

# FORTALECER LA PERSONALIDAD DE NUESTROS HIJOS

*Ffren  
Martinez*



# FORTALECER LA PERSONALIDAD DE NUESTROS HIJOS

Tal vez la importancia de este tema radica en que durante mucho tiempo se ha pensado que hay gente que tiene problemas de ansiedad o gente que tiene problemas de adicción o problemas de depresión, pero pocas veces nos preguntamos por qué algunas personas nunca tienen un problema de ansiedad o nunca tienen problemas de drogas incluso probando las mismas, es decir, ¿por qué hay algunas personas que pareciera que fueran menos vulnerables?, ¿de qué manera las personas pueden tener una personalidad mucho más estructurada, que hace que sea más difícil engancharse en problemas a lo largo de la vida?, la mayoría de gente que prueba las drogas nunca llega a tener un problema de adicción, la mayoría de gente que prueba el alcohol nunca se alcoholiza, difícilmente la gente sufre ataques de pánico, difícilmente la gente se deprime, si tienen golpes de la vida se ponen tristes pero pronto los superan, ¿por qué algunas personas sí se enferman mentalmente y otras no? Ahí radica la importancia de este tema.

Vamos a empezar comprendiendo que esto que llamamos personalidad tiene diferentes componentes, hay cosas que corren por nuestra sangre, la vena familiar, la carga genética influye en la personalidad pero no determina el desarrollo de la misma, lo aprendido existe pero hay cosas que se aprenden más fáciles que otras, dependiendo lo que has heredado. Es decir, la personalidad es lo heredado, lo aprendido y también lo decidido.

Tenemos niños que crecen en la familia monster, en el peor barrio del planeta, en el colegio más agresivo del mundo y construyen vidas exitosas, y tenemos por supuesto niños que crecen en la familia ideal, con las mejores condiciones, en el mejor colegio y las mejores oportunidades y hacen un proyecto de vida desastrozo y lleno de múltiples errores. Somos una mezcla de lo heredado, algo aprendido pero también de lo decidido: así es que ¿cómo podemos nosotros los padres de familia lograr el mejor vínculo para fortalecer a nuestros hijos?.

Lo primero es que aclaremos un par de conceptos, el temperamento y el carácter. Cuando ustedes escuchen la palabra

**temperamento** (que a veces socialmente no se usa de la forma adecuada porque decimos esa persona es muy temperamental y asociamos temperamento a estar de mal genio o ser muy fuerte), debemos entenderlo como la base biológica de la personalidad; hay temperamentos que pueden ser más fuertes, temperamentos que pueden ser más débiles, antiguamente se hablaba de temprar a los jóvenes, de temprar a las personas o de ejercer la famosa virtud de la templanza, de poder hacerse dueño de si mismo. La base biológica de la personalidad o la ruta genética, juega un papel importante pero es tan sólo un componente, tenemos un segundo elemento con un valor similar: **el carácter**; es decir, lo aprendido, lo que me sumo a lo largo del tiempo. Tenemos a veces dos gemelos con los mismos estilos educativos, con el mismo barrio o sector, con un trato similar entre sus padres y sin embargo, uno de ellos tiene un mejor vínculo con sus padres, uno de ellos después de varias décadas le dice a su hermano, refiriéndose a su padre: “menos mal ya se murió este hombre que era tan maltratador y humillante” y el hermano le contesta: “mira no sé de qué me hablas porque gracias a él yo soy lo que soy”, es decir, tenemos captaciones de la realidad diferentes a partir de los mismos eventos. Hay eventos que hacen a algunos más fuertes y eventos que hacen a algunos más débiles.

?

¿Tienes algún ejemplo de alguna característica en la que seas radicalmente distinto que tu hermano/a, a pesar de que crecieron en el mismo contexto y comparten las mismas bases biológicas?

?

¿Qué crees que los llevó a ser tan distintos en ese sentido?

?

¿Qué crees que condujo a que alguno/a de los/as dos, desarrollara una característica que le ayudara a adaptarse mejor al entorno social?

?

¿Cómo crees que puedes ayudar a tu hijo a desarrollar características que lo dejen mejor equipado para afrontar la vida?

En lo que nos reúne hoy, vamos a hablar de aquellas personalidades que terminan siendo más vulnerables para meterse en problemas durante la etapa del desarrollo, este tipo de personalidades suelen terminar en problemas disruptivos, consumo de drogas, problemas de conducta o problemas psicológicos como la ansiedad y la depresión. John Livesley uno de los grandes investigadores en el ámbito de la personalidad, durante varias décadas estuvo desarrollando investigaciones tratando de encontrar qué es lo heredable, qué es realmente lo que corre por nuestras venas. Ahí ha sido interesante encontrar, que aquellos jóvenes que suelen meterse en problemas suelen estar caracterizados por cuatro temperamentos.

## 1. Inhibición

El primero lo llamamos **la inhibición**, tiene que ver con niños que desde el principio tienen un umbral de captación del dolor o de captación de los estímulos, que los hace mucho más sensibles, es decir, son niños que literalmente les duele más la piel, y por supuesto si a ti te duele más la piel o si los estímulos te excitan mucho más, pues de niño llorarás mucho más, y si los bebés lloran mucho más, los padres suelen prestarles más atención, pero además, estos niños van a tener que levantarse del piso y aprender a caminar, si tú sabes que te duele más la piel, tú sabes que si te caes te va a doler más porque tienes una experiencia directa de eso, te duele más, tú sabes que un perro que está ladrando puede ser peligroso para ti, tienes una percepción de riesgo mucho más alta y tal vez quieras dar la vuelta a la manzana, aunque un perro nunca te ha mordido, pero tienes más temor. Pues bien, si yo nací con un temperamento inhibido, voy a vivir con mucha más cautela. Si la mamá o el papá ven que su hijo de dos años está empezando a correr y está a punto de caerse porque se balancea de un lado hacia otro, pues entonces seguramente van a ir detrás para evitar que caiga, van a tratar de sostenerlo. En el jardín infantil va a intentar correr, pero lo hará con mucho más cuidado porque es un niño que sabe que si se golpea le va a doler mucho más. Llegará al colegio grande y estará jugando un partido de fútbol pero no será fácil cabecear el balón, porque tiene miedo y entonces los otros niños del equipo van a molestarlo y no lo van a invitar a jugar más. Es decir, hay una respuesta del medio ambiente a lo que expresa mi temperamento, y es en dicha reacción en donde empieza a construirse el carácter.

Seguramente los niños inhibidos lloran más, en contextos nuevos se introvierten más, posiblemente si estamos en un restaurante y se acerca el mesero a preguntar, el niño meterá su cabeza dentro de los hombros o buscará el cobijo de su madre o su padre. Los niños inhibidos que no encauzan su temperamento, terminan siendo jóvenes muy tímidos y ansiosos.



¿Identificas a tu hijo/a en la descripción del temperamento inhibido?

.....

Algunas medidas que puedes tomar para reducir la probabilidad de que en un futuro tu hijo se vuelva extremadamente tímido y ansioso si identificaste que potencialmente tiene este temperamento son:



Motivarlo/a a vencer sus miedos, y brindarle reconocimiento cuando lo logre, para incrementar la confianza que tiene en sus capacidades. Se les puede poner el reto de vencer un temor al día, y sacar un tiempo antes de que se acuesten a dormir para que nos compartan cómo fue su experiencia en esa situación. Si por el contrario, no lograron enfrentarse al miedo, se les puede incentivar a encontrar estrategias para una siguiente ocasión preguntándoles; ¿Qué crees que pudiste haber hecho distinto para lograr vencer ese miedo?, o ¿Qué crees que podrías hacer en una próxima ocasión para lograr el objetivo que te trazaste?



.....

Invitarlos a involucrarse socialmente, fomentarles planes con los amigos, primos, hermanos, para sacarlos de la “zona segura” que encuentran estando solos y no exponiéndose al contacto social. Se les puede poner a buscar algún plan social para hacer al menos un día del fin de semana como ir a cine, ir al parque, invitar a alguien a jugar a la casa, ir a realizar algún deporte, la idea es que sea el plan que quieran, pero que sea acompañado.



Limitar el tiempo entre semana que pueden invertir en actividades aislantes como, jugar videojuegos, ver televisión, estar en el celular, para incentivarlos a que busquen otras actividades que impliquen un mayor contacto social. Una alternativa puede ser, dejar estas actividades en solitario de ocio, como premio jueves y viernes, si el lunes, martes, y miércoles, hicieron alguna actividad donde hayan tenido contacto social.



Brindarles autonomía en sus decisiones, dejarlos que escojan su propia ropa, lo que quieren comer, e impulsarlos a que tengan una voz propia para pedir lo que quieren, por ejemplo, en los restaurantes.



Evitar mimarlos en exceso y resistirse al impulso de sobreprotegerlos, dándoles espacio para que aprendan del mundo a partir de sus experiencias de ensayo y error, y no se vuelvan dependientes de la sobreprotección parental. Una estrategia puede ser preguntarles, ¿qué aprendiste de esa situación?, o, ¿de qué manera crees que vivir eso te pudo haber ayudado para volverte más fuerte?.



Validar sus emociones y tener una cercanía afectiva para que se sientan apoyados, respaldados, y dignos de ser amados y aceptados. Se pueden usar frases como, “entiendo que te sientas así”, “es normal que te hayas sentido así”, “otras personas en tu situación se podrían haber sentido de la misma manera”.



Tener mucha precaución de no hacerlos sentir humillados, burlados, rechazados, o no merecedores del amor. No hacer comentarios descalificantes, criticones, buscar que las correcciones se hagan desde un lenguaje constructivo y amoroso.



Construir un vínculo de buena confianza y comunicación, donde se sientan seguros de expresar lo que piensan y sienten, para poder ayudarlos a aterrizar en la realidad, cuando sobredimensionen lo amenazantes que pueden ser ciertos contextos. En este sentido, puede ayudar establecer un espacio y un horario al día, donde se comuniquen mutuamente qué dificultades tuvieron y cómo las superaron, para que él/ ella, vea que la vulnerabilización viene de lado y lado, y que uno como adulto también enfrenta cosas difíciles y no es algo que le ocurre exclusivamente a él/ella.

---

## 2. Desregulación

Vamos al segundo temperamento, lo llamamos la desregulación y tiene que ver con jóvenes, con niños en quienes las emociones no suelen ser moderadas y controladas porque son demasiado abruptas, es decir, son niños que experimentan las emociones como todas las personas, la única diferencia es que cuando sienten tristeza, sienten depresión profunda, cuando sienten rabia, experimentan algo así como ira asesina, cuando sienten alegría los invade un éxtasis muy grande, cambiando de una emoción a otra en períodos muy cortos del mismo día y cuando la emoción sube a tal punto que yo no puedo manejarla ni sé qué hacer al respecto, experimento desespero porque yo no sé cómo calmar esto que además no comprendo. Grito y no se me quita, golpeo y no se me quita, es posible que algunos, si los miras lloran y si no los miras también. Así es que cualquier padre de familia podría sentirse desesperado, pues tiene la sensación de que si lo castigan no funciona, si lo abrazan para darle contención, no funciona, si lo gritan no funciona, si no le dicen nada y lo ignoran tampoco funciona. Así es que en esa respuesta medio ambiental en donde le tratan de “loco” o lo “invalidan” se construye el carácter. Algunos llegarán a la pubertad y encaminarán su temperamento; sin embargo otros, se encontrarán con estrategias que les permitan manejar su mundo emocional, algunos van a practicar lo que se ha vuelto tan famoso últimamente “las autolesiones”, pues al hacerse pequeños cortes en los brazos, morderse o golpearse un poco, sentirán cierto alivio.

Esto le puede sonar muy extraño a los padres, pero si a ti te duele el dedo índice, tú puedes golpear o machucarte el dedo meñique y una vez lo haces, el dolor del dedo índice desaparece, se descentra; sin embargo hay una diferencia gigante, pues el dolor que tenía el dedo índice no era controlado mientras que el daño que te haces en el dedo meñique si está en tu control, tanto en cantidad como en intensidad. Así es que hay muchos jóvenes que empiezan a aliviar sus emociones desbordadas arañándose, quemándose con un fósforo, con un cigarrillo o encontrando otras estrategias para mantener el control.

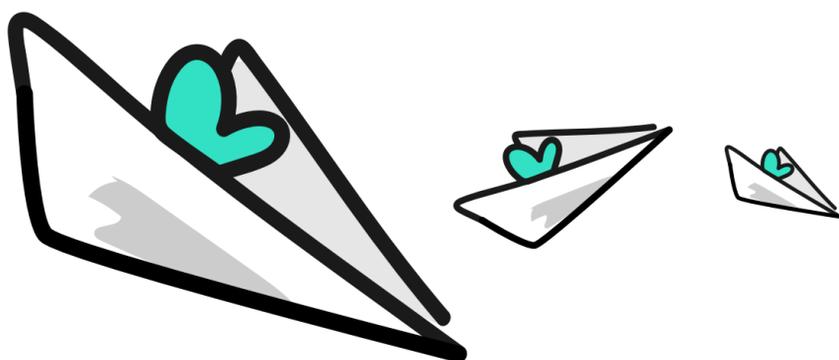
Si identificas a tu hijo/a en la descripción del temperamento desregulado, aquí hay algunas actividades y estrategias que puedes emplear, para reducir la posibilidad de que su desregulación se intensifique con los años y llegue al indeseable extremo de las autolesiones.



Valida sus emociones, es difícil para ellos/as no comprender muy bien lo que les ocurre cuando se desbordan emocionalmente y la gente los percibe como exagerados/as, locos/as, así que, es importante ayudarlos/as a entender que es normal vivir emociones y que estas pueden llegar a experimentarse de forma intensa, pero que lo que deben aprender es a modular sus reacciones para no actuar impulsivamente frente a ellas.



Incentivar formas en que puedan expresar sus emociones, puede ser a través del dibujo, del canto, de historias, de juegos, el medio puede ser el de preferencia del niño/a. Se les puede pedir que a través del medio de su elección, expresen tres emociones que sintieron en distintas situaciones de su día.





Hacer ejercicios de identificar emociones que pueden estar experimentando ciertos personajes dentro de una situación dada. Puede ser a través de historias, juegos, escenas de películas, para que empiece a comprender cómo él/ ella, se podría sentir en determinados contextos y situaciones.



Compartir espacios de meditación, mindfulness, yoga u otras actividades dónde se haga énfasis en auto monitorear las sensaciones, pensamientos y cambios corporales.



Llegar a través del diálogo y preguntas reflexivas, a un consenso de qué sería experimentar y reaccionar a cada emoción en su justa medida acorde al contexto.



Enseñarles estrategias para regular las emociones extremas, por ejemplo; la respiración diafragmática, cambiar la sensación corporal (hacer ejercicio, tomar dos hielos en las manos, echarse agua fría, tensionar y distensionar todos los músculos del cuerpo), distraerse cambiando la atención de aquello que produjo el malestar, imaginarse estando en un contexto distinto o hacer algo que encuentre relajante en el momento, enfocar sus sentidos en algo particular (comer, escuchar música, oler algo placentero, enfocarse en la textura de algún objeto).



Ayudarle a encontrar espacios donde puedan desplegar su extroversión, puede ser a través de clases de danza, teatro, cantó, dibujo, entre otras.





Cuando exageren sus historias, se puede usar el humor para desdramatizar, por ejemplo; si el hijo/a dice “la profesora me estuvo regañando por ocho horas”, se le puede decir, “cuéntame todo lo que te alcanza a decir alguien en ocho horas, ¿no les dieron ganas de ir al baño en todo ese tiempo?”.

---



Resaltarles sus cualidades sin exagerarlas, y ayudarlos a concientizarse de sus talentos para cultivar un sano auto concepto.

---



Ayudarlos/as a ver que en el mundo hay una escala de grises, puntos medios, que no todo se encuentra en los extremos dicotómicos de todo esta muy mal/ todo está muy bien, te amo/ te odio, entre otros.

---



Ser afectuosos, brindarles palabras de amor, aliento, apoyo, y que se está ahí para ellos/as y no se les va a abandonar.

---



Enséñale que las emociones no son ni malas ni buenas, que hacen parte de la experiencia humana y que debemos aceptarlas sin dividir las en emociones positivas y negativas. Ayúdale a entender que emociones como la rabia o la tristeza, las sentimos cuando perdemos o cuando vemos amenazado algo que es valioso para nosotros y no esta pudiendo darse, y que en ese sentido, son emociones importantes que nos muestran aquello que atesoramos en nuestra vida y que queremos cuidar.

### 3. Disocialidad

Vamos ahora al tercer temperamento lo llamamos la disocialidad, piensen en la disocialidad como algo un tanto opuesto a la inhibición, es decir, son jóvenes que realmente en su captación de los estímulos externos, no tienen un gran impacto, es decir, en el temperamento disocial tu hijo se excita menos que los demás. Si los estímulos externos no me excitan lo suficiente y no me afectan tanto, seguramente seré un bebé o niño que lloró menos, y si los niños lloran menos, pues para los papás es super cómodo poder dormir más por la noche, para los papás es super cómodo estar tranquilos, porque el llanto que hace el joven o el niño es mínimo. Así es que son niños supremamente independientes, son niños bastante autónomos que parece que no necesitan de tanto cuidado y por lo tanto te confías y los sueltas mucho más.

Cuando se golpean lloran menos, así es que suelen ser más temerarios y arrojados, pelean más y por supuesto, ¡se aburren más!, entonces saltan por las escaleras, se tiran del árbol, se suben al carro, vuelven y se caen, se golpean y no lloran. Necesitan generarse sobrestimulación porque viven aburridos. Así es que tal vez en el jardín infantil saldrán corriendo como un bólido y atropellarán a los demás niños sin que les importe. No se dan cuenta que les hacen daño a los otros, creen que es un juego y no entienden por qué esos niños lloran, porque cuando él se cae y se golpea, la experiencia que él tiene es que no duele, mientras que cuando otros caen y se golpean a ellos sí les duele, pero él no puede creer que eso sea cierto, porque la prueba que él tiene es que eso no es verdad.

En un partido de fútbol tiran el centro de esquina, este joven ve que viene el balón directamente a su cabeza y no tiene ningún problema en saltar por encima de todos cabecear y hacer el gol, luego los diez compañeros del equipo lo alzarán en hombros y se lo llevarán como ídolo. La sensación de poder pronto será parte de su carácter. Imaginen este pobre niño sentado en un aula de clase por tres horas seguidas, sin poderse mover, mirando la nuca del de adelante y escuchando un señor con voz monótona. Con mucha razón, lo que va a hacer es molestar al de al lado y por supuesto los profesores no van a saber qué hacer, lo van a sacar de clase y lo van a mandar para el psicólogo o para el rector. Esto mismo le pasa en la casa pues como se aburre tanto y

todo el tiempo es tan demandante, los papás se cansan y lo sacan del cuarto. Recuerden que el medio ambiente genera una respuesta al temperamento, así es que las mamás de los amiguitos pronto le dirán a sus hijos que no invite a Carlitos porque siempre que viene rompe algo. Si no encausa su temperamento pronto se convertirá en el niño problema y este rótulo terminará de dañar todo.

Si identificas a tu hijo/a en la descripción del temperamento disocial, aquí hay algunas actividades y estrategias que puedes emplear para disminuir la probabilidad de que su temperamento lo conduzca a volverse “un niño/a problema” que los padres y figuras de autoridad quieren alejar.



Enséñale a vivir de manera más pausada, a posponer la gratificación del placer, y a controlar su impulsividad. Algunas formas de lograr esto pueden ser, prohibiendo que vea televisión o salga a jugar hasta que no haya terminado las tareas, poniéndolo a agradecer en la mesa antes de poder empezar a comer o a esperar a que el plato de todos este servido para iniciar al tiempo, reduce la cantidad de dulce que puede comer en un día y que solo pueda comerlo si se lo gana como premio mostrando paciencia y moderación en alguna otra actividad.



Comparte con ellos actividades que los lleven a reducir su nivel de activación y a aprender a estar sentados, calmados y conectados consigo mismos como, mindfulness, meditación, yoga. Se puede programar para que hagan estas actividades al menos tres veces a la semana.



Buscar que sean más empáticos, ayudarlos a entender que las vivencias de los otros niños/as pueden ser distintas a las suyas y que debe aprender a respetar eso, y tener cuidado de no lastimar a los demás.



Hacer ejercicios de sensibilización y mindfulness corporal con distintas texturas, olores, sabores, para que se puedan conectar consigo mismos y su corporalidad.

---



Estar pendientes de ellos/as, y no darles tanta autonomía desde una temprana edad. Llevarlos como una cometa, que de a pocos se le va soltando la cuerda y dejándola elevar, pero que si se llega a salir de control en el aire, se aprieta la cuerda y se retrocede nuevamente antes de dejarla coger vuelo y elevarse nuevamente. Hacer énfasis en que la libertad la obtendrán según su grado de responsabilidad.

---



Enseñarles a tolerar el aburrimiento sin salvarlos todo el tiempo.

---



Buscar actividades donde puedan liberar adrenalina y agresividad en un contexto seguro y sano. Puede ser por medio de deportes extremos, deportes de contacto, actividades como ir a karts, Paintball, practicar algún arte marcial, entre otras. Estas actividades pueden ser recompensa por hacer otras que le cuestan más trabajo y son menos de su agrado, pero que son importantes para que adquiera regulación como el mindfulness, la meditación, el yoga, etc.

---



Ayudarlos a reconocer sus errores, sus defectos y aquellas cosas que les resultan difíciles de manejar en sus vidas. Una estrategia para hacer esto puede ser sacar un espacio en la noche antes de dormir donde cada uno comparta tres errores que cometió en el día y ideas de cómo puede actuar mejor en una próxima ocasión.



Ayudarlo a encontrar metas, propósitos e inculcarle valores y principios que lo conecten afectiva, y cognitivamente, invitándolo a actuar en base a ellos, y no en búsqueda de incrementar su sensación de placer y de poder. Una actividad para lograr esto podría ser buscar escenas donde haya conflictos en las películas, y analizar y discutir los valores que puede ejercer cada personaje dentro de esa situación en particular.

---



Incentivar la autodisciplina y el autocontrol, logrando anticipar las consecuencias de sus actos y controlándose cuando estas sean indeseadas. Una actividad que puede servir para lograr este propósito es plantearse escenarios hipotéticos donde deba reflexionar sobre las consecuencias de las diferentes alternativas que tiene, y al final elegir la mejor forma de actuar de acuerdo a la consecuencia deseada. Otro ejercicio que sirve para este propósito, es que, cuando se ponga hiperactivo para pedir algo que quiere, se le pone a sentarse en el piso y contar lentamente hasta diez antes de poder pedirlo. Por último, otro ejercicio útil puede ser, ponerlo a contar lentamente hasta diez antes de poder decir cualquier cosa si quiere que le pongan atención.

---



Enseñarles la importancia de percibir al otro como alguien legítimo y digno de ser escuchado. Una estrategia para esto puede ser pedirle que resuman lo que una persona les dijo, para asegurarse de que escucharon, entendieron y reconocieron como legítimo lo que el otro les quería transmitir.

---



Inculcarles que la rebeldía puede ser usada con fines nobles, enseñarles los ejemplos de Ghandi, Mandela, entre otros, que en vez de usar la rebeldía destructivamente, la usaron para construir una sociedad más justa.



Construir con ellos un vínculo de amor y confianza, donde puedan reconocer y validar sus emociones haciéndolos sentir que no tiene nada de malo ser vulnerables. Puede ser útil mostrarles que requiere valentía y coraje sentir las emociones y que no es una muestra de debilidad.



## 4. Compulsividad

Vamos ahora con el cuarto temperamento. Lo conocemos como la compulsividad y tiene que ver con niños que nacen un poco más apretados (por decirlo de alguna manera); parecen pequeños ancianos, todos ordenaditos, juiciosos, estructurados y tu ves que están llorando, haciendo una pataleta muy fuerte que tú no entiendes de dónde viene la pataleta, hasta que descubres que tiene que ver con un cordón que está más largo que el otro o con que la marquilla de la camisa está un poquito doblada, no está bien puesta y debería estarlo. Habrá problemas con los muñecos que están en la cama pues deben estar mirando para el lado que “debe ser” y eso genera una explosión. Estos son niños a quienes tú no les puedes cambiar las condiciones, son niños que tienen organizado que van a almorzar y si llegaron al almuerzo y cambió el ingrediente ya no comen, son niños que tienen organizado su día, si algo pasa en donde se cambia esto, inmediatamente hacen crisis.

Son niños muy responsables que pronto generan esa seguridad en sus padres, motivo por el cual le delegan la responsabilidad por encima de sus hermanos mayores, lo van a hiperresponsabilizar y a tratar como un adulto. Seguramente tendrá que cargar con el peso de no poderse equivocar como su hermano que tiene un temperamento mas disocial, y por ello puede equivocarse más e incluso si se porta bien unos días le harán una fiesta. Estos niños son pronto monitores, niños de mostrar y con el peso de altas expectativas familiares por parte de todos.

Si identificas a tu hijo/a en la descripción del temperamento compulsivo, aquí hay algunas actividades y estrategias que puedes emplear para disminuir la probabilidad de que su temperamento lo conduzca a volverse una persona rígida, excesivamente obsesionada con la perfección y con muy baja tolerancia a la frustración y al error.



Ayudarlos a reconocer sus errores, sus defectos y aquellas cosas que les resultan difíciles de manejar en sus vidas. Una estrategia para hacer esto puede ser, sacar un espacio en la noche antes de dormir donde cada uno comparta tres errores que cometió en el día. Que uno como padres les comparta tres errores propios, puede ayudar a que se abran emocionalmente, a que vean que los adultos y las otras personas también se equivocan y que no hay nada de malo en reconocerlo y aceptarlo.



Enseñarles a vivir con la imperfección. Cuando estén coloreando un dibujo y se salgan un poco de los márgenes o cuando estén escribiendo y cometan algún error de ortografía, no dejarlos arrugar y romper toda la hoja porque ya no está perfecto.



Desorganizarse con ellos, jugar guerra de pintura, guerra de almohadas, ponerse un día una media de un color y otra de otro, ir a comer helado, paleta, algo que ensucie las manos y quedarse con las manos sucias un rato después.



Cuestionar sus ideas del “deber ser” de las cosas. Preguntarles, ¿por qué debe ser así? ¿qué pasaría si fuera distinto? ¿por qué tiene que ser siempre cómo tú dices? ¿Qué es lo peor que podría pasar si las cosas no salen cómo tú crees que deberían ser?



Cambiarles el esquema de sus rutinas para que aprendan a flexibilizarse. Por ejemplo, un día se les puede decir que hoy vamos a cenar al desayuno, desayunar al almuerzo y almorzar a la cena para flexibilizar sus esquemas. Otra alternativa puede ser, cambiar el esquema de las actividades del día, entonces si los domingos es el día de ir a hacer ejercicio, decirles algún domingo que hoy nos vamos a quedar todos en pijama viendo televisión en la casa.

---



Estos son niños muy sensibles a la crítica, así que cuando se les vaya a reprender por haber hecho algo mal, es ideal hacerlo desde un lenguaje amoroso, no recriminatorio, sino constructivo para que entiendan que es normal cometer errores y que uno puede valorarlos y aprender de los mismos para ser mejor. Un ejercicio que les puede ayudar en este sentido es imaginarse una situación al día en la que su hijo pudo haber cometido un error, y escribir una forma amorosa y constructiva en la cual le pueden ayudar a aceptar y aprender. Puede servirles imaginarse cómo les hubiera gustado a ustedes que sus padres se aproximaran a hablarles de sus errores cuando eran niños.

---



Dialoga con él /ella sobre las expectativas que tiene de sí mismo, su desempeño y lo que cree que otros esperan de él/ella. Ayúdalo/a a quitarse la presión de encima de hacer las cosas para demostrarse a sí mismo y a los demás que es que es perfecto.

---



Ayúdalo a entender qué cargas competen a la responsabilidad de un adulto, cuáles a un joven, y cuales a un niño. Un ejercicio para este propósito podría ser sentarse y escribir qué responsabilidades le competen a las personas en cada una de esas tres etapas de la vida en las distintas áreas, familiar/ social/ académica/ laboral/ salud, y otras que se le ocurran, con el fin de que entienda la etapa en la que está en la vida y no se hiperresponsabilice con cargas que no le competen.



Estos niños suelen vivir ansiosos, así que es importante compartir con ellos actividades que los lleven a reducir su nivel de ansiedad y les enseñen técnicas de relajación. Por ejemplo, mindfulness, meditación, yoga, ejercicios de relajación progresiva y respiración diafragmática. Se puede programar para que hagan estas actividades al menos tres veces a la semana.



Niños/as con este temperamento pueden ser muy perfeccionistas y detallistas en sus responsabilidades académicas, por lo cual, tienen pocas actividades recreativas ya que invierten mucho tiempo en sus trabajos. Una estrategia para ayudarlos puede ser, designando ciertas horas al día como tiempo de descanso y ocio, donde deben buscar otras actividades de distracción u otros hobbies a realizar, distintos de sus responsabilidades académicas



A estos niños/as, les cuesta trabajo confiar en los demás y delegar responsabilidades. Algunas actividades o juegos que se pueden hacer para ayudarlos en ese sentido serían, vendarles los ojos durante una hora al día y que en esa hora estén con alguien que los guíe y a quien le pidan ayuda para todo lo que necesiten. Pedirles que se paren en la cama y se dejen caer para atrás soltando el control y confiando en que va a haber alguien que los reciba y no los deje caer. Ponerlos a delegar al menos tres responsabilidades en un día, por ejemplo, le pueden pedir a la mamá que por favor les lave los platos, al hermano que por favor le tienda la cama y al papá que por favor se encargue de alimentar al perro.



Una labor importante a realizar es ayudarlos a que se den crédito por sus logros. A pesar de que son niños/as, muy juiciosos y efectivos en lo que hacen, los persigue una sensación de insuficiencia porque suelen tener estándares sumamente elevados de éxito. Una actividad que puede ayudar puede ser pedirles que nos expresen tres logros que tuvieron cada día y como padres es importante felicitarlos, validarlos e incentivar que se sientan orgullosos de sus logros.

Ahora bien, los temperamentos son componentes de la personalidad que no constituyen ningún tipo de condena, pues los padres pueden ayudar bastante con que sus hijos puedan adaptarse y funcionar bien en la vida. Todos tenemos un temperamento pero podemos adaptarnos bien e incluso ser muy exitosos. Los niños con temperamentos inhibidos son niños que tienen una vida interior muy amplia, son niños reflexivos y logísticos, prudentes, espirituales, con una capacidad de reflexión importante, con estilos filosóficos poderosos, son planeadores estratégicos, son estrategas, así es que si estas características se encaminan para bien todo funcionará, de no ser así, fácilmente serán tímidos e introvertidos y les costará relacionarse y vivir en sociedad. El temperamento del desregulado también lo hace vulnerable para muchos problemas pero sus padres y maestros pueden ayudarlo, de tal suerte que esa emocionalidad se pueda poner en algún lado, se pueda poner en la música, se pueda poner en el arte, se pueda poner en la poesía, se pueda poner en la estética y de esa forma realizar cosas que aportan a la cultura y aportan a la humanidad.

La disocialidad también puede encaminarse muy bien, seguramente podrán ser líderes políticos, empresariales o militares, algunos tal vez sean héroes en situaciones muy difíciles, es decir, podrán encaminar su arrojo y su valentía al servicio de fines sociales importantes, de tal forma que no están condenados a la delincuencia. Los niños que son compulsivos también serán muy exitosos si se encamina bien, van a ser ordenados, puntuales, estructurados, trabajarán muy bien por indicadores, se le medirán a grandes retos, podrán estructurar muy bien sus ideas, sabrán diferenciar con gran certeza lo que está bien y lo que está mal, así es que aunque esto que hemos conversado hasta este punto de lo heredado y lo temperamental hable de riesgos en términos de personalidad, al mismo tiempo, si se encamina bien, es un potencial importante.

Por otro lado, tenemos el carácter, pues la personalidad no es solamente lo heredado, también está constituida por lo aprendido. El carácter es lo que aprendemos en términos interpersonales, hay algunos rasgos de la personalidad o algunas características que te pueden hacer más susceptible de tener algunas dificultades interpersonales; así es que en lo cotidiano vemos personas que son más dependientes, algunas que son más actorales, algunos que son más intensos, algunos más desbordados, otros que son más creídos, más prepotentes y cada una de estas cosas tiene sus aspectos

positivos y sus aspectos negativos.

Cuando hablamos del carácter nos encontramos con que hay algunas experiencias que tienen los niños y los adolescentes, que hacen que sea más fácil que su personalidad se torne de cierta manera, y hay otras experiencias como los que veremos al final que ayudan a que las personas modifiquen esta personalidad a un estilo mucho más saludable. Vamos a ver rápidamente las experiencias que hacen que la personalidad se torne menos saludable para que aterricemos a las experiencias que hacen que la personalidad se torne más saludable.

Algunos adolescentes suelen sentirse descalificados, burlados y ridiculizados, y al sentirse de esa manera, trabajan por evitar que eso suceda, otros adolescentes tienen la experiencia interna de sentirse hipercontrolados, son adolescentes que suelen ser mucho más dependientes de sus parejas, de sus padres o de sus amigos. Vamos a encontrarnos también con adolescentes que tienen una experiencia interna de sentir que no son vistos ni tenidos en cuenta, que nada de lo que digan importa, porque es como si ellos no existieran. Otros adolescentes son muy intensos y tienen la sensación de que les faltan 20 centavos para el peso todo el tiempo, la sensación que van a ser descalificados en cualquier momento; algunos serán más sin límites y tendrán la sensación de ser tratados como ciudadanos de segunda categoría, menos apreciados y por último tendremos algunos que serán más creídos y prepotentes y andarán pendientes de no ser subvalorados ni descalificados, tendrán la sensación de no siempre ser queridos.

A continuación hay algunas preguntas que nos pueden ayudar a reflexionar si estamos teniendo conductas que puedan estar contribuyendo a ahondar en las dificultades de nuestros hijos.



Cuándo tu hijo comete un error, ¿buscas formas sarcásticas de recriminárselo? Por ejemplo, “me dijeron que tu exámen de matemáticas fue excelente”, a pesar de saber que sacó una baja calificación, o “te felicito por quedar de primero en la carrera” a pesar de que llegó entre los últimos.



