



Cuando estamos sometidos a un fuerte estrés, comúnmente nos bloqueamos y hacemos cosas sin pensar, de forma impulsiva y no tomamos las mejores decisiones.

Esta es una reacción común, pero debemos educar a nuestros hijos para que la puedan superar lo mas pronto posible por medio del autocontrol, así tendrán éxito en las diferentes situaciones que se les presenten en la vida, así que aquí están mis **5 Tips sobre este tema.**

PRIMERO. ENSEÑALOS A ESPERAR

El primer paso para lograr el autocontrol es tener paciencia y saber esperar.

¿Cuántas veces no nos ha pasado que nos hablan dos hijos al mismo tiempo y ninguno quiere esperar?

Podemos educar a nuestros hijos en la paciencia haciendo que esperen a que se les de la palabra cuando quieran dar su opinión.

Con mis hijos hemos llegado al acuerdo de que sí alguno esta hablando, los demás debemos estar en silencio y escuchando y somos papá y mamá los que les damos la palabra.

SEGUNDO. EJERCITA SU VOLUNTAD

Cuando no sabemos decir NO, es común que caigamos en el mismo error dos o más veces.

Es importante saber decir que no a lo que esta mal, pero también a lo que queremos pero sabemos que nos puede hacer daño.

Por ejemplo, a mis hijos les hace daño el chocolate, pero eso no les quita que les guste mucho. Ellos han aprendido que aunque se les antoja mucho deben contenerse de comerlo.

Al principio fue muy difícil, pero con el tiempo fueron logrando contenerse y entender el porque.

Si, ya se que todo esto suena muy fácil, pero seguro están pensando ¿cómo lograrlo?

Pues bien, **podemos empezar con pequeños ejercicios de virtud, por ejemplo, si nuestros hijos tienen muchas ganas de comerse un pan, les podemos decir que se esperen un poquito.**

Hay que empezar por esperar unos 5 minutos y después de ese tiempo dejar que se lo coman y hacerles ver que fue un gran reto y que lo lograron con su fuerza de voluntad.

Al día siguiente, podemos hacer que esperen un poco más y así cada día, esto les ayuda mucho al autocontrol.

Otros ejercicios de voluntad pueden ser esperar su turno en el juego, dejar de comer su postre para compartirlo con sus hermanos, prestar sus juguetes o aguantarse de pedir un dulce a la salida de la escuela.

TERCERO. QUE PIENSEN ANTES DE ENOJARSE.

Comúnmente cuando algo no sale como ellos quieren, nuestros hijos se enojan hasta el grado de hacer berrinche o de contestar agresivamente.

Debemos educar a nuestros hijos para que piensen antes de enojarse.

Hace unos años, había una campaña que se llamaba “cuenta hasta diez” y en realidad eso es muy bueno para evitar el enojo. Si respiramos mientras contamos hasta Diez, damos tiempo a que se aclare la mente y podamos pensar mejor para reaccionar adecuadamente.

Cuando mis hijos eran pequeños y comenzaban a hacer berrinche en lugar de regañarlos los manda a la silla de pensar por algunos minutos y les decía que pensarán por que estaba mal lo que habían hecho.

Al principio, por supuesto que no lo podían hacer por ellos mismos, así que al pasar el tiempo, los cargaba y les hacía la reflexión del porque estaba mal su forma de actuar.

Con el tiempo ellos lo fueron logrando por sí solos. Sólo es cuestión de práctica.

CUARTO. QUE NO BUSQUEN PRETEXTOS.

Estamos acostumbrados a justificar nuestras faltas, pero es muy importante afrontar la responsabilidad de nuestros actos y corregir nuestros errores.

Entre niños es muy común que le hechen la culpa al hermano, al amigo, a la maestra o

al perro de los errores que comenten, pero es muy importante ayudarlos a que se controlen y afronten sus responsabilidades.

Con mis hijos hemos logrado que digan la verdad y que acepten sus errores a cambio de ponerles castigos que reparan la falta en lugar de lastimar su autoestima.

QUINTO. QUE VEAN TU EJEMPLO.

Y lo digo una vez más, nuestro ejemplo es más fuerte que nuestras palabras.

No podemos pedirles a nuestros hijos que tengan autocontrol si nosotros nos exaltamos por cualquier cosa o nos enojamos tanto que gritamos de todo o si nos preocupamos hasta el colapso en una situación difícil.

Nuestros hijos deben ver en nosotros reacciones normales, llanto, enojo, alegría, o tristeza pero siempre regidas por el autocontrol para poder tomar las decisiones adecuadas en el momento preciso.

Auto control no significa “no sentir” sino controlar lo que se siente para poder actuar de la mejor manera.

Y también aplica en el fumar, tomar o ver la tele. Debemos medirnos en todo o por lo menos intentarlo.

Y enseñarles a nuestros hijos que es de humanos no tener éxito en el intento, pero que es básico seguir intentando.

Espero que estos consejos les sean de utilidad y los puedan aplicar a su familia.