



# No me grites, que no te oigo...



Hay ocasiones en las que sentimos que nuestros hijos sacan de nosotros un “yo” que ni nosotros mismos sabíamos que existía, un “yo” exigente, un “yo” intransigente, un “yo gritón”... Con más frecuencia de la que desearíamos nos dirigimos a nuestros hijos en un tono en el que no nos gustaría que los demás nos hablaran. A veces tenemos demasiada prisa, a veces llegamos preocupados a casa y descargamos sobre nuestros hijos lo que no hemos podido descargar sobre otros durante el día, a veces simplemente nos sacan de nuestras casillas y no podemos evitar el grito...

Para los expertos los gritos no solamente son totalmente ineficaces, sino que influyen en la autoestima de los hijos y en el aumento de la ansiedad y la depresión. Un estudio de 2014 realizado por *The Journal of Child Development* demostró que gritar produce resultados similares al castigo físico en los niños, supone un aumento de los niveles de ansiedad, estrés y depresión e incide en los problemas de conducta.

Os ofrecemos CINCO RAZONES para dejar de gritar a vuestros hijos:

## 1. Gritar convierte a los niños en sordos

Cualquier explicación o aprendizaje que queramos darles **con el grito será inútil**, porque los oídos de nuestros hijos se cierran automáticamente después de oírlo. **Tras una interacción negativa nadie está dispuesto a escuchar con verdadera atención** y con ganas de aprender y mejorar; eso solo se consigue con interacciones positivas. Si queremos hacer mejores a nuestros hijos, no lo conseguiremos a base de gritos.

## 2. Gritar no ayuda a gestionar las emociones

Nosotros somos un ejemplo de comportamiento ante nuestros hijos. Cuando perdemos el control y **gritamos**, les enseñamos a gestionar la ira y la rabia con agresividad. Conseguiremos adolescentes llenos de rabia que **gritan** y pierden el control ante la explosión de emociones que se vive en esa etapa evolutiva. Si ayudamos a nuestros hijos a gestionarlo de otra manera, **con autocontrol**, con calma, hablando abiertamente de las emociones, ellos aprenderán a dar respuestas más adecuadas a la ira y a la rabia.





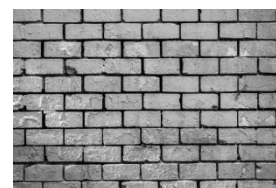
### 3. Gritar asusta a nuestros hijos

Ellos sienten miedo al principio y después rabia e impotencia. ¿Es miedo lo que queremos que sientan nuestros hijos? Seguro que no; nuestra intención cuando gritamos es que obedezcan, que aprendan, que hagan lo correcto, que nos respeten, etc... pero no queremos provocarles miedo. Por lo tanto, con nuestra actitud no conseguimos el efecto que queremos: el respeto se gana respetando, la obediencia se gana con paciencia, los aprendizajes requieren un tiempo y un esfuerzo y que hagan lo correcto dependerá en gran medida de nuestro propio comportamiento.



### 4. Gritar los aleja

Cada vez que les gritamos, añadimos una piedra a un muro que nos separa. Perdemos autoridad positiva, perdemos respeto, perdemos comunicación, ganamos distancia, ganamos frialdad en las relaciones, ganamos más gritos y ganamos malestar.



### 5. A más gritos, menos autoestima

Educar a gritos tiene un efecto nefasto sobre la autoestima de nuestros hijos. Lejos de sentir que estamos orgullosos de sus logros y sus esfuerzos, lo que sienten es que nunca están a la altura, hagan lo que hagan, ya que siempre aparecen los gritos y borran cualquier sensación de haber hecho algo bien.



Por todo esto, **frena, toma distancia, respira, piensa, habla...y, si gritas, pide disculpas** a tu hijo; para la próxima, **empieza de nuevo e intenta frenar, tomar distancia, respirar, pensar, hablar...**