**Refuerzo positivo: 7 cosas que no deberían decirle a sus hijos**

Todos decimos algo incorrecto a veces, dejando a nuestros hijos sintiéndose heridos, enojados o confundidos.

**"¡Déjame solo!"**

Un padre que no anhela un descanso ocasional es un santo, un mártir o alguien que ha estado tan atrasado durante un tiempo solo que ha olvidado los beneficios de recargarse. El problema es que cuando rutinariamente les dice a sus hijos: "No me molesten" o "Estoy ocupado", ellos internalizan ese mensaje, dice Suzette Haden Elgin, Ph.D., fundadora del Centro de Estudios de Lenguas Ozark, en Huntsville, Arkansas. "Comienzan a pensar que no tiene sentido hablar contigo porque siempre los estás alejando". Si establece ese patrón cuando sus hijos son pequeños, es probable que tengan menos ganas de decirle cosas a medida que crecen.

Desde la infancia, los niños deben acostumbrarse a ver a sus padres tomarse un tiempo para sí mismos. Use válvulas de liberación de presión, ya sea inscribiéndose en una cooperativa de cuidado de niños, cambiando el cuidado de niños con su pareja o incluso estacionando a su hijo frente a un video para que pueda tener media hora para relajarse y reagruparse.

En aquellos momentos en que esté preocupado, configure algunos parámetros de antemano. Puede decir algo como: "Mamá tiene que terminar esto, así que necesito que pintes en silencio durante unos minutos. Cuando termine, saldremos".

**"Eres tan..."**

Las etiquetas son accesos directos a no apoyo a los niños ni de cambio: "¿Por qué eres tan mala con Katie?" O "¿Cómo puedes ser tan torpe?" A veces los niños nos escuchan hablar con los demás: "Ella es muy tímida". Los niños pequeños creen lo que escuchan sin cuestionarlos, incluso cuando se trata de ellos mismos. Así que las etiquetas negativas pueden convertirse en una profecía autocumplida. Incluso las etiquetas que parecen neutrales o positivas, "tímidas" o "inteligentes", atienden a un niño y le colocan expectativas innecesarias o inapropiadas.

Los peores cortan peligrosamente profundo. Muchos padres aún pueden recordar vívidamente y con amargura cuando su propio padre dijo algo como "No tienes esperanza" (o "perezoso" o "estúpido"). Un enfoque mucho mejor es abordar el comportamiento específico y dejar fuera los adjetivos sobre la personalidad de su hijo. Por ejemplo, "los sentimientos de Katie estaban heridos cuando le dijiste a todos que no jugaran con ella. ¿Cómo podemos hacer que se sienta mejor?"

**"No llores".**

Variaciones: "No estés triste". "No seas un bebé". "Ahora, ahora, no hay razón para tener miedo". Pero los niños se enojan lo suficiente como para llorar. Ellos se ponen tristes. Ellos se asustan. "Es natural querer proteger a un niño de tales sentimientos", dice Debbie Glasser, Ph.D., directora de Servicios de Apoyo Familiar en el Instituto Mailman Segal para Estudios de la Primera Infancia en la Universidad Nova Southeastern, en Fort Lauderdale. "Pero decir 'No seas/tengas' no hace que un niño se sienta mejor, y también puede enviar el mensaje de que sus emociones no son válidas, que no está bien estar triste o asustado".

En lugar de negar que su hijo se siente de una manera particular, cuando obviamente lo hace, reconozca la emoción desde el principio. "Debe hacerte sentir realmente triste cuando Jason dice que ya no quiere ser tu amigo". "Sí, las olas seguramente pueden dar miedo cuando no estás acostumbrado a ellas. Pero sólo nos quedaremos parados aquí y dejaremos que nos hagan cosquillas en los pies. Prometo que no voy a soltar tu mano".

Al nombrar los sentimientos reales que tiene su hijo, le dará las palabras para expresarse y le mostrará lo que significa ser empático. En última instancia, llorará menos y describirá sus emociones.

