

RECONOCEMOS Y APRECIAMOS LAS COSAS QUE NUESTROS HIJOS E HIJAS HACEN BIEN



El castigo y la manera negativa de relacionarse con los hijos pueden convertirse en un hábito y crear un círculo vicioso de represión y resistencia. En esos casos, mientras más castigan y reprimen los padres, más se rebelan los hijos, y así se crea en las familias un ambiente malsano de agresión y de violencia.

Cuando eso ocurre, las interacciones sanas y positivas entre padres e hijos pueden desaparecer por completo, y estos últimos llegan a pensar que la única manera de relacionarse con sus padres es a través del mal trato y comportamiento.

Es como si los hijos pensarán:

- "Con tal de que se fijen en mí, aunque sea para darme duro"
- "Mis papás no ven nunca lo bueno que hago; entonces, ¿para qué me esfuerzo?"
- "Si mis papás piensan que no sirvo para nada, pues que lo sigan pensando"
- "¿Para qué me porto bien si ellos ni cuenta se dan?"

Por esta razón, el primer paso para cambiar el comportamiento negativo por un comportamiento positivo consiste en cambiar los hábitos negativos de interacción por hábitos positivos.

Este cambio es indispensable para que los hijos descubran la posibilidad de sentir el aprecio y el afecto de sus padres.

Entonces podrán pensar:

- "Mi mamá me agradeció que saque la basura; hoy la vuelvo a sacar"
- "Mis papás piensan que soy colaborador; no los voy a defraudar"
- "Me gusto ayudar en la casa, porque eso cultiva el cariño con mis papás"

Para reconocer la buena conducta de los hijos hay que hacer lo siguiente:

1. "Pasar por alto las faltas menores". Esto es importante, sobre todo al comienzo, para que los hijos perciban un cambio en la actitud de sus padres hacia ellos.
2. "Observarlos y notar lo bueno que hacen". También es importante para corregir el propio hábito de ver solamente las faltas.
3. "Reconocer lo bueno que han hecho". Expresar el reconocimiento SIN alabarlos; simplemente mostrarles que su buena obra no pasó inadvertida.

Sin embargo:

No se pueden confundir el reconocimiento y la alabanza, porque son muy diferentes:

El reconocimiento se refiere únicamente a lo que el hijo ha hecho, mientras que **la alabanza** se refiere a lo que el niño es. El reconocimiento motiva a actuar bien por la satisfacción personal; en cambio la alabanza induce a hacerlo únicamente por el juicio de los demás.

Ejemplos de reconocimientos y alabanzas:

RECONOCIMIENTO	ALABANZA
Tendiste la cama; mil gracias	Eres un niño bueno porque tiendes la cama
Veo que sacaste la basura; te lo agradezco	Eres muy colaboradora
Me gustan los colores de tu dibujo	Eres muy artista
Vi que te levantaste sola con el despertador	Eres muy juiciosa porque te levantas sola

Otras maneras de reconocer:

- Una mirada de cariño y complacencia
- Una nota positiva encima de la almohada
- Una nota con una carita feliz en el espejo
- Un gesto de aprobación con las manos
- Un "gracias" y una palmada en la espalda
- Un servicio sorpresa: "Hoy te recogí la ropa porque anoche te quedaste hasta tarde ayudándome a arreglar la cocina"

