

ARTÍCULO PARA PADRES 44

7 comportamientos tóxicos de los que no son conscientes los padres

Los padres siempre intentan educar a sus hijos de la manera que mejor saben y pueden. No obstante, a veces no son conscientes de que tienen ciertos comportamientos tóxicos con ellos que pueden hacerles mucho más daño que bien. Esto es algo en lo que nos centraremos hoy, con el fin de abrir los ojos ante una realidad que, muchas veces, no logramos ver.

Aunque no lo creamos, las buenas intenciones por sí solas no bastan. Es necesario que hagamos autocrítica y que sepamos identificar todos esos comportamientos tóxicos que pueden afectar a los hijos. Más que nada, porque pueden afectar a su autoestima y provocarles graves problemas en el futuro.

Pero... ¿Son los padres culpables de estos comportamientos tóxicos? No. A veces simplemente están "copiando" todo aquello que le vieron hacer a sus padres, porque no existe ninguna asignatura que nos enseñe a ser padres. Es algo que aprendemos con la experiencia.

Abordaremos, entonces, 7 comportamientos tóxicos con los que, tal vez, te sientas identificado. Es importante que no te cierres en banda y niegues que los cumples casi todos. Piensa que lo importante es tu hijo. ¡Vamos allá!

1. Eres hipercrítico

En muchas ocasiones no somos capaces de identificar cuán críticos llegamos a ser con los hijos. Es bueno señalar los errores, porque esto ayuda al cambio y a que el niño se dé cuenta en qué falla.

Sin embargo, también debemos tener en cuenta que las críticas continuadas no hacen ningún bien. Ser excesivamente crítico puede provocar inseguridades en nuestros hijos y provocará que ellos mismos desconfíen de sus propias capacidades y habilidades.

2. Castigas las emociones negativas

Solemos distinguir entre emociones positivas y negativas, cuando muchas emociones negativas son realmente positivas. El miedo, por ejemplo, puede salvarnos la vida en más de una ocasión. Es por este motivo, que debemos permitir a nuestros hijos que expresen sus emociones: que



lloren, que muestren su tristeza, que manifiesten si tienen miedo. La represión nunca será buena porque, tarde o temprano, saldrá por algún lado.

3. Decidir por ellos

Los niños son niños, pero eso no significa que no puedan tener ni voz ni voto. Es cierto que hay determinadas decisiones en las que los padres tienen que intervenir, pero en otras ¡no es necesario!

Permítele a tus hijos tomar las decisiones que puedan tomar, así fomentarás su seguridad y no provocarás todo lo contrario.

4. Inculcarles miedo

Los niños deben vivir en un ambiente de seguridad y confianza, no en uno donde el miedo esté continuamente acechándoles. Los niños necesitan cometer errores, explorar y empezar a experimentar la vida.

Si tienen miedo, se convertirán en personas inseguras y temerosas hasta de sí mismas. Es importante que no les inculquemos este sentimiento, porque vivir con miedo no es vivir.

5. Ellos no tienen la culpa

A veces, los padres descargan sus frustraciones con los hijos haciéndoles sentir culpables de cosas de las que no son responsables.

Esto puede ocasionarles un gran problema el día de mañana, en el cual el sentimiento de culpa lo llevarán ya interiorizado. Nadie debería hacer sentir culpables a los demás, y menos los padres a sus hijos.

6. El amor no tiene condiciones

Este es un grave error en el que los padres caen sin darse cuenta. El amor de los padres por los hijos no debe tener condiciones, no debe depender de los logros o de los comportamientos que tengan los niños.

Esto solo originará que sientan que no merecen ser amados y es algo que cargarán siempre a sus espaldas.

7. No poner límites

A veces sucede cuando tenemos varios hijos o, simplemente, no tenemos intención de ponerles tantos límites. Esto es un error. Los niños necesitan límites que les permitan estar a salvo del mundo que están descubriendo.

Los límites son positivos, pues sin ellos pueden empezar a desarrollar un comportamiento negativo y desafiante.

Si te has sentido identificado como padre con algunos de estos comportamientos tóxicos, o si



has visto a tus padres identificados en ellos, es importante que modifiques estos comportamientos y no los vuelvas a repetir.

Estamos formando a personas que tendrán que vivir en este mundo y relacionarse. Todos estos comportamientos no les facilitarán la vida, sino que se la harán aún más difícil.

¿Empezamos, desde hoy mismo, a eliminar todos estos comportamientos tóxicos?

7 comportamientos tóxicos de los que no son conscientes los padres, Revista digital Mejor con Salud,
<http://mejorconsalud.com/7-comportamientos-toxicos-los-no-conscientes-los-padres/>