**Cómo mejorar la relación con un niño en once consejos**



[**LOIS BALADO**](https://www.lavozdegalicia.es/firmas/lois-balado)

**25 abr 2023**



De manera inconsciente, cometemos errores que pueden dañar a nuestros hijos

**Proponemos once pautas para corregir comportamientos tóxicos con los más pequeños y fortalecer nuestro vínculo con ellos**

.

Criar a un hijo no es tarea fácil. Se trata de una frase común con la que todos podríamos estar más o menos de acuerdo. Las formas de educar a un niño, las enseñanzas que se consideran o no adecuadas, han ido consolidándose, variando o matizándose a medida que el conocimiento biológico y psicológico sobre la infancia ha ido creciendo. El tsunami de conocimientos ha sido brutal, pudiendo provocar cierta sensación de ahogo; y del ahogo a la justificación como mecanismo de defensa. «Tan difícil no será, se ha hecho toda la vida», escucharán cuando las recomendaciones colmen el vaso.

Los niños no son tontos, pero tampoco son adultos, por lo que no deben ser tratados como lo uno ni como lo otro. Con el fin de mejorar la relación con nuestros hijos —y los del resto— y de cuidar de su futuro bienestar emocional, lanzamos esta**lista de errores** que puedes y debes corregir si el «toda la vida se ha hecho así» no acaba de convencerte. Lo haremos con dos psicólogos expertos en infancia: **Jaime Picatoste**, psicoterapeuta infantil y **Sara Tarrés**, también psicóloga especializada en menores y miembro del Grupo de Trabajo en Inteligencia Emocional del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña.

**0. Punto de partida: acepta que eres un 'analfabeto' emocional**

Darnos cuenta de que nos estamos equivocando es uno de los grandes pasos para hacer las cosas mejor. Explican los psicólogos que, cuando las cosas se ponen feas, muchos padres y madres llegan a la consulta con una demanda: «Arréglame al niño». A medida que avancemos en estas pautas básicas que todos deberíamos tener claras a la hora de relacionarnos con menores, se darán cuenta que en la gran mayoría de los casos habrá que corregir actitudes nuestras y no tanto de ellos.

«Los adultos tenemos que seguir aprendiendo y, muchas veces, aprendemos acompañando las emociones de nuestros hijos. Cuando lo hacemos, aprendemos cómo gestionar las nuestras. Nos pone frente al espejo haciéndonos ver lo analfabetos emocionales que somos. Como psicóloga, puedo decir que ojalá todo esto que vamos a hablar aquí lo hubiese podido aprender en primero de carrera», explica Sara Tarrés, que también coordina el blog [*Mamá psicóloga infantil*](https://www.mamapsicologainfantil.com/author/admin/#google_vignette). Dicho esto, empezamos.

**1. ¿Cómo crees que será tu hijo?, controla tus expectativas**

«Se dice que un niño no nace cuando es concebido, antes nace en el mundo de fantasía de ese padre o esa madre», explica Jaime Picatoste. Este punto de partida es básico. Debemos entender que una cosa son las expectativas y otra es la realidad. Y que las primeras no pueden perjudicar a la segunda.

Expone Picatoste ciertos razonamientos que todos deberíamos plantearnos: «¿Qué expectativas tengo sobre el hijo que quiero tener y cómo será realmente el hijo que va a aparecer? Este es muchas veces el gran esfuerzo que tiene que hacer el mundo adulto para adaptarse a lo que trae ese niño, a su temperamento. Hay niños más sensibles y niños menos sensibles». Partir desde la idealización, requerirá el esfuerzo de «**sacrificar parte de tus expectativas** y adaptarte». Ahí empieza todo.

Sara Tarrés coincide plenamente. «La realidad nos pone en nuestro lugar; nos viene a recordar que habíamos colocado nuestro ideal demasiado arriba. Y cuanto más arriba esté, más frustración. Aquí vienen las decepciones. Relacionamos la maternidad con sensaciones placenteras, pero cuando las expectativas no se ajustan con la realidad, aparecen las emociones displacenteras. Comienzan **las comparaciones**: con el ideal, con el hermano, con el vecino. Empezamos a etiquetar, a**juzgar y ridiculizar**. Le decimos lo torpe que es o que 'mira que es tímido'», explica Tarrés; empezamos a cohibirles en su desarrollo. «No le damos importancia, lo vemos como algo normal que le animará a ser de otra manera, cuando el efecto es totalmente el contrario: lesionamos su [autoestima](https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2022/05/06/autoestima-va-calando-mensaje-feliz-tonto-disparate-genera-frustracion/00031651837573543750769.htm) y su autoconcepto», advierte.

