



Como si fueran invitados



Ya es la tercera vez que tira el vaso de agua en la cena de hoy... tu paciencia se agota...y gritas todo lo que no has gritado durante el día 😞. Podemos pensar en infinidad de situaciones en las que perdemos los papeles y somos conscientes de que nuestra reacción no ha sido proporcionada a la conducta de nuestro hijo. En momentos así, sería de gran ayuda tomar aire, respirar y traer a nuestra memoria una idea:

¿Cómo reaccionaríamos si ese vaso lo hubiera derramado por tercera vez un invitado que viene a casa de visita?

Con certeza no arrojaríamos toda nuestra ira contra él o ella, sino que lo trataríamos con dulzura y amabilidad (“no tiene importancia”, “no te preