

SEME-ALABEI ADIBIDE ONAK EMATEA, OPARIRIK HOBERENA

Dar un buen ejemplo a los hijos, el mejor regalo que puedes hacerles

- 5 efectos de separarse de una madre/un padre tóxica-o
- La falta de paciencia con los hijos, ¿por qué?
- ¿Cómo prevenir los celos entre hermanos?

Los hijos, cuando son pequeños, son seres inocentes que rara vez van a cuestionar lo que sus **padres** digan o hagan. Para ellos, **lo que su figura de referencia lleva a cabo es el ejemplo que deben seguir**, por lo que es obvio que tenderán a imitarlas.

Muchas veces los padres recriminamos la conducta de nuestros pequeños de forma muy negativa, no les permitimos errar y nuestros juicios sobre ellos acaban siendo un duro golpe para su autoestima.

El caso es que no siempre comulgamos con lo que predicamos y los hijos no tardan en darse cuenta de ello. No tiene sentido que les digamos a nuestros hijos que sean ordenados, no mientan y no alcen la voz si somos nosotros los

primeros que actuamos así. **De nada sirven mil palabras y enseñanzas verbales si nuestro ejemplo no es coherente con ellas.**

Los padres debemos darnos cuenta de que somos el espejo en el que los hijos-as se reflejan, su guía, su referencia. **Si estamos mal a nivel emocional, nuestras emociones también serán las suyas, y nuestro comportamiento se verá proyectado en ellos-as.** Por lo tanto, como adultos, aunque es evidente que tenemos derecho a fallar, es recomendable que hagamos un esfuerzo por incrementar el autocontrol y la disciplina con nosotros mismos, sobre todo delante de nuestros pequeños.

Mediante acciones ejemplificadoras ellos aprenderán y aprehenderán de forma correcta todo lo que pretendemos transmitirles.

Algunos buenos ejemplos para nuestros hijos-as

Enséñales a decir la verdad

Pensamos que regañando a nuestros hijos-as cuando estos mienten ya está todo hecho, pero no es así. Los niños-as imitan a sus progenitores y seamos honestos, **¿cuántas veces nos habrán pillado diciendo alguna que otra mentira, aunque sea piadosa?** En muchas ocasiones incluso les mentimos a ellos y acaban dándose cuenta, por lo que el mensaje transmitido es que mentir es algo normal y de personas buenas, ya que incluso los padres hacen.

No tiene sentido que pretendamos que nuestro hijo-a no sea mentiroso si nosotros somos los primeros que no ejercemos la sinceridad.

Enséñales a escuchar

Sabes que infinidad de veces has hecho lo imposible porque tu hijo-a pare el ritmo y te escuche, pero, ¿cuántas veces le escuchas tú a él?, ¿cuántas veces ha pretendido contarte algo que le ha pasado en el colegio o ha ido a cantarte su canción favorita y no lo has atendido?

Es imposible querer que tus hijos-as te escuchen si en ciertas ocasiones, en las que estás ocupado, tú no les escuchas a ellos-as. Lo ideal, si no puedes pararte un momento a atenderlos, es decirles -de forma sincera- que en este momento no puedes, pero en un rato seguro que estarás encantado en escucharlo.

Enséñales a hablar bajito

¿Cuántas veces le habremos dicho a nuestro hijo-a que no grite mientras nosotros gritamos a la par! Si queremos que hablen bajito y de forma agradable, nosotros tenemos que enseñarles cómo se hace con nuestro ejemplo. Es cierto que a veces la paciencia llega a un límite, pero **como adultos y padres, hemos de hacer un esfuerzo por ser racionales y no dejarnos gobernar por las emociones.** Si lo hacemos así de forma frecuente, nuestros hijos acabarán aprendiéndolo.

Enséñales a respetar las normas

¿Vas a más de 120 km/h por la autovía?, ¿de vez en cuando aparcas en doble fila?, ¿robas los bolígrafos de tu oficina? Si es así, no estás enseñando a tus hijos-as a respetar las normas ya que tú eres el primero que las está

transgrediendo. De esta forma, **te será mucho más difícil conseguir que sigan las normas de casa, ya que no entenderán por qué tú puedes saltártelas y ellos-as no.**

Enséñales aficiones productivas

Si quieres que tus hijos-as lean, tienes que leer tú. Si no quieres que esté tan enganchado a la televisión o al **smartphone**, deberías plantearte apartar estos dispositivos en algunos momentos del día. **Tus aficiones, serán (con una gran probabilidad) sus aficiones. Así, si las que estás manteniendo en la actualidad no son las más beneficiosas, quizás es un buen momento para cambiarlas y que tú hijo-a te observe haciendo otras cosas. Merecerá la pena para ambos.**

Enséñales tolerancia a la frustración

Este punto es muy importante. Si eres de esos padres-madres que se ahogan en un vaso de agua, tus hijos-as irremediablemente también lo harán. **Es de vital importancia que ayudes a tus hijos-as a tolerar los vaivenes de la vida, el error tanto propio como ajeno y, en definitiva, las adversidades y desavenencias.** No se trata de repetírselo ni de ser rígido con él, sino de que él observe tu entereza y cómo eres capaz de buscar soluciones, aceptar lo que no puede cambiarse y mantenerse estable emocionalmente.

Estos son solo algunos ejemplos que puedes enseñarle a tus hijos-as, pero hay infinidad. La clave está en no olvidarnos nunca de que **somos su principal**

modelo a seguir, al menos hasta la adolescencia. Por lo tanto, casi todo lo que hagamos será repetido por ellos. Piensa que es lo que no te gusta de ti y comienza a cambiarlo, tanto por tu bienestar como por el de tus hijos-as.

ARTIKULU hau Alicia Escaño Hidalgo piskologak idatzi du "La mente es maravillosa" BLOGean.

Este ARTÍCULO de la psicóloga Alicia Escaño Hidalgo ha sido publicado en el BLOG "La mente es maravillosa".