

Prólogo de
Maria Munné



El método de la paciencia con hijos

¿Qué hacer si se pierde con agresividad?

Edukame.com



El método de la paciencia con hijos

¿Qué hacer si se pierde
con agresividad?





Autora y dirección pedagógica

Cristina García

Pedagoga, educadora y terapeuta. Especialista en infancia, orientación familiar y educación emocional. Dedicada a orientar a padres desde el momento del embarazo para que guíen desde el amor y no desde el miedo.

Licenciada en Pedagogía por la Universidad de Barcelona (España), Técnica en Educación infantil, formada en Psicología Humanista Gestalt de adultos y en Técnicas de Psicodiagnóstico infantil y Técnicas Gestálticas aplicadas a la Infancia por el equipo de Loretta Cornejo. Autora del libro “Ser padres y madres ¿Dónde está el manual de instrucciones?” de Edúkame.

ISSN: 2339-854X

© Edúkame contenidos y servicios educativos S.L.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|--|-----------|
| PRÓLOGO POR MARIA MUNNÉ | 5 |
| CAPÍTULO 1: QUÉ SABER | 10 |
| DECÁLOGO DE LA PACIENCIA | 14 |
| COMPRAR PACIENCIA ¿DÓNDE? | 16 |
| COMPRAR PACIENCIA ¿CON QUÉ..... | 16 |
| QUÉ OFRECER DE TI MISMO PARA OBTENER PACIENCIA | 17 |
| PERDER LA PACIENCIA CON AGRESIVIDAD..... | 21 |
| LA NEGOCIACIÓN DE NUESTROS DESEOS..... | 29 |
| | |
| CAPÍTULO 2: CONSULTAS REALES | 43 |
| MI HIJA ES MUY TRAVIESA Y NO TENGO PACIENCIA CON ELLA..... | 44 |
| NO TENGO PACIENCIA, ME ENFADO MUCHO Y PEGO A MI HIJO | 48 |
| CÓMO EVITAR PERDER LA PACIENCIA Y NO GRITAR A LOS NIÑOS | 51 |
| MI HIJO ES AGRESIVO Y ME HACE PERDER LA PACIENCIA..... | 53 |
| HOY NO TENGO PACIENCIA, ME SIENTO UNA MADRE SATURADA | 55 |
| | |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 58 |
| <i>QUÉ ES EDÚKAME</i> | 59 |

PRÓLOGO



“Este niño es un desastre, ha empujado y pegado a su hermano... No ve que es pequeño y encima lo niega, ya no puedo más... Cada día igual y yo cargo con todo, estoy muy sola”.

Carlos de cuatro años ha pegado a su hermano ya que este, Juan de 2 años, le ha roto su libreta de dibujos arrancándole las páginas.

Isabel, la mamá de los niños, está agotada, siente que no tiene más recursos, ha perdido la paciencia y no puede dejar de gritar a sus hijos cuando se pelean. En esta ocasión no ha podido contenerse y le ha dado un bofetón a su hijo mayor; ahora se siente peor.

La escena de esta familia sucede en muchas ocasiones, sin embargo se oculta, se disfrazo o se justifica para mostrar lo que creemos que la sociedad actual nos exige para ser unos padres perfectos.

Isabel es hija de su tiempo, antes sus padres podían darle un bofetón y no sentirse culpables. Ahora ella siente que hace algo mal pero no tiene recursos para gestionar la agresividad y la tensión desgastante que genera la crianza de sus hijos y se acusa de sus reacciones violentas.

¿Cómo podemos ayudar a Isabel?

Intentando generar pensamiento a partir de las frases que ha dicho y analizar su contenido:

Ella sabe que su hijo no es un desastre, que es pequeño y que su reacción es comprensible. Debería saber que ella tampoco es un desastre y que su reacción también es comprensible. Porque ser adulta es cuidar de los pequeños y de sí misma. Si no cuidas de ti no puedes cuidar de tus hijos y de los demás. Precisamente en querernos, mimarnos y atender a nuestras necesidades de forma amorosa es donde fallamos más.

