resolver realmente el problema en lugar de empeorarlo.

Entonces, ¿cómo puedes mantenernos frescos en esos momentos?

01.

FÍJATE QUÉ TE ESTÁ MOLESTANDO

A veces, no nos damos cuenta hasta que ya estamos en el lado oscuro. Pero, por lo general, podemos ver cómo aumenta nuestra irritación, porque comenzamos a juntar leña. ¿Que quiero decir?

Comenzamos a revisar todas las razones por las que tenemos razón y nuestro hijo es un mocoso ingrato. Una vez que comienzas a juntar leña, es difícil evitar la tormenta de fuego.

Entonces, tan pronto como notes que tu charla es negativa, DETENTE. Toma una respiración profunda para detener el tren desbocado de tu enojo.



02.

USA TU BOTÓN DE PAUSA INTERNA

Incluso si ya estás en el camino equivocado y estás gritando, DETENTE. Toma una respiración profunda y presiona el botón de pausa. Cierra la boca, incluso a mitad de la oración.

No te avergüences; estás teniendo un buen manejo de la ira. Guarda tu vergüenza para cuando te haga un berrinche público.



03.

TOMA 5 MINUTOS

No intentes abordar el problema con tu hijo mientras estás enojada. Cálmate y vuelve a centrarte para que puedas escuchar el mensaje detrás de tu enojo.

¿Tienes miedo del comportamiento de tu hijo? ¿Resentida con tu pareja? ¿Agotada y estresada por lo que reaccionas de forma exagerada al comportamiento normal apropiado para la edad de tu hijo?



04.

SIENTE LAS EMOCIONES DE TU CUERPO

No estoy sugiriendo que te tragues tu enojo, solo que te resistas a actuar en consecuencia.

En cambio, nota la ira en tu cuerpo. Siente realmente la opresión en tu vientre, esa sensación sofocante en tu garganta.

Respira en esos momentos tensos. Cuando simplemente te abres a los sentimientos en tu cuerpo, sentirás que comienzan a cambiar y desvanecerse.

Ese es el secreto de la conciencia plena: una vez que lidiamos con esas emociones, simplemente las aceptamos con compasión y se desvanecen.



05.

CAMBIA TU ESTADO

Ahora, replantea tus pensamientos sobre la situación y verás que tienes sentimientos diferentes.

Si estás pensando que tu hijo necesita una gran lección en este momento, no podrás calmarte.

Si te recuerdas a ti misma que está actuando como una niña porque ella es una niña y que necesita más tu amor cuando parece que lo merece menos, estarás dispuesta a cambiar la ira por amor.



06.

PRUEBA DE NUEVO

Dile a tu hijo que lamentas haber estado tan molesta, y que ustedes dos intentarán empezar de nuevo. Esta vez, mantén la calma. Empatiza,, escucha los sentimientos de tu hijo y trata de ver las cosas desde su perspectiva.

Resiste el impulso de culpar, y en su lugar busca soluciones que funcionen para ambos. Si tu hijo ha dañado algo, incluida una relación, pregúntale qué podría hacer para repararlo. Pero siempre comienza por escuchar su malestar y empatía.



07.

PRACTICA, PRACTICA, PRACTICA

No voy a mentirte. Este es un trabajo realmente duro, una de las cosas más difíciles que cualquiera puede hacer.

Si logras mantener el control, le estarás enseñando a su cerebro nuevos patrones de autodisciplina. Eso requiere práctica. Afortunadamente, cada vez que te resistes a actuar de forma negativa cuando estás enojada, estás reprogramando tu cerebro, por lo que controlar tu ira se vuelve más fácil cada vez que lo haces.

Claro, perderás el control a veces, pero si sigues practicando, sintiéndote compasiva y notando las emociones, descubrirás que incluso cuando tu hijo actúa mal, serás más capaz de mantenerse tranquila.

En algún momento, te darás cuenta de que rara vez pierdes los estribos. Seguirás teniendo un comportamiento infantil siempre que vivas con niños, pero tu reacción será diferente.

Mucho menos drama y mucho más amor.





COQUETAYAUDAZ.COM.MX

JUSTO SIERRA 721, ZONA CENTRO
LEÓN, GTO. MÉXICO