Cuándo tu hijo hace algo que te molestó, ¿le dices cosas humillantes y denigrantes? Por ejemplo, “no sirves para nada”, “pareces un cerdito”, “hubiera preferido un hijo más capaz que tú”.



¿Te burlas de tu hijo/a poniéndole apodos, haciéndole chistes burlones, o contando historias vergonzosas de él/ella en contextos sociales para que otros se rían?



¿Pasas la mayor parte de tu día preocupándote por el bienestar de tu hijo/a, intentando evitar que sufra a toda costa?



¿Estás constantemente revisando las tareas y actividades de tus hijos para asegurarte que están haciendo todo a la perfección?



¿Espías el diario de tu hijo/a, te haces en la puerta para escuchar sus conversaciones, intentas leer sus correos o escuchar sus llamadas privadas para asegurarte que no esté haciendo nada malo?



Cuando tu hijo opina sobre algún tema, ¿lo escuchas y validas su opinión o lo mandas a callar porque los adultos están hablando?



Cuando tu hijo/a quiere hacer algún plan, escoger una película, escoger a donde ir a comer, ¿tienes en cuenta sus deseos o siempre se hace lo que los adultos quieren?



¿Has ignorado por completo a tu hijo/a alguna vez que haya llegado a intentar hablarte pretendiendo como si no existiera?

.....



¿Deslegitimas las opiniones de tu hijo/a con comentarios cómo “tú no sabes de esas cosas”, “estás muy pequeño para entender”, “no hables de cosas que no entiendes, “vete a hacer otra cosa que los adultos

.....



Cuando tu hijo tiene algún logro, ¿sueles utilizar la palabra “pero” para reclamarle cosas que pudo haber hecho mejor? Por ejemplo, “sacaste 4,8 en tu examen, pero si a la próxima te esfuerzas más espero que logres sacar un 5” o “jugaste muy bien el partido, pero si hubieras corrido más en la última jugada hubieras podido hacer otro gol”.

.....



A pesar de que tu hijo es de los más destacados en realizar alguna actividad, ¿buscas constantemente criticar sus errores?

.....



¿Tienes un hijo que suele hacer todo de la mejor manera, pero que cuando se equivoca sientes la necesidad de regañarlo con dureza para que aprenda?

.....



¿Comparas a tu hijo/a con otros niños para recalcar que otros están por encima?



¿Le prometes a tu hijo cosas cómo llevarlo al parque y luego lo dejas esperando porque surgieron cosas más importantes?

---



¿Has impuesto castigos o normas injustificadas a tus hijos/as solo para demostrarles que tú eres el que manda?

---



¿Tratas a tu hijo como a un príncipe al que hay que darle todo lo que pide?

---



¿Has magnificado los logros de tu hijo haciéndole creer que es excelente en algo a pesar de que la evidencia demuestra lo contrario?

---



¿Le repites constantemente a tu hijo/a que él/ella es especial y está por encima de los demás

Si respondiste sí a alguna de las siguientes preguntas, es importante replantearse la aproximación que estás teniendo con tu hijo/a, ya que muchas veces sin ni siquiera darnos cuenta y sin ninguna mala intención, podemos estar contribuyendo a marcar negativamente la personalidad de nuestros hijos.

La unión de un temperamento que no se encausa de manera adecuada y de unos aprendizajes delicados, generan experiencias internas como las anteriormente mencionadas, es decir, es posible que el temperamento inhibido termine desarrollando un carácter miedoso o un carácter dependiente; es posible que el temperamento desregulado termine desarrollando un carácter más actoral o más sin límites o es posible que el carácter compulsivo termine desarrollando un carácter y temperamento más psicorígido. Los padres pocas veces conocemos de estos temas de la personalidad, buscamos cuidar y acompañar a nuestros hijos, pero sin querer, nuestra personalidad se relaciona con la de ellos y a veces llenos de buenas intenciones hacemos cosas que les afectan la estructuración de su personalidad, de tal forma que si yo soy muy inhibido y mis padres no comprenden cómo es que funciona eso de la inhibición, es posible que cuando lleguen las visitas a la casa mis padres suban y me obliguen a cantar una canción generando o haciendo comentarios burlones, sin ninguna mala intención (pero marcándome fuertemente)

Los padres tenemos una respuesta natural a lo que vemos en nuestros hijos, es decir, yo no digo, voy a intentar sobreproteger a mi hijo de cuatro años para volverlo muy dependiente, pero si yo veo que mi hijo tiene mucho miedo al correr, pues yo lo voy a tomar y le voy a ayudar a que corra cuidándolo en exceso, es decir, si yo estoy en un restaurante y mi hijo no es capaz de pedir el plato al mesero, es posible que yo como madre pida por él, pero yo no tengo el plan de volver a mi hijo un adulto tímido o un adulto dependiente. Puede que yo le exija a mi hijo en términos del orden y la limpieza, pero yo no tengo el plan de ver si lo convierto en un adulto intenso y psicorígido. El temperamento genera reacciones del medio ambiente no solamente de los papás, también de los profesores, es decir, si yo tengo un alumno que tiene un temperamento disocial, es decir, que los estímulos no lo excitan mucho y por lo tanto se aburre más fácil, obviamente ese alumno va a ser una piedra en el zapato porque va a molestar todo el tiempo y yo como profesor no tengo necesariamente que tener todos estos recursos. Así es que el temperamento genera reacciones del medio ambiente y en esa reacción del medio ambiente aprendemos algo que llamamos carácter.

Pues bien, estas experiencias internas son tomadas como algo que es peligroso para nosotros, me explico, si fuéramos venados y viéramos que viene el león de la descalificación (por llamarlo así), yo soy un venado miedoso

y veo que viene un león de la descalificación, pues es posible que yo salga corriendo, pero el león me va a alcanzar porque corre más y es más fuerte, cuando tenga el león encima, yo inocentemente le daré unos puñitos, pero el león es más fuerte, así es que cuando el venado se da cuenta que no pueden ni huir, ni luchar, lo que hace es ponerle el cuellito, se hace el muerto, se entrega.

Nosotros los seres humanos no somos solo la vida biológica, somos la versión que construimos de nosotros, somos la historia que nos creímos de quiénes éramos nosotros, es decir, somos la identidad, si algo amenaza tu identidad, tu haces como el venado, huyes o luchas y si no puedes ni huir, ni luchar, te haces el muerto, te entregas. De esta manera, cuando yo tengo una personalidad tímida o miedosa, yo siento una amenaza muy grande de ser humillado y burlado, de ser visto para ser descalificado y ridiculizado. Así es que me convertiré en un adolescente que me costará bailar, que me costará romper el hielo para tener nuevas relaciones, que me costará llegar de último a un lugar porque todo el mundo va a mirarme, que cuando estoy en una fiesta trataré de buscar el momento indicado para escaparme, sin tener que despedirme de besito de todos los asistentes, porque yo tengo una sensación que voy a ser visto para ser burlado o para ser ridiculizado, voy a evitar contar chistes en público, voy a evitar cantar en público y voy a evitar exponerme, de hecho, si debo pedir un domicilio, yo prefiero aguantar hambre y no pedir el domicilio porque hasta hacer la llamada para mí es amenazante; las demás personas no lo entienden, de hecho yo intento ocultarles eso a las personas, porque de pronto eso hace que sea más sujeto de burla, mis papás incluso a veces no lo entienden, no saben que para mí es muy difícil lo nuevo o lo interpersonal y que los contextos en donde haya burla, para mí son muy fuertes, los contextos como la conquista en la adolescencia, los contextos como conocer amigos, como hacer exposiciones en clase, terminan siendo amenazas muy fuertes.

Los hijos tímidos suelen decirle a sus compañeros: “yo hago la exposición pero ustedes exponen”, inventarse buenas excusas para no ir a ciertos lugares donde conozcan gente nueva, mimetizarse y no hacer preguntas en el aula de clase, esconderse tras la nuca del de adelante para evitar ser cuestionado en público, andar anticipando todo el tiempo la posibilidad de burla, buscando qué hacer y cómo manejarlo.

Mientras que, si yo tengo una personalidad que se ha vuelto dependiente, en la adolescencia seguramente voy a buscar un gran árbol que me proteja, que me cuide, porque cuando yo tengo la sensación de que voy a ser rechazado por mis amigos, pues voy a hacer lo que sea para evitarlo, voy a buscar aprobación, voy a gastar todo mi dinero comprando cosas de comida en los descansos para regalarles, voy a hacerles favores que nunca me han pedido, es más, si siento que voy a ser rechazado o agredido, tal vez haga algo como poner una mirada angelical maravillosa, trataré de agradar de alguna forma o sonreiré incluso cuando me traten mal. Los adolescentes dependientes pedirán perdón por anticipado, todo el día pedirán perdón, perdón, perdón, perdón, antes de decir cualquier cosa, seguramente algunos serán capaces de echarse la culpa a cosas que no han hecho, con tal de que no los alcance el abandono o el rechazo. Si la personalidad de tu hijo se ha vuelto muy dependiente, seguramente vas a ser un buen postergador que dejará para el último momento sus responsabilidades, logrando desesperar a la mamá o a al papá al punto de que ellos hagan las cosas que son sus responsabilidades.