Isabel manifiesta que no puede más, que carga con todo y que está sola. Si escuchamos atentamente sus palabras y no las juzgamos, podemos entender que ahí reside el verdadero problema de la situación vivida, vamos a seguir pensando en ello:

La agresividad es propia del ser humano. En esta historia se manifiesta inicialmente cuando Juan destroza la libreta de su hermano, luego cuando Carlos pega a su hermano y al final cuando la madre pega y grita a Carlos. Una cadena de actuaciones que el adulto en un momento debería poder romper para evitar el círculo viciado.

Nos parece claro que debe transformar la relación tan pronto como sea posible, no dejando pasar el suceso sin resolver. Lo fundamental es que Isabel no gestione sola la situación y que incorpore a sus hijos en la resolución de este conflicto. Ello implica que tendrá que desculpabilizarse y reformular los papeles de cada uno, dándose tiempo y no desesperando. No ha pasado nada irreparable, se trata de corregir y aprender juntos de la experiencia, para que otra vez se pueda gestionar antes de la expresión agresiva del adulto. La madre dirigirá el proceso pero lo protagonizarán todos. En la reacción explosiva anterior se perdió el orden y

no había director, generándose el caos y la confusión de roles. Posteriormente al permitirse un espacio y un tiempo -que surge de no culpabilizarse y no desesperarse- aparece el pensamiento y la reubicación que debe empezar por el adulto.

Así se permite una visión más realista del conjunto, que comporta reconocer las propias limitaciones: a veces no se puede con todo y, por tanto, se debe ser más permisivo con los aspectos de la vida y dejarse llevar por los acontecimientos.

Introducir el humor haciendo participar a los niños es un buen recurso: “Estamos haciendo el ridículo y podemos bromear”. La madre actúa dramatizando -como en un juego- la situación vivida, quitándole gravedad. Así puede jugar a ser un monstruo terrible que en vez de miedo da besos. Si la situación caótica angustiante y peligrosa ha podido convertirse en una situación distendida y alegre, entonces, la madre podrá introducir la reflexión y la crítica sobre lo vivido, pidiendo perdón señalando que ha perdido los límites y aportando los contenidos educativos y de buena crianza: “No se debe romper la libreta y los dibujos del hermano y no se pega al pequeño. Todos lo hemos hecho mal y todos lo podemos hacer mejor”.

Saber ubicar la agresividad que genera la crianza de un hijo no es sencillo. La agresividad es necesaria y natural en todo ser humano. Es un elemento esencial para la supervivencia y el equilibrio emocional, pero, cómo sacarla, cuándo, cómo manejanos con ella y sobre todo como ser paciente ante el comportamiento negativo de nuestros hijos es el objeto de este número de la revista.

Los niños constantemente realizan actos agresivos como pegar, romper, gritar, llorar, pedir sin descanso, etc. Estas manifestaciones rutinarias de la vida infantil contrastan con el

juicio negativo hacia la agresividad del adulto, debido a la propaganda de que solo la pueden manifestar los pequeños sin considerar las tensiones que viven los padres.

La paciencia con los hijos empieza por la negociación con uno mismo y entre la pareja. Debemos negociar con nuestras fuerzas, los límites solo son eficaces si se llevan hasta el final. Es importante que en cada familia existan pocos límites pero que se respeten. Decir constantemente que no y después cambiar de actitud genera desconcierto y deja un margen de actuación demasiado amplio para el niño. Cada padre debe negociar los límites que va a establecer y pactar con el otro progenitor si estos son compartidos. A partir de ahí es necesario buscar conjuntamente la estrategia. Tener pensado cómo actuar, aunque sea en solitario. Si en la estrategia acordada han participado los dos, el sentimiento de soledad es menor y la necesidad de salir del rol adulto disminuye. La copresencia (aunque sea a distancia) de la pareja, inclusive en parejas divorciadas, disminuye la violencia de las reacciones adultas inadecuadas.

