



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

**ES** Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[DrugFreeActionAlliance.org](http://DrugFreeActionAlliance.org)

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Drug Free Action Alliance  
6155 Huntley Road, Suite H  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

## Know! Parar, dejar y respirar

*“Habla cuando estás enojado y darás el mejor discurso que lamentarás para siempre”. — Ambrose Bierce*

Hasta como adultos, la ira puede ser una emoción difícil de controlar, especialmente cuando involucra a un hijo que continúa desafiando a sus padres. Nadie puede hacernos enojar mejor que nuestros hijos. Sin embargo, la importancia de exhibir autocontrol para poder disciplinar a un hijo adecuadamente es monumental.

Un padre iracundo es lo suficientemente aterrador. Un padre enojado que tiene el hábito de gritar y chillar, decir malas palabras y/o insultar a sus hijos, es probable de causar más daño, ya que el sentido de ‘uno mismo’ del niño en sí depende ampliamente de mamá o papá. Y el golpear, bofetear o usar otra fuerza física contra un niño, es probable no solo de causar miedo y dolor en el presente, pero puede dejar impresiones negativas duraderas que siguen el niño a la adultez, incluyendo problemas en relaciones además de un mayor riesgo para el abuso de sustancias, entre otros asuntos.

Amamos a nuestros hijos sobre todas las cosas, pero a veces todos nos frustramos y enojamos con ellos, es nuestra naturaleza humana. Sin embargo, somos el adulto en la relación y por lo tanto debemos comportarnos como uno al expresar esa frustración y enojo correctamente. Debemos tener en cuenta que somos los modelos de nuestros hijos. Ellos, por supuesto, también se enojan. Y cómo manejan ese enojo dependerá en gran parte de lo que aprendieron al observarnos. Entonces piense sobre las cualidades y características que desea crear y fomentar en su hijo y el tipo de persona en la que quiere que su hijo se convierta. La Dra. Laura Markham, psicóloga clínica y autora de *Peaceful Parents, Happy Kids* (Padres Tanquilos, Niños Felices) ofrece estos consejos como maneras efectivas y positivas para disciplinar a su hijo, que alientan una mejor conducta mientras mantienen sus emociones bajo control:

**Establezca límites y expectativas ANTES de enojarse:** Asegúrese de que las reglas sean claras y entendidas completamente.

**Cálmese ANTES de hacer algo:** La ira nos hace perder nuestra habilidad de pensar claramente. Por lo tanto, si su corazón comienza a latir rápidamente y su cuerpo se tensa, es hora de PARAR, DEJAR (su agenda, únicamente por un minuto), y RESPIRAR. Es como si presionara el botón de pausa en la situación.



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

**ES** Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[DrugFreeActionAlliance.org](http://DrugFreeActionAlliance.org)

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance  
6155 Huntley Road, Suite H  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

**Tómese cinco o 10:** Puede que necesite alejarse por un momento para recuperar su compostura y emplear su autocontrol. Irse no significa dejar que su hijo gane. En su lugar, le deja saber qué grave es la situación y modela el autocontrol. Diga, lo más calmadamente posible: “Estoy muy enojado en este momento para hablar sobre esto. Voy a tomar un momento para calmarme”.

**ESPERE antes de disciplinar:** Decida NUNCA actuar mientras está enojado. Nada dice que usted tiene que aplicar un castigo inmediatamente. De hecho, cuando lo hacemos, es más probable que sea irracional. Dese tiempo para pensar; usted puede decir algo como: “Quiero pensar sobre lo sucedido y hablaremos más tarde. Mientras tanto, necesito preparar la cena y tú necesitas hacer tus tareas, por favor”. Este suspenso será mucho más poderoso que una lista de amenazas vacías que no son impuestas porque fueron dichas en el ardor del momento.

**EVITE LA FUERZA FÍSICA, CUESTE LO QUE CUESTE:** Esta es una instancia donde la crianza sin usar las manos es obligatorio. Según la Dra. Laura, usar fuerza física puede hacerlo sentir a USTED mejor temporalmente porque desahoga su ira, pero es malo para su hijo, y por último, sabotea todo lo positivo que hace como padre.

**Chequee su tono y selección de palabras:** Nada positivo proviene de maldecir y/o hablar irrespetuosamente a sus hijos. Solo puede causar malestar y escalar aún más la situación. Hablar en tono calmo, usando un lenguaje adecuado, nos ayuda a permanecer calmos y ayuda a nuestros hijos a responder más calmadamente.

**Considere que usted es parte del problema:** Padres iracundos son más propensos a producir niños iracundos. Esté abierto al crecimiento emocional, tome responsabilidad para manejar primero sus emociones y busque ayuda si es necesario. Su ejemplo positivo acercará a su hijo a usted, lo hará desear complacerlo más y establecerá la base para que él sepa cómo manejar adecuadamente las emociones negativas.

Para el artículo completo, *How to Handle Your Anger at Your Child* (Cómo manejar la ira contra su hijo) y consejos más detallados sobre la crianza tranquila de la Dra. Laura, [haga clic aquí](#).

Fuente: [Aha!Parenting.com](http://Aha!Parenting.com) - Laura Markham Ph.D., [Peaceful Parents, Happy Kids: How to Handle Your Anger at Your Child](#).