

AL TENER UN MAL DIA, COMO EVITAR DESCARGAR EL MAL HUMOR CON LOS HIJOS:iii



Si yo me pregunto ahora con quiénes utilizo más las palabras cariñosas, positivas y gratificantes, diré que con mi pareja y con mis hijos. Y seguro que es así, pero también lo es que con ellos soy capaz de utilizar también las palabras más destructivas, las más hirientes y las más negativas. ¿Es este también tu caso? ¿Te has preguntado por qué con las palabras somos capaces de herir a las personas que más amamos?

Cuando estamos relajados, descansados y de buen humor nuestras palabras reflejan ese estado interior y difícilmente hacemos uso de un vocabulario negativo o hiriente. En cambio, cuando estamos cansados, estresados o con trabajo acumulado, los conflictos cotidianos pueden adquirir dimensiones exageradas. Suele ser entonces cuando mostramos lo peor de nosotros mismos.

Centrémonos ahora en las situaciones de conflicto con nuestros hijos y mirémonos desde fuera, poniéndonos en su lugar. Verter la leche con cereales, dejar el abrigo tirado en el recibidor o no tapar la pasta de dientes, no pueden ser problemas vividos por él como para recibir las acusaciones, los gritos o las descalificaciones que, en momentos de crisis.

Las palabras tienen el don de perdurar larga y venenosamente en la memoria. Y lo peor es que algunos niños las resucitan más tarde para esgrimir las como armas contra sí mismos.

Enfadarse o sentir ira no es negativo en sí mismo. Son sentimientos inherentes a la naturaleza humana de los cuales todos participamos en un momento u otro. Lo difícil es sentir enfado, ira o furia sin dañar a la persona que tenemos delante, y, seamos honestos, nuestros hijos cargan a menudo con elevadas dosis de malhumor que le corresponderían a nuestro jefe, a la economía o al dolor de espalda.

Cualquiera puede enfadarse, es muy fácil. Pero hacerlo con la persona adecuada, con la intensidad óptima, en el momento oportuno, por la causa justa, y de la manera correcta, eso ya no es tan fácil.

Reconocer qué sentimos es el primer paso para identificar un posible arrebato de malhumor o de enfado. Permitirnos sentir emociones negativas de cierta intensidad nos ayudará a reducir nuestra ansiedad frente a ellas.

Cuando ya hemos reconocido o identificado qué sentimos, el siguiente paso es **NO RESPONDER**. Salir de la habitación o cerrar los ojos unos instantes para pensar en lo que vamos a decir antes de "soltarlo". ¿Quiere esto decir que no hemos de corregir las conductas no adecuadas de nuestros hijos?, evidentemente no. Se trata de no reaccionar "en caliente", lo que es muy sencillo de entender y, en ocasiones, tan difícil de llevar a la práctica.

Añadir un comentario con buen humor es una de las mejores formas de recuperar el buen ambiente y conectar de nuevo con lo mejor de nosotros.

Finalmente, si a pesar de todo hemos perdido el control y hemos usado las palabras para agredir a nuestro hijo, seamos capaces de pedirle perdón o de demostrarle que sentimos lo que ha sucedido. Será la mejor manera de restablecer la relación cicatrizando las heridas interiores que las palabras pueden provocar.

DEPARTAMENTO PSICOLÓGICO

PS. DAYANA ROMERO CUADROS
PS. YENNY PEÑA RODRIGUEZ