El mejor aliado de la paciencia y el facilitador de respuestas amorosas ante las demandas de nuestros hijos es ubicarse en el papel del mayor frente al pequeño, con la tranquilidad que da no temer las reacciones de nuestros hijos, sabiendo que nuestro amor por ellos es nuestro mejor recurso.

Maria Munné Tomàs

Màster en mediación profesional de idEC (UPF)

Mediadora profesional. Codirectora del Master en Mediación Profesional del Instituto de Educación Continua de la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona (España).

CAPÍTULO 1: ¿QUÉ SABER?

He escrito esta guía sobre la paciencia, cómo la perdemos, qué pasa cuando la perdemos y sobre cómo evitar dañar a nuestros hijos al perderla, porque desde los inicios de Edukame (allá por el 2008) es una de las consultas que más hemos recibido de padres y madres de todo el mundo.

“Soy madre de una hermosa niña de dos años a la que adoro pero es tan cabezota que pierdo cada tarde la paciencia y me enfado y la pego”.

“Por favor, ayúdenme, pierdo la paciencia con mucha facilidad cuando mis hijos no me obedecen. No quiero hacerles ningún mal pero no sé cómo controlarme”.

Busco la definición de **paciencia** en la Wikipedia y es “la actitud que lleva al ser humano a poder soportar contratiempos y dificultades para conseguir algún bien”.



Decido buscar también la definición de **actitud** y es “la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas”.

Así pues, con mis propias palabras y contextualizándolo en materia de educación y crianza entiendo que la paciencia es el comportamiento que utilizamos con nuestros hijos para poder aguantar los trances, problemas o conflictos de su educación y crianza para conseguir su felicidad y su buen desarrollo.

Además buscando e investigando sobre el tema, veo que en tema espiritual o religioso, la paciencia es una de las virtudes más valiosas de la vida.

“La paciencia es el comportamiento que utilizamos con nuestros hijos para poder aguantar los trances, problemas o conflictos de su educación y crianza para conseguir su felicidad y su buen desarrollo”

También encuentro por internet algunas, frases populares que tienen como objeto la paciencia:

“La paciencia es la fortaleza del débil y la impaciencia, la debilidad del fuerte”.

“La paciencia es amarga, pero sus frutos son dulces”.

“Es más inteligente el que tolera que el que grita”.

“La paciencia es un ejercicio de amor, fe y humildad que hace crecer a las personas”.

“El paciente tolera, mientras el intolerante no tendrá paz”.

“La paciencia en un momento de enojo evitará 100 días de dolor”.

Todos los padres del mundo deseamos ser pacientes, tener y ejercer esta virtud. Pero tenerla y poder ejercerla es más difícil de lo que parece, no porque sea material restringido para unos pocos privilegiados; no porque se necesite ser de una determinada clase social o religiosa o económica; no porque sea secreta; no porque sea cara. Sino porque se necesita trabajo para conseguirla: se cultiva con la práctica y para ejercitarla debemos ponernos al servicio del aprendizaje y del cambio. El cambio que debe venir primero de nosotros –que somos los adultos de la relación- y no de nuestros hijos o hijas.





Estas páginas solo están disponibles
para suscriptores al contenido Premium

Edükame



Hazte Premium

o continúa a la siguiente página

Otros números de la revista

La sexualidad en la infancia

¿Cómo es y cómo actuar?

Prólogo de
Gala Ferreras



Edukame.com



Prólogo de
FAROS

No quiero hacer caca

¿Por qué, cómo y cuándo superarlo?

Edukame.com



Prólogo de
Carlos González

Me gusta ir al pediatra

¿Cómo lo han conseguido mis padres?

Edukame.com

Edukame