



TRUCOS PARA MANTENER LA **PACIENCIA** CON LOS NIÑOS

Cuando nacen nuestros hijos, sabemos que la vida nos dará un vuelco importante. La felicidad es infinita, pero también **la preocupación de hacer las cosas bien aumenta**, y solo pretendemos aprender rápido para darles lo mejor.

Pero también es cierto que **los niños tienen otra energía, son más movedizos, inquietos y nos pedirán límites continuamente; por lo que ¿sabemos que hacer para no perder la paciencia ante tanta demanda?**

Aprendimos de nuestros padres muchas cosas que repetiremos, pero otras las iremos decidiendo minuto a minuto, y **la paciencia es una de esas cosas que seguramente se nos escapara de las manos**, y deberemos de ejercitar para no extralimitarnos. Por eso, a continuación, te daremos algunos trucos que los van a ayudar a controlarla y ser lo suficientemente pacientes para con nuestros niños.

1 – Apóyate en el buen humor

Todo lo que nuestros hijos hagan, serán cosas que tendremos que de desdramatizar y hasta muchas veces serán cosas graciosas. Es por eso que lo mejor que se puede hacer antes de perder la paciencia, es **analizar la situación, buscarle la parte positiva y mucho más la graciosa**. Lleva todo al plano del buen humor y así lograras aplacarte y no perder la paciencia

2 – Ellos solo buscan llamar la atención

Ellos están en pleno crecimiento, están evolucionando como personas y no saben muy bien lo que les pasa. Por eso **a veces necesitan llamar la atención y no porque necesiten cariño, sino porque no saben que hacer y tampoco saben pedir ayuda**. Es por eso, que siempre recuerda esto, asume la paciencia suficiente y trata de ver en que lo puedes ayudar en ese preciso momento.

Te aseguro que te aplacaras y trataras de darles esa ayuda mucho más calmada porque sabes que es por su beneficio.

3 – Entiende que no actúan así en tu contra

Estos chiquititos no son fieras que imaginan alianzas o formas de ponernos en su contra. Ellos simplemente **expresan cosas que no les gustan o que no quieren hacer, nunca será por un pensamiento a propósito contra** ningún integrante de la familia. Por lo tanto, deja de lado esos pensamientos que te vuelven loca: «me están haciendo las cosas a propósito», «quieren que mi vida sea imposible», etc; porque te repito, no es en contra tuyo. Son tus hijos y te quieren tanto como tú los quieres a ellos.

4 – Antes de reaccionar, cuenta hasta 10

Busquemos reacciones adecuadas, si reaccionamos de impulso no estaremos haciendo las cosas bien. Es por eso, que ante cualquier situación que se vaya de las manos, **solo frénate, concéntrate en tu respiración y cuenta hasta diez.** Después, seguramente más relajada, tomaras las decisiones que correspondan y muy serenamente.

5 – Trata de empatizar

Cualquier demanda o necesidad de tus hijos, seguramente han sido demandas y necesidades que nosotros de chicos hemos tenido. Seguramente alguna vez habremos deseado no querer ir al colegio, y hemos hecho algún berrinche a nuestra madre por eso. Entonces, tus hijos no son diferentes, trata de entenderlos, trata de buscar las palabras adecuadas y modificar esa postura, hasta tal vez con algún premio posterior a la salida de sus deberes en el cole. Ellos se entusiasmarán con esta propuesta y cambiaran su postura. Cuéntales de que a ti te ha pasado lo mismo.

6 – Déjalos expresarse

Es muy importantes expresar las emociones. Solo piensa que ellos no tienen el arte de la palabra como si tienes tu. Es por eso, que a veces es muy importante dejarlos expresarse. Si, por el contrario, ante una mala conducta de ellos **les gritamos, no haremos otra cosa más que inhibirlos y no dejando que nos manifiesten lo que les está pasando.** Pregúntales que les pasa, si los puedes ayudar y hasta un buen abrazo y beso a veces son más que suficientes para cambiar su actitud.