Si ahora mi amenaza tiene que ver con que mi personalidad se ha vuelto más bien llamativa o actoral, pues me asusta que me ignoren, o pasar por la difícil situación de no ser visto, y seguramente me pondré ropa con los colorines suficientes para no pasar desapercibido o seré una adolescente que usará el escote hasta el ombligo, me voy a contonear como una serpiente y aprenderé sensual y coquetamente a decirle a todo el mundo: no me tócame , no nótame, no te acércate. Jugaré al si pero no. Lloraré, gritaré, diré mentiras, haré escándalos o lo que sea preciso con tal de tener toda la atención solo para mí. Si tu hijo ha desarrollado una personalidad actoral tratará de gritar más fuerte, llamar la atención y garantizar que la gente está ahí, intentará ser el más chistoso de la clase o hará los comentarios más destructivos o abruptos, incluso hasta en temas tabú o sexuales con tal de tener la atención de la gente.

Si la personalidad es psicorigida como la del intenso, hablamos de la sensación de amenaza, de que me faltan 20 centavos para el peso, 20 centavos para el dólar. Nos sentimos amenazados cuando hay la posibilidad de fracasar o equivocarse, de errar, y si yo tuviera la sensación que me voy a equivocar en este preciso momento, entonces para mí va a ser muy fuerte y voy a organizar listados de pendientes deglosados en 1.1, 1.1.2, 1.1.3; voy a tratar de controlar todas las personas, todas las emociones, voy a tratar de evitar el

riesgo de equivocarme. Por supuesto, iré muy estresado y la amenaza del examen en el colegio o de las calificaciones, me llevarán a vivir cosas muy fuertes. Seré un adolescente muy estresado y angustiado por fallar o perder. Los jóvenes obsesivos o intensos se esforzarán en demostrar los resultados, serán muy descalificadores, no tendrán escalas de grises pues es negro o es blanco, serán un juez implacable de ellos mismos y de los demás, descalificarán e intentarán ser el profesor de todos, porque parte de su interés es que la gente sea perfecta.

Si la amenaza es ser tratado como un ciudadano de segunda clase, si mi amenaza es que me echen de todas partes, pues para mí va a ser muy doloroso cuando las mamás de mis amigos les propongan a ellos que no me lleven a la casa porque soy un desastre; esta sensación que me echan del colegio, del cuarto de mis papás o de cualquier parte, me genera mucha rabia y yo seguramente trataría de demostrarle a todos que soy un ciudadano de primera clase, es decir, si tú me dices que no puedo entrar a tu casa porque soy un mal ejemplo para tus hijos, yo te digo ¿ah sí?, pues te rompo un vidrio. Después de que te rompo el vidrio, entonces tú te asomas por la ventana y dices: “¿viste no eres un ejemplo para mi hijo?” y se reconfirma todo.

También la personalidad puede ser creída o narcisista, pues solamente va a utilizar ropa de marca, nunca va a hacer fila en un restaurante, nunca va a soportar que no le den un trato preferencial. Si la cita es a las tres de la tarde y son las tres y dos minutos se irán del lugar, porque nadie puede jugar con su tiempo, va a estar opinando acerca de la incapacidad que tienen los médicos colombianos, los psicólogos colombianos, porque para estas personas no hay ningún profesional en el planeta que les dé la talla.

Bien, el asunto como padres, es que nuestra personalidad se relaciona con la personalidad de nuestros hijos, no solamente en el plano genético de lo heredado y temperamental, sino también en el carácter fruto de la crianza. De esta forma, lo más importante es aquello que si podemos hacer, pues hay personas que sacan lo mejor de uno y otras que logran sacar lo peor. Es decir, nosotros los padres de familia debemos esforzarnos por sacar lo mejor de nuestros hijos y para ello algunas ideas pueden ser muy útiles. Tú no tienes que decirle a tu hijo que es un desordenado cochino, él lo entiende telepáticamente, si es que tú te has encargado de descalificarlo lo suficiente; tú no tienes que decirle a tu hijo que lo que dice no es importante ni válido,

porque si tú ya te has esforzado en no validarlo nunca, solo basta tu mirada. Entonces vamos a ver algunas sugerencias que pueden ser útiles para moldear nuestra mirada.



### 1. Tus hijos necesitan ser aislados de la descalificación.

Necesitan ser protegidos del pensamiento negro o blanco. Necesitan que podamos mostrarles que existen escalas de grises y que dichas escalas se aplican a sus conductas y no a ellos como personas. Me explico de otra manera, cuando decimos que hay que eliminar la descalificación y calificar apreciativamente, la idea es que hay cosas que hacen nuestros hijos y no están bien porque a veces cometen errores, pero son sus conductas las que están mal, no son ellos como personas.

Calificar apreciativamente y eliminar la descalificación significa que tenemos que abandonar los señalamientos a la persona y señalar sólo las conductas. Cuando un hijo hace algo incorrecto, no funciona que le digamos que él es deshonesto, mediocre o mentiroso porque lo que señalamos nosotros son las conductas, hay buenas personas que un día dicen una mentira, hay buenas personas que un día no tienden la cama o no recogen el desorden, es decir, no podemos agregarle al ser, características que no son inherentes al ser, mientras que hay conductas que claramente podemos criticar y que podemos decir: "esta conducta es inadmisibles en nuestra casa", lo que no podemos decir es: "tú eres inadmisibles".

Haz tres columnas, una titulada “conducta”, otra “descalificación”, y otra “asertividad”. En la primera columna titulada “conducta”, escribe a diario tres situaciones hipotéticas en las que tú hijo cometió un error o hizo algo indebido. En la columna titulada “descalificación” escribe la forma descalificante de recalcar su error en cada una de estas situaciones. En la columna “asertividad” escribe la forma asertiva de comunicarle su equivocación. Con la repetición de este ejercicio, vas a lograr automatizar la forma asertiva de educar a tu hijo sin atribuirle características personales negativas, sino más bien, recalcando solamente las conductas que debe corregir.

Por ejemplo:

### CONDUCTA

Se robó un dulce en el mercado.

### DESCALIFICACIÓN

Eres un ladrón, no queremos ladrones en esta casa.

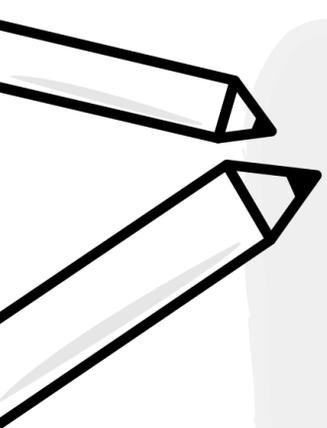
### ASERTIVIDAD

Cometiste un error robando hoy, mañana vas y pagas lo que robaste y que quede claro que no vamos a aceptar esa conducta en esta casa.

## 2. Construir vínculos afectivos, constantes y profundos

Esto quiere decir que por supuesto podemos tener rabia con un hijo, claro que sí. Por supuesto podemos tener tristeza con un hijo, claro que sí. De hecho a veces intentamos disimularlo pero se nos nota y es natural y humano; lo importante es que no debemos castigarlos quitándoles el afecto, es decir, tal vez en este momento no quiera abrazarte o apapacharte, pero yo te amo toda la vida. El precio de los errores de los hijos no puede ser la eliminación del vínculo, eso no quiere decir, que nosotros no podamos decirles que no me siento a gusto con lo que hizo, pero no quitar el amor como una forma de castigo. Eso implica que podamos trabajar en nuestra personalidad aunque a

Esto quiere decir que por supuesto podemos tener rabia con un hijo, claro que sí. Por supuesto podemos tener tristeza con un hijo, claro que sí. De hecho a veces intentamos disimularlo pero se nos nota y es natural y humano; lo importante es que no debemos castigarlos quitándoles el afecto, es decir, tal vez en este momento no quiera abrazarte o apapacharte, pero yo te amo toda la vida. El precio de los errores de los hijos no puede ser la eliminación del vínculo, eso no quiere decir, que nosotros no podamos decirles que no me siento a gusto con lo que hizo, pero no quitar el amor como una forma de castigo. Eso implica que podamos trabajar en nuestra personalidad aunque a



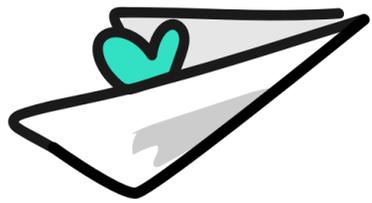
### RETO PARA LOS PADRES:

Cuando reprendamos a nuestros hijos propongámonos a pesar de la rabia, de la decepción o el disgusto, ir esa noche a su cama a darles un beso de buenas noches y decirles que los amamos. Si esa noche todavía nos sentimos muy sobrecargados emocionalmente para hacerlo, hagámoslo al día siguiente en la mañana cuando los saludemos de buenos días.