«Decirle a un niño lo 'torpe' que es o insistir en que es 'muy tímido' delante de la gente es ridiculizarlo»

Por tanto, y lección número uno,**no etiquetemos**. Los niños son esponjas y esto repercutirá en el largo plazo. ¿Les suena la teoría de la indefensión aprendida, [el efecto Pigmalión](https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2022/02/14/nadal-efecto-pigmalion-poder-expectativas/00031644856714785895505.htm) o la profecía del autocumplimiento? Frases inocentes —pero machaconas— como «es muy buen estudiante», «es muy responsable» o «mira qué bueno es» no hacen otra cosa que inculcar que ese comportamiento se vaya haciendo cada vez más visible en él; para lo bueno y lo malo. «Quizás ese niño o esa niña serían de otra manera, pero ya lo hemos encaminado hacia ahí. Pero lo mismo con el 'bala perdida' o el 'torpe', ¿para qué se va a esforzar si nunca lo va a hacer bien porque es un desastre?»

**2. «No llores, no te enfades»: dejemos de prohibir los sentimientos**

Sabemos que no hay emociones buenas ni emociones malas, por la tanto, y esto es algo básico, «no llores» no puede ser una respuesta válida para un niño que está llorando. Los niños lloran, al igual que los perros ladran. Es la vida y a [quién no lo entienda o le moleste, le recomendamos el mindfulness](https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2023/02/18/mindfulness-dia-dia-dejar-mente-blanco-imposible-podemos-vaciar-poquito-traerla-/00031676731893407745325.htm).

En cualquier caso, vamos a darle un sustento psicológico a por qué es una mala idea **pedirle a un niño que deje de llorar**. «Al final, estamos prohibiendo una necesidad que puede ser imperante. ¿Te estás parando a pensar qué es lo que está necesitando ese niño con su llanto o rabieta?, ¿o nuestra actitud responde a que 'esto no lo puedo permitir porque me supera'?. Corrientes como la disciplina positiva apuestan porque nosotros nos autorregulemos primero, como adultos que somos; y, a partir de ahí, intentemos regularles a ellos. Pero no intentes que tu hijo cambie algo simplemente porque a ti te molesta», explica el psicólogo.

«No intentes que tu hijo cambie algo simplemente porque a ti te molesta»

Una vez más, nos encontramos con que es el mundo adulto el que necesita interiorizar un concepto para mejorar la calidad de vida y proteger la salud mental de los más pequeños. Debemos recordar que ellos son niños.

**3. «No te soporto cuando haces eso»: no uses la retirada de afecto como castigo**

Recuerdan los psicólogos que no hay peor castigo para un niño que la **retirada de afecto**. ¿Has pensado alguna vez en lo que esconden frases como «cuando haces esto, no te soporto»? Es a lo que los psicólogos llaman '**amor condicionado**'. Evítalo.

«La mayor angustia para un niño es la separación o el abandono. Si a un niño le das a entender que le puedes dejar de querer por ser de determinada manera, ese niño sacrificará esa manera de ser por no perdernos. Hipotecarán sus emociones por y para ti. Frases como 'cuando haces esto, eres insoportable', hacen mucho daño. El niño va a dejar de ser él mismo por miedo a perder ese amor», explica Picatoste.

En el día de mañana, este tipo de frases, según explican los profesionales de la **salud mental**, podrían derivar en actitudes que nos impidan «conectar con nosotros mismos en aras de querer conectar más con lo que otros necesiten ver de nosotros». A estas alturas, deberíamos ser conscientes de [la importancia que tiene conectar con nuestras emociones y necesidades](https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2023/03/26/seis-primero-psicologia-deberiamos-aplicar-dia-dia/00031679845612754953683.htm). Es fácil llegar a la conclusión de que será difícil lograrlo si de niño se nos pide negarlas o reprimirlas con **chantaje emocional**. Además, propiciaremos un clima de desconfianza sobre el que será difícil construir un vínculo seguro que nos permita expresar cualquier tipo de emoción».

