

# COSAS QUE LOS PADRES MENTALMENTE SALUDABLES HACEN

By: <https://www.psychologytoday.com/>

Las personas mentalmente saludables modelan la fortaleza psicológica y emocional y promueven la resiliencia en sí mismos y en sus hijos. La mayoría de los padres están haciendo lo mejor que pueden en cualquier momento dado con el conocimiento, la experiencia y los recursos que tienen a su disposición. Sin embargo, tendemos a reunir lo que aprendimos en nuestra infancia y enseñárselo a nuestros hijos. Por ejemplo, podemos decir "No quiero ser como mi madre", pero descubrir que nos estamos comportando de esa manera con nuestros hijos. También podemos repetir patrones generacionales disfuncionales porque eso es "lo que sabemos y hacemos". Por lo tanto, es importante investigar qué hacen y qué no hacen los padres mentalmente saludables.

- Los padres mentalmente saludables son muy conscientes de la importancia de enseñar a sus hijos un vocabulario emocional. Entienden que reconocer y validar las emociones de sus hijos es vital. Entienden el delicado equilibrio entre la validación y el rechazo de las emociones. A menudo pueden reflejar sentimientos para transmitir comprensión ("te sientes triste" o "te enojó") y luego modelan habilidades efectivas de tolerancia al estrés. para promover la regulación de las emociones en sus hijos. También entienden que su hijo no está siendo una "víctima" al expresar emociones y deben sentirse para ser sanados. Entienden que no relacionarse constantemente con las emociones de sus hijos puede causar daños psicológicos que puede conducir a sus propios obstáculos emocionales en la edad adulta.




Nurture



Structure

Healthy Parenting



- Los padres no enseñan que los errores están mal. Entienden que el "fracaso" y los errores son parte del éxito. Saben que tener éxito o aprender una habilidad es un proceso de desarrollo que tiene lugar con el tiempo y que los errores y las fallas son parte del éxito. Así como sabemos y esperamos que nuestros hijos no tropiecen y caigan como un proceso de aprender a caminar, los padres mentalmente saludables esperan que los errores sean parte del aprendizaje. La filosofía de "vivir y aprender" promueve la autoeficacia y la autocompasión y puede servir como factor protector para el perfeccionismo.

- Los padres mentalmente saludables no "ceden" cuando sus hijos están molestos con ellos por establecer límites. Entienden que parte de la paternidad efectiva es ser impopular a veces, lo que significa que sus hijos pueden diferir, enojarse o molestarse cuando se imponen límites para su mayor bien. También entienden que los límites, la consistencia, la rutina y el orden promueven la seguridad psicológica en sus hijos.

- Los padres mentalmente saludables entienden que la seguridad emocional y psicológica de sus hijos es tan importante como su seguridad física. Entienden que los argumentos consistentes, la violencia emocional, el abuso de sustancias y los problemas de salud mental de los padres no tratados, etc. pueden tener efectos de por vida en los hijos.

- Los padres mentalmente saludables aceptan a sus hijos como individuos únicos que nacieron para contribuir a través de sus propios dones y talentos únicos. No viven vicariamente a través de sus hijos guiándolos en trayectorias de su propia agenda, ignorando los intereses o aptitudes de sus hijos.

- Los padres mentalmente saludables no protegen a los hijos de situaciones dolorosas y no modelan la codependencia sino la autonomía. Saben que los hijos deben aprender a tolerar la angustia por sí mismos y que "salvarlos" puede estar ayudando a la incomodidad de los padres. Ayudan a sus hijos a navegar las situaciones difíciles para que puedan construir autonomía.

- Las personas mentalmente saludables saben intuitivamente y reconocen que su éxito se deriva de la tutoría y el modelado. Ha sido modelos para ellos por compañeros, mentores y, lo más importante, por padres y familiares. Enseñan, entrenan y asesoran a sus hijos y les proporcionan las mejores herramientas posibles para que puedan prosperar en sus propias vidas