### 3. Trabajar la proximidad emocional

Es posible que algún padre no le quede fácil acercarse emocionalmente, es posible que algunos consientan a sus hijos como si tuvieran cáncer o una enfermedad contagiosa. Y puede ser que de verdad los aman, los adoran, pero no tienen ni la más mínima idea de cómo acercarse emocionalmente, no lo aprendieron, no se les dio; eso no quiere decir que no podamos trabajar en eso, y los niños y las niñas necesitan contacto físico y verbal. Hay padres que les cuesta abrazar a sus hijos porque les da un poco de temor sexual o porque sienten que ya empezaron a crecer y que se van a fastidiar, y claro que los 13 años, se van a fastidiar con la abrazadera, pero no quiere decir que dejemos de hacerlo. Si vas a hablar a tus hijos ojalá te agaches y le hables a su misma altura, ojalá tengas contacto con un brazo, ojalá generes estas costumbres que a veces no son sencillas: la costumbre del abrazo o la costumbre del saludo de beso o el beso de las buenas noches. A veces culturalmente es

es complejo, pero bueno, si le echamos la culpa a la cultura de todo, pues nos quedamos manteniendo problemas que podrían solucionarse.



## EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA PROXIMIDAD EMOCIONAL:



Propongámonos tener tres muestras de afecto con nuestros hijos cada día, una muestra de afecto puede ser darle un abrazo fuerte o darle un beso en la frente, decirles algún cumplido cómo “estas muy lindo/a hoy” o sentarse a leerles su cuento favorito antes de acostarse a dormir.



Cada noche, saquemos un tiempo para sentarnos a hablar con nuestro hijo/a y preguntarle cómo está y cómo le fue en el día. Si nos responden con un “bien papi/ mami, nada especial”, podemos reformular la pregunta, y preguntarles, ¿Cuáles fueron los momentos más felices de tu día y cuáles los momentos más tristes? Para incitarlos a que nos cuenten más sobre sí y acercarnos emocionalmente.

### 4. Ser lo mas justo que pueda

Aunque seas más cercano a un hijo que al otro, haz tu mejor esfuerzo por darles el mismo trato. Si bien no para todo funciona, otorga las mismas oportunidades, ya será un asunto de ellos quién las aprovecha más. Lo justo debe enseñarse en medio de lo cotidiano de la vida, esfuérate por darle a tus hijos un trato justo, siendo claro en las condiciones de las cosas.

Busca ser equitativo para que no perciban que hay preferencias entre los hermanos. Si le leíste un cuento a uno antes de dormir, procura ir luego al cuarto del otro y leer un cuento también para que no se sienta excluido; si inscribiste a un hijo en clase de natación porque eso le apasiona, ayuda al otro a buscar alguna actividad que lo apasione para matricularlo también; si vas a traer dulces de regalo para tus hijos, trae dulces para todos para que sientan que fuiste justo, claro que si les gustan dulces o sabores distintos, puedes traerle a cada uno aquel que es de su preferencia.

## 5. Cero maltrato

Cero maltrato, cero groserías a los hijos, cero eres un imbécil, eres un tonto, menos con groserías culturalmente con una carga más fuerte, por supuesto cero golpes, tal vez un día se te salga algo, tal vez tienes una pantufla, tal vez quieres sacudirlo, es lo más probable, puede pasar, pero hay que evitar que pase, y si ha pasado, hay que evitar que vuelva a pasar, y si nos cuesta que eso pase porque nosotros mismos somos muy impulsivos, pues tal vez hay que buscar algo de estrategia, de acompañamiento o de ayuda.

### RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL MAL TRATO:

Práctica la respiración para que tengas una herramienta que ayuda a moderar el estrés o la rabia, cuando sientas el impulso de insultar o agredir a tu hijo de alguna forma.

Respiración: Respira profundamente, inhalando por la nariz lo más lento que puedas durante cinco segundos, sosteniendo el aire durante otros cinco segundos, y exhalando lentamente por la boca contando nuevamente cinco segundos. Repite estos pasos hasta que haya bajado tu activación emocional, y sientas que lograste calmar el impulso de insultar o agredir a tu hijo.

## 6. El modelado moral

No es fácil pedirles que no mientan, si mentimos todo el tiempo. Si cometemos un error es mejor que digamos que cometimos el error; si un día mentimos y ellos nos dicen que estamos mintiendo, seguramente tenemos que mirarlos y decirles “si, mira lo lamento” y no tratar de disfrazarlo, porque los niños no son tontos. Enséñales la decencia de llevar una vida correcta. Los hijos suelen ser maravillosas oportunidades para convertirnos en una mejor versión de nosotros mismos.

### RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR MODELO MORAL:

 Los niños son como espejos, es más probable que copien lo que hacemos a que hagan lo que les digamos, así que es fundamental enseñarles por medio del ejemplo y que vean que hay una coherencia entre lo que les decimos y lo que hacemos. Debemos evitar que nos vean como alguien que “predica pero no aplica”.

.....

 Reconocer los errores requiere valentía y humildad, los niños a veces idealizan a los adultos como personas que no se equivocan, pero si somos capaces de reconocer nuestros errores y pedirles perdón, les estaremos inculcando estas virtudes por medio del ejemplo y les enseñaremos que equivocarse es de humanos y una experiencia importante para crecer y hacer las cosas mejor en una próxima ocasión.

## 7. La coherencia afectiva

Hay que llegar a casa y decirles “te quiero mucho” pero hay que hacerlo con la totalidad del ser, la frase debe tener verosimilitud es decir, nuestra conexión realmente es una conexión que está ahí, no es mera apariencia. Si por exceso de trabajo te desconectas de todo el mundo, tus hijos son un buen polo a tierra: vuelve, juega con ellos, la calidad del tiempo no es nada si no tiene también una buena cantidad.



## EJERCICIO PARA PROFUNDIZAR COHERENCIA AFECTIVA:



Repíteles que los amas todas las veces que puedas, antes de dormirse, cuando les das los buenos días, cuando te despides de ellos, cuando los saludas, cuando lo sientas repentinamente, pero acompaña esto con acciones que lo demuestren. Trázate la meta de compartir con tu hijo/a al menos dos actividades cada día entre semana y al menos tres cada día del fin de semana. Las actividades pueden ser cenar juntos, leerles un cuento antes de dormir, jugar un tiempo con ellos, sacarlos a pasear al parque, sentarse a ver una película, ir a hacer ejercicio juntos, entre otras.

---

### 8. Cortar la manipulación de los hijos

Hay que estar alerta con las técnicas de manipulación de los hijos, es decir, estar alerta a los trucos que aprenden desde bebés para salirse con la suya, una vez identificadas las técnicas de manipulación, hay que trabajar en que aprendan a perder, porque no siempre podrán salirse con la suya. No hay que hacerse el loco con este tema ni verlo como una simple broma, la tolerancia a la frustración es muy necesaria.



## RECOMENDACIÓN PARA CORTAR MANIPULACIÓN DE LOS HIJOS:



Es posible que cuando nuestros hijos lloren, hagan pataleta o se sientan mal, sintamos el impulso de darles lo que quieren y quitarles ese mal estar. Es importante aprender a decirles “no”, a sostenerse en el “no” aún así hagan pataleta, ojitos de gatito bebe o cualquier otra técnica que utilicen para manipular y obtener lo que quieren. Desde chiquitos debemos aprender a tolerar y convivir con el mal estar, si no les enseñamos esto, probablemente van a crecer siendo personas prepotentes, demandantes, que creen que lo merecen todo y que no asumen un “no” como respuesta. Un ejercicio para lograr esto puede ser plantear límites a las fuentes de placer que tienen cada día,

entonces, solo pueden comer dulces determinados momentos del fin de semana, solo pueden ver televisión en ciertos horarios y ser inflexibles con estos límites, aún así los hijos hagan todo en su poder para que les demos lo que desean.

---

## 9. Ayudarles a que se sientan visibles

Pídeles comentarios sobre temas políticos o filosóficos, pídeles comentarios sobre temas espirituales, es importante que ellos sientan que lo que dicen puede ser, que tienen derecho a la palabra, que el hecho de ser niños no hace que ellos no valgan nada. Si se equivocan, digámosles y preguntémosles qué aprendieron de ese error.



### EJERCICIOS PARA AYUDAR A QUE SE SIENTAN VISIBLES: :



Cuando estés en el carro, en comidas, en reuniones familiares, o en cualquier otro contexto social hablando con otros adultos, pregúntale a tu hijo/a qué opina de lo que están diciendo, para que sienta que su voz y opinión es válida incluso frente a aquellos mayores que él/ella.