**4. No, tu hijo no es el mejor del mundo**

Si bien recordarle a un niño o niña de manera constante que es «lo peor» es una idea nefasta, hacer lo contrario tampoco tiene demasiado sentido. Como ya se ha dicho, **los niños son esponjas**, cualquier cosa que se les diga la van a hacer suya, asumiéndolo de una manera muy potente en la construcción de su propia identidad. Para lo malo, pero también para lo teóricamente 'bueno'.

«Imaginemos a un niño al que su entorno le asegura de manera constante que es 'lo mejor'. No solo corremos el riesgo de construirle una idea de sí mismo irreal o una personalidad narcisista, el problema es que los niños no son tontos. Si le repetimos constantemente que es el más listo, al final estaremos regalando una incoherencia de la que el niño va a ser consciente. Esos mensajes van a calar, traduciéndose en desconfianza e inseguridad; impidiendo construirse una personalidad real que le haga sentirse seguro de sí mismo. Provocará una necesidad de recibir constantemente halagos o mensajes positivos. En cuanto salga de ese entorno familiar, el niño se dará cuenta de que esa realidad que le hicieron creer que existía, no existe», expone Picatoste. Y añade una reflexión: «Hoy en día, parece haber una necesidad por diferenciarse. Si no destaco, si no soy diferente al resto, no soy nadie. Eso es mentira. Ser parte del rebaño es algo bueno también».

**5. La dictadura de la felicidad: «No te enfades que estás muy fea»**

Sara Tarrés recurre a una frase que muchos podríamos reconocer: «Recuerdo una vez en la que una madre me comentaba cómo le decía a su hija de tres años que tenía que estar feliz, que no podía estar enfadada», rememora. Pues bien, la psicóloga infantil nos recuerda algo que quizás pueda sorprender a algunos: los niños tienen el mismo derecho a estar enfadados que los adultos.

«Se presupone que, durante la infancia, los niños deben de ser felices simplemente por el hecho de ser niños. Los niños tienen derecho a estar enfadados», recuerda, asegurando que el enfado es una necesidad fisiológica, un «programa emocional que nos viene instalado de serie». Detalla que la **alegría, la tristeza, el miedo y la rabia** son cuatro emociones básicas, necesarias para la supervivencia. Y tenemos malas noticias, si no permites que fluyan, acabarán saliendo igual. «Cuando empezamos a prohibir emociones, damos paso a otras que nos parasitan. Las emociones son energía y tienen que salir: si no sale en forma de [miedo](https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/enfermedades/2022/01/19/tienes-miedo-puede-tu-cerebro-funcione-normalidad/00031642613089261351491.htm), saldrá en forma de rabia; y si no puede salir en forma de rabia, saldrá en forma de tristeza. A la larga, muchos [problemas de ansiedad](https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2022/01/24/ansiedad-sintomas-tipos-tratamiento-consejos-enfrentarte/00031643039681806389705.htm) que vemos en consulta, sobre todo en mujeres, aparecen en personas a las que no se les ha permitido sentir rabia. ''No te enfades que te pones fea''. Al final, acaba apareciendo la ansiedad, que es una emoción parásita. Igual lo que tenían era rabia, pero no se han atrevido a mostrarla por miedo a perder a las personas a las que quieren», apunta Tarrés.

**6. Ambivalencias y contradicciones: lo que decimos frente a lo que hacemos**

¿Cuántas veces les decimos a los niños que no griten, gritando? ¿O que no se enfaden, enfadados? La verdad es que, pensándolo en frío, parece difícil no creer que nuestra intención no es volverlos locos. «Esas contradicciones en los mensajes dejan a los niños en tierra de nadie. ¿Por qué tú puedes gritar y yo no?», se pregunta Jaime Picatoste. De nuevo, debemos volver a la importancia de la autorregulación en el adulto. Por tanto, debemos entender que la **coherencia en los mensajes**es algo esencial a la hora de dirigirnos a un niño.

**7. Dejemos de ridiculizar a los niños: «Dale un beso a la señora»**

A veces pecamos de ingenuos creyendo que los niños no se enteran de nada. Explica Jaime Picatoste que es común ver llegar a padres a consulta que, tras haberse separado cuando el niño o la niña eran muy pequeños, aseguran que el menor «no se enteró». Aquí, el terapeuta difiere. «Los niños se enteran de cosas. Quizás su manera de comprender la realidad es muy diferente a la nuestra, no tienen esa capacidad de lógica o de razón que tenemos los adultos, pero perciben el mundo y las tensiones emocionales. Son conscientes de lo que pasa a su alrededor. De otra manera, pero son conscientes», advierte.