**"¿Por qué no puedes ser más como tu hermana/o?"**

Podría parecer útil presentar a un hermano o amigo como un ejemplo brillante. Pero las comparaciones casi siempre son contraproducentes. Tu hijo es él único. Es natural que los padres comparen a sus hijos, que busquen un marco de referencia sobre sus hitos o su comportamiento, dicen los expertos. Pero no dejes que tu hijo te escuche haciéndolo. Los niños se desarrollan a su propio ritmo y tienen su propio temperamento y personalidad. Comparar a su hijo con alguien más implica que desearía que el suyo fuera diferente.

Tampoco las comparaciones ayudan a cambiar el comportamiento. La presión para hacer algo para lo que él / ella no está preparada (o no le gusta hacer) puede confundir a un niño y puede socavar su confianza en sí mismo. También es probable que se resientan y que resuelvan no hacer lo que usted quiere como una prueba de voluntades. En su lugar, aliente sus logros actuales.

**"Tú sabes mejor que eso!" “Tú eres mejor que eso”**

Al igual que las comparaciones, las burlas rápidas pueden lastimar en formas que los padres no se imaginarían. Por un lado, un niño en realidad puede haberse equivocado. El aprendizaje es un proceso de prueba y error. ¿Comprendió realmente su hijo que sería difícil verter un cántaro pesado? Tal vez no parecía tan completo, o era diferente de lo que él / ella pensó.

E incluso si él / ella cometió el mismo error ayer, su comentario no es productivo ni de apoyo. Dele a su hijo el beneficio de la duda, y sea específico. Diga: "Me gusta más si lo haces de esta manera, gracias".

Frases similares incluyen "¡No puedo creer que hayas hecho eso!" y "¡Ya es hora!" Puede que no parezcan horribles, pero no es bueno decirlas demasiado. Se suman, y el mensaje subyacente que escuchan los niños es: "Eres un dolor de cabeza y nunca haces nada bien".

**"¡Detente o te daré algo por lo que llorar!"**

Las amenazas, generalmente son el resultado de la frustración de los padres, rara vez son efectivas. Nosotros decimos advertencias como "Haz esto o si no…!" o "¡Si haces eso una vez más, te daré una paliza!" El problema es que, tarde o temprano, tienes que cumplir con la amenaza o perderá su poder. Se ha encontrado que las amenazas de golpear es una forma ineficaz de cambiar el comportamiento.

Cuanto más pequeño es un niño, más tiempo tarda una lección en asimilarse. "Los estudios han demostrado que las probabilidades de que un niño de dos años repita un error más tarde en el mismo día son del ochenta por ciento, independientemente del tipo de disciplina que utilice. ", dice Murray Straus, Ph.D., sociólogo del Laboratorio de Investigación Familiar de la Universidad de New Hampshire.

Incluso con niños mayores, ninguna estrategia disciplinaria produce resultados seguros en todo momento. Por lo tanto, es más efectivo desarrollar un repertorio de tácticas constructivas, como redireccionar, sacar al niño de la situación o los time-outs, que confiar en aquellos con consecuencias negativas demostradas, incluidas amenazas verbales y golpes.

**"¡Espera hasta que papá / mamá llegue a casa!"**

Este cliché de crianza familiar no es sólo otro tipo de amenaza, también es una disciplina diluida. Para ser efectivo, usted mismo debe ocuparse de una situación inmediatamente. La disciplina que se pospone no conecta las consecuencias con las acciones de su hijo. Para cuando el otro padre llegue a casa, es probable que su hijo realmente haya olvidado lo que hizo mal. Alternativamente, la agonía de anticipar un castigo puede ser peor de lo que merecía el error original. Pasar la responsabilidad a otra persona también socava tu autoridad. "¿Por qué debería escuchar a mamá si ella no va a hacer nada de todos modos?" su hijo puede razonar. No menos importante, estás poniendo al otro padre/madre en un rol de policía mal merecido.

Paula Spencer es la coautora de dos libros recientemente publicados, Consciously Female y The Happiest Toddler on the Block.

Fuente: https://www.parenting.com/article/things-you-shouldnt-say-to-your-child