

¿POR QUÉ MI HIJO O HIJA SE PORTA MAL?

3 tips infalibles para comenzar a ayudarlo

Todos los padres y madres quisiéramos que nuestros hijos se portaran bien y nos hicieran caso en todo!

Pero a veces esto no es así, les pedimos que nos ayuden en algo y nos hacen caso o pelean con sus hermanos, se quitan las cosas, nos gritan, hacen pataletas, lo peor es cuando nos llaman del colegio a una cita y no es precisamente para felicitarnos, sino para informarnos de su mal comportamiento.

Como padres y madres nos sentimos avergonzados, también nos invaden sentimientos de rabia hacia nuestros hijos y a la vez preocupados con sentimientos de culpa, frustración sin saber el por qué de esta situación y cómo enfrentarla.

Bueno por eso escribí este artículo para que te hagas una idea de las principales causas (por supuesto hay otras pero estas son las más comunes que he visto en la consulta con mis pacientes) por las cuales nuestros hijos e hijas tienen una mala conducta y 3 tips infalibles para comenzar a ayudarlos en este camino.

Psicóloga Claudia De La Parra



¿POR QUÉ MI HIJO O HIJA SE PORTA MAL?

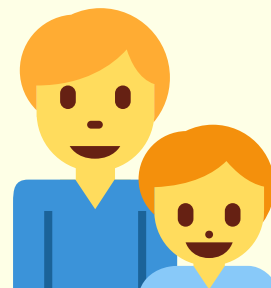
3 tips infalibles para comenzar a ayudarlo

1era causa Nuestro hijo o hija quiere satisfacer una necesidad que como padres no estamos pudiendo satisfacer:

Por ejemplo si quieren que juguemos con ellos y nosotros estamos ocupados haciendo aseo, cocinando o trabajando, ellos pueden hacer pataletas o romper cosas, ante estos actos generalmente nosotros acudimos enseguida reforzando la conducta negativa, entonces los niños aprenden a que cuando se portan mal reciben atención y esto se transforma en un círculo vicioso.

TIPS: Enfocarnos en las buenas conductas, estamos tan centrados en lo malo, que se nos olvida lo bueno, poner atención a las expresiones positivas de nuestros hijos, felicitar y dar un premio que no tiene que ser algo material, sino por ejemplo compartir unos minutos de juego en un parque o en la casa, repetir esto **muchaaaaasss veceees** hasta que nuestros niños se den cuenta que hay mayor atención ante conductas positivas!

Psicóloga Claudia De La Parra



¿POR QUÉ MI HIJO O HIJA SE PORTA MAL?

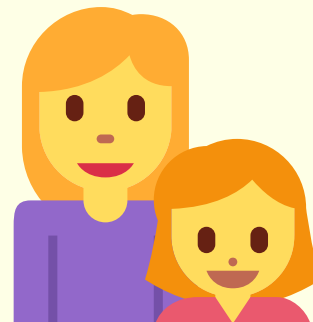
3 tips infalibles para comenzar a ayudarlo

La segunda razón que he visto del mal comportamiento es que los niños no entienden nuestras instrucciones

Por lo que no logran aprender las reglas, en ocasiones los padres no somos claros en dar las instrucciones, somos poco didácticos entonces no nos comprenden. Ante esta situación es esencial que como padres y madres aprendamos a comunicarnos con ellos, conocerlos para encontrar la forma más adecuada y didáctica de enseñarles las normas y reglas que deben cumplir.

TIPS: Hablar en **lenguaje de niños**, hagamos de los deberes y reglas de la casa un juego, hacer la cama, quien se demora menos en hacer la cama el que gana tiene de premio un dulce o un helado, la idea es compartir las cosas cotidianas y aprendan a hacer sus deberes de una manera lúdica y divertida.

Psicóloga Claudia De La Parra



¿POR QUÉ MI HIJO O HIJA SE PORTA MAL?

3 tips infalibles para comenzar a ayudarlo

La tercera causa común son las situaciones de estrés o crisis.

Por las cuales pasan nuestros niños, estas heridas emocionales producen que los niños que estén asustados, confundidos, molestos o decepcionados y suelen demostrar su sufrimiento con un mal comportamiento. Es bueno que externalicen estas emociones, que aprendan a identificar y expresar sus emociones.

TIPS: El tips más importante es conversar con nuestros hijos, escuchar lo que les pasa, conocerlos, nuevamente repito por medio del lenguaje de los niños, podemos usar el juego, el arte, la música, no retarlos porque lloran o se enojan, sino más bien contenerlos en el momento de la emoción para después reflexionar sobre lo que está sintiendo.

Es importante entender que todos los niños son distintos y tienen diferentes necesidades. Como padres y madres es bueno que conozcamos sus motivaciones, gustos, sentimientos, grado de energía, para poder conectarnos y compartir con ellos desde el amor y la comprensión.

Si necesitas más información, revisar algunas técnicas que te puedan ayudar te invito a que seas parte de mi comunidad en mi grupo de facebook Red de mamás y papás con hijos con problemas de conducta y estaré compartiendo material de gran interés.

Psicóloga Claudia De La Parra