Esta tendencia a creer que los niños no se enteran de nada, acaba por provocar situaciones realmente hirientes, que no se tolerarían en ningún caso en el mundo adulto, pero que sin embargo permitimos cuando las víctimas son los niños. Aquí entran también los sarcasmos y la ironía que a veces se usa, como evidencia Sara Tarrés: «El clásico, 'ay, mira el listo de mi hijo''. Eso es una forma de ridiculizarle. Hablamos delante de ellos sobre ellos y sobre lo mal que hacen las cosas sin darnos cuenta de que eso les está causando un daño».

Los ridiculizamos constantemente, obligamos a los niños a mantener conversaciones con gente que nos encontramos por la calle con la que no quieren hablar; les obligamos a sonreír a gente que no es de su agrado; o los obligamos a besar a personas a las que no quieren besar. «Ellos no han venido a complacer a terceras personas. No han venido a cumplir expectativas de nadie. No han venido a cubrir necesidades no cubiertas de terceros. Si no quieren estar con alguien porque se sienten incómodos, no quiere decir que sean maleducados. Tenemos que respetar», concluye Tarrés con énfasis.

**8. Cuando unos segundos son clave: dolor y empatía son incompatibles**

Aportemos un poco de contexto sobre nuestra manera de gestionar conflictos con los más pequeños. A la mayoría de las personas que son padres en el 2023, se les ha castigado. Esto ha hecho que hayamos interiorizado el castigo como una respuesta lógica y casi inmediata; un acto reflejo. Pero debemos hacer un esfuerzo por entender que**el castigo** debe tener consecuencias cuanto más naturales, mejor. El problema es que para dar aportar una consecuencia natural necesitamos tiempo, y es difícil tomarse un tiempo en una situación de conflicto. Por contra, lo que solemos hacer es reaccionar y devolver la pelota. Hablando en plata, nos ponemos a su altura porque nos hierve la sangre.

«Hay veces que no sabemos qué contestar ante algo que nos dicen y que nos causa malestar, por lo que acabamos devolviéndoles la pelota. No empatizamos y no lo hacemos porque en ese momento tenemos dolor. Hay fuego en el cuerpo y la empatía se diluye. A veces, hay que aprender a tomarse unos segundos antes de responder, porque la respuesta inmediata suele ser la agresión. **Agredimos sin darnos cuenta** de que quien está enfrente es un niño, que está en un momento todavía muy vulnerable y que no tiene herramientas todavía para recibir lo que le devolvemos», comenta Tarrés. Sabemos que es difícil, y que de nuevo la pelota está en tu tejado, en el de la autorregulación. Pero recuerda, el adulto eres tú. Así que, aprende a tomarte unos segundos de calma ante el ataque de un niño para no dar una respuesta de la que te arrepientas de manera inmediata.

**9. Decir que ''no'': acompañar en el primer gran duelo del ser humano**

Hay decisiones que los niños no están capacitados para tomar y es tarea de los padres tomarlas. No podemos pretender hacerle entender a un niño de dos años cómo funciona la corriente en un enchufe; al igual que no podemos pretenderle explicar la importancia de compartir su juguete con otros niños en el parque. «Para un niño de dos años, que le quiten el juguete es como que le quiten un brazo». Sencillamente, es demasiado pronto. «Hoy en día, los padres, a sus hijos de dos años, le están tratando de explicar cada cosa que hace. Hay veces que **no hay que dar tantas explicaciones** ni darle tanto poder al niño. No tienen capacidad cognitiva ni emocional para saber qué quieren o qué necesitan y forma parte del mundo adulto tomar determinadas decisiones», aporta Picatoste.

Obviamente, quieres lo mejor para tus hijos, pero aquí hay un problema de fondo: nos duele decirles que no; o lo que es lo mismo, nos cuesta poner límites. «Hay padres a los que les duele en el alma ver frustrarse a sus hijos cuando no tienen lo que quieren, pero es que eso forma parte de la vida. Es mejor que lo aprendan con la familia y no que, cuando salten a la vida, se den cuenta de que todo no se puede. Creo que es [el primer gran duelo](https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2022/04/12/trastorno-duelo-complejo-persistente/00031649760036369259577.htm) del ser humano, darnos cuenta desde muy pequeños de que no somos dioses, que no somos omnipotentes y que no podemos tener todo cuando queremos y como queremos. Deben ir aceptando que hay una sociedad, unas normas y que hay veces que toca posponer nuestros deseos y necesidades. A veces, por no querer verles sufrir, impedimos a nuestros hijos aprender a frustrarse», explica el psicólogo infantil.

