



Alternativas Para No Golpear a su Hijo

Todo padre pasa por momentos de enojo durante el período de crianza de sus hijos. La forma cómo expresa su enojo hacia sus hijos y la frecuencia con que lo hace es **REALMENTE IMPORTANTE**. Cuando usted expresa su enojo sin dañar ni atemorizar a sus hijos, les estará enseñando algo muy importante.

A continuación les presentamos algunas ideas que han ayudado a otros padres a sobrellevar su enojo sin herir a sus hijos. ¿Porqué no tratar de usar alguna de ellas?

Consejos a Tratar

- Póngase de acuerdo con alguna amistad que también es padre de familia. Apóyense mutuamente para que cuando las situaciones se pongan insoportables, puedan llamarse y reunirse. Los niños pueden jugar mientras usted habla con el otro padre, obtiene apoyo y consigue un poco de paz.
- Interrumpa lo que está haciendo, y cálmese.
- Permita que su hijo mire televisión o haga algo interesante mientras usted se sienta y respira profundamente de cinco a seis veces. Encuentre la forma de relajarse por un momento.
- Tome nota sobre cómo se siente. Termine escribiendo tres cosas buenas sobre usted, su hijo, su pareja o un amigo(a).

Formas Para Distraerse De Su Ira

- Cuente del 20 al 0.
- Diga palabras que empiecen con cada letra del alfabeto (amiga, bondad, ciudad, dedo, etc.)
- Escuche música de su agrado que la pueda cantar o canturrear.
- Haga ejercicios energéticos.
- Tome una ducha o baño caliente.
- Acuéstese y eleve sus pies.
- Invéntese una tonada o canción y cántela.
- Repita en voz alta palabras que rimen.
- Mire una revista de su agrado.
- Cuando esté enojado(a), repita varias veces: "¡Estoy enojado! hasta que se le pase el enojo.
- Actúe tontamente y diga cosas absurdas.

El Agredir o Golpear a sus Hijos, Dificultará su Crianza

Recuerde que golpear:

- Le enseña a golpear a otros niños y adultos cuando está enojado.
- Le enseña a reaccionar de la misma manera cuando tiene problemas y siente enojo.
- Evita que los niños aprendan a usar palabras para resolver problemas
- Daña el estima propio tanto del niño como del padre.
- Estimula la sexualidad en los niños, lo que muchas veces hace que se expresen sexualmente en su adolescencia.
- Crea hábitos de comportamiento con violencia física, el cual se expresará durante los años de adolescencia de su hijo.
- Es causa de temor e introversión de los niños.
- Deteriora la confianza y respeto del niño hacia usted, provocando a que el niño empiece a resistir su direccionamiento.
- Hace desaparecer los efectos de sus esfuerzos para brindarle una buena educación.
- Crea un niño temeroso de los adultos.
- Previene que los niños traten de aprender en la escuela debido al temor que sienten a ser castigados por los maestros cuando cometen errores.
- Dificulta aún más la crianza de los niños si continúa enojándose con ellos. Si se enoja demasiadas veces con sus hijos, para su propio bienestar y el de ellos, busque ayuda.

Escrito por Peter Ernest Haiman, Ph.D. - Dr. Haiman es asesor en crianza de niños y ha estado ayudando a los padres a criar sus hijos por treinta años.

www.cocokids.org

ÁREA DEL ESTE
(925) 778-KIDS

ÁREA DEL OESTE
(510) 758-KIDY

ÁREA CENTRAL
(925) 676-KIDS