---



Si tu hijo viene a contarte o preguntarte algo, escúchalo atentamente y mirándolo a los ojos para que sienta que le das un lugar importante y le enfocas toda tu atención a él. Si estás ocupado no lo ignores, míralo a lo ojos y explícale que en este momento no tienes tiempo para hablarle de eso porque estás haciendo algo importante, pero que apenas termines te aproximas a él para que hablen de lo que te quería hablar.

---



Involúcralo en tus planes, si vas a salir a comer, al cine, si te vas de viaje, invítalo a que te acompañe cuando sea posible, para que sienta que es una parte importante de tu vida y que te gusta compartir con él/ella.

## 10. Enseñémosles a equivocarse.

Aceptar el error y permitirlo les ahorrará mucho estrés. Confesar humildemente que a veces nos equivocamos y decirles que es humano, será de gran alivio en sus vidas. Los niños deben asimilar que seguimos aprendiendo durante toda la vida. Es importante exigir de forma adecuada y apreciativa porque el hecho de que aceptemos los errores, no quiere decir que no esperemos lo mejor de ellos, solamente significa que sabemos que no siempre se obtienen los resultados esperados.

## 11. Aumentemos la autoestima

Habla bien de tu hijo delante de otros jóvenes y de otras personas en general, manifiéstale a tu hijo interés por las cosas que él hace, pero sobre todo, centrado en cómo es que logra hacerlo, ellos deben sentir que lo que dicen es importante, que pueden aportar, que nosotros nos sentimos orgullosos; de hecho el orgullo de lo padres es tal vez uno de los factores de protección más poderosos en la formación, es experimentar que hay gente que siente orgullo por uno.



Ayudemos a nuestros hijos a buscar aquellas actividades, habilidades, capacidades, que son su fuerte, para que las puedan desarrollar y sentir que son muy buenos en ello. Por ejemplo, si son buenos para el fútbol, impulsémoslos a entrar al equipo; si son buenos para la trompeta, matricúlemolos en clases, apoyémoslos en lo que los apasiona y en actividades que los hacen sentir eficaces.



Elogiemos sus logros, hablemos con orgullo de ellos frente a otras personas, mostrándoles que valoramos el esfuerzo que han hecho para conseguir sus metas. Enfoquemos los elogios en los esfuerzos y no en los resultados, ya que si algún día los resultados no salen, ellos entenderán que valoramos el esfuerzo. Por ejemplo, en vez de elogiar el resultado diciendo “te felicito por tu excelente calificación en el examen”, elogiemos el esfuerzo diciendo, “te felicito por todo el esfuerzo, compromiso y disciplina que invertiste en tu estudio”.



Ten cuidado en la forma en que lo corriges, no critiques de manera hiriente, si jugó mal un partido, en vez de decirle “jugaste pésimo, no entiendo qué te pasó hoy”, le puedes intentar decir algo cómo, “no todos los partidos salen como esperamos, sé que no estás conforme con tu desempeño, pero me parece valiosos que hayas luchado hasta el final, sí sigues así, cada día lo harás mejor”. Es importante no elogiar sin fundamento, si juegan mal un partido, ellos saben que jugaron mal y no tiene sentido decirles que lo hicieron bien ya que lo van a sentir como una mentira.



## Eduquemos la responsabilidad

Delegar responsabilidades acordes con la edad y comprender responsabilidad como habilidad para dar respuesta. Si yo necesitara que ustedes me dieran una respuesta, yo tendría que hacerles una pregunta, pero ¿qué pasa si yo no permito que mis hijos respondan nunca las preguntas que les hace la vida?, pues nunca van a desarrollar la habilidad para dar respuesta y el día que yo muera o el día que se vayan de la casa, y las preguntas les lleguen, no tienen la habilidad para responder esto. Tal vez con ejercicios pequeños a la medida de sus edades: algunos niños necesitan manejar la plata de los postres, de las vacaciones, otros necesitan sembrar una maticá, empezar a regarla y acompañar la siembra y el crecimiento, algunos requieren una mascota y que la mascota realmente sea de ellos, porque a veces compramos mascotas para que sea del papá o para que sea de otro miembro de la familia. Necesitan tareas concretas y que al principio podamos acompañarlos. Es importante que asuman responsabilidades, dejar que tomen decisiones, pero si vemos que la decisión es botarse por la ventana, esa decisión no vamos a dejar que la tomen, necesitamos que tomen decisiones graduales.

Un rector de un colegio amigo me decía que estaba en entrevista con unos padres que tenían una chiquita de cuatro años y los papás les decían que les encantaba el colegio, así que el rector les planteaba que si estaban dispuestos a seguir todo el proceso de inducción y los papás le dijeron: “mira, vamos a consultarlo con la niña, a ver si le gusta o no”. Si tiene cuatro años, el colegio

lo escogen los papás no la niña, hay decisiones que dependen de la edad y del momento histórico, pero necesitamos que tomen decisiones..., que escojan a veces lo que se van a comer, cuando puedan hacerlo, que escojan a veces a dónde ir, pero si tomamos decisiones todo el tiempo por ellos, esta habilidad para dar respuesta no se va a desarrollar.



Evita hacerle las tareas del colegio, pedirle la comida en los restaurantes, hacerle todo lo que no quiere hacer porque le da pena o pereza, ya que entre más intervengamos en su capacidad de dar respuesta a las situaciones, menos capaces se van a sentir de hacerlo en un futuro.



Acompañemoslos en el proceso, pero no les resolvamos todo, si necesitan ayuda en una tarea, en vez de darles las respuestas, enseñémosles a encontrarlas por su propia cuenta. En vez de entregarles las cosas hechas, entreguémosles las herramientas para que aprendan a hacerlas ellos mismos.

### **Ríete con él, pero no de él.**

Hay que trabajar el tema de la risa, de verdad que hay familias que tú entras a la casa y dan ganas de tomar cianuro de entrada, porque todo es más oscuro, nadie se ríe, puedes cortar el clima dentro del hogar. Vamos a reírnos con los niños pero no de ellos. Hay cosas maravillosas como jugar guerra de costillas con tus hijos o guerra de almohadazos o guerra de salsa de tomate en el jardín, ¿qué tal una familia que no se divierta?, ¿qué tal todos en casa tensos y nada de diversión?

Los hijos nos dan a veces la oportunidad maravillosa de desarrollar habilidades sociales y de fomentarlas, a veces nos toca superar nuestra propia timidez como padres y llevarlos a las piñatas y a las fiestas que los inviten. Los hijos son una maravillosa oportunidad para ser cada vez mejores. Los padres solamente podemos hacer, lo mejor que podemos hacer, no podemos hacer un centímetro más de lo mejor que podemos hacer, así es que aunque hagamos lo mejor, puede que algo no salga bien y si algún día nos equivocamos, puede que esa equivocación no sea suficiente para que algo salga mal. *De todas formas los hijos salen adelante incluso, a pesar de sus*

*sus padres*, pues si muchos de nosotros fuéramos estrictamente fruto de lo que hicieron nuestros padres con nosotros, seguramente ahorita mucho seríamos mejores y otros seríamos peores, nuestros hijos también tienen responsabilidad en la persona que se van convirtiendo. Lo único es que debe quedarnos la tranquilidad de haber dado lo mejor y haber hecho lo correcto.



No uses tonos burlones o hagas comentarios humillantes aún así haga algo que en el fondo te parezca ridículo.

.....



Si vas a contar un chiste busca que sea un chiste general de algún tema no relacionado, y no un chiste que lo personalice a él/ ella o que ellos puedan asociar como una indirecta por algo que les sucedió.

.....



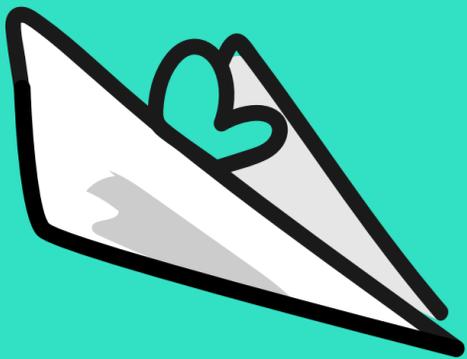
Si tu hijo se cae, se pega, comete algún error tonto, bríndale tu apoyo y ayuda en vez de burlarte de lo que le ocurrió (aunque también es bueno que aprendamos a burlarnos de nosotros mismos)

.....



Busca crear espacios de diversión como una guerra de cosquillas, una guerra de almohadas, donde se puedan reír porque están compartiendo una actividad agradable entre los dos.

FORTALECER LA  
PERSONALIDAD  
DE NUESTROS  
HIJOS



*Efren  
Martinez*