**10. Límites y normas, el elefante en la habitación: «Son necesarios»**

Sin anestesia: **los niños necesitan límites y normas**. Y sí, una educación positiva y basada en el respeto puede convivir con una serie de normas. Vamos a desgranar un asunto que suele generar mucha confusión dado el miedo de muchos padres a verse como figuras inflexibles y restrictivas.

 A la hora de entender los límites, Jaime Picatoste explica que muchas veces utiliza la idea del semáforo (rojo, ámbar o verde) para clasificar las normas y que, dependiendo del color, podremos tener más o menos flexibilidad sobre ellas a medida que el niño vaya adquiriendo herramientas. Sin embargo, aclara que «hay normas que no se van a discutir y que no responden a que tu padre sea un cabezón o tu madre una pesada, sino que buscan educar para la vida». Porque, por si no se habían dado cuenta, la vida está llena de normas.

Y aquí, de nuevo, un recordatorio para evitar la frustración. Los padres y la madres deben tener claro que las normas son necesarias y que su misión será acompañarles en el proceso de frustración que sin duda habrá. «Vendrán las rabietas y tendremos que acompañarlas. El niño irá integrando esa norma, pero debemos entender que el cerebro de los niños necesita que las cosas se repitan muchas veces. No por decirlo otra vez, esta vez gritando, el niño va a hacer más caso».

Las consecuencias de no saber acompañar y de tratar de evitar la frustración de recibir un 'no' por respuesta, las expone Sara Tarrés: «Evitarles ese sufrimiento supone impedirles adquirir herramientas básicas para la vida. Debemos aprender a tolerar el malestar. Si no, en lugar de proteger, acabamos desprotegiendo y generando adultos inseguros, dependientes, con baja autoestima e intolerantes a la frustración».

**11. La autoridad se basa en el respeto, el autoritarismo en el miedo**

A veces no nos damos cuenta de que frases que utilizamos muy a menudo se cimentan sobre el miedo. ¿En qué se diferencia la autoridad necesaria del autoritarismo? Pongamos un ejemplo práctico: «Cuando perdemos la paciencia, caemos en decir que algo se hace así ''porque soy tu madre o tu padre'', estamos utilizando el miedo como medio», puntualiza Jaime Picatoste Legazpi. Sabemos que hacer entender algo a un niño puede ser agotador, pero no caigas en este tipo de fórmulas.

En entender bien esta diferencia se basará que los límites sean asumidos, comprendidos y hasta compartidos. «A causa de esta confusión entre autoridad y autoritarismo, muchos padres tienen miedo a poner límites», expone Tarrés. «Pensamos ''total, la infancia son dos días, que disfruten''. Pues no, necesitan esta contención, saber hasta dónde pueden llegar. No hay nada peor que un niño al que se le deja hacer todo, porque se siente absolutamente perdido. La permisividad provoca esto: niños que no saben ser. La diferencia entre la autoridad y el autoritarismo la intuimos desde la emoción en la que se da. Lo hacemos de una forma positiva cuando viene desde el amor y el respeto; en cambio, en el autoritarismo estamos usando nuestra influencia, nuestra imposición, desde el miedo y la intolerancia a la diferencia que puede tener nuestro hijo con respecto a cómo hacemos las cosas», desarrolla la psicóloga.

«No hay nada peor que un niño al que se le deja hacer todo porque se siente absolutamente perdido»

Debemos entender que estamos en un momento de tránsito en la educación. Hemos pasado de estilos educativos muy autoritarios a todo lo contrario, pero a veces cometemos los mismos errores en el otro extremo del espectro, «quejándonos ante el maestro porque ha puesto una falta o una sanción a nuestro hijo por contestar mal o faltar el respeto». Las consecuencias, explica Sara Tarrés, serán toparnos de la noche a la mañana con niños que acaban desarrollando actitudes de 'abusón' porque no han sido educados en identificar **qué es y qué no es un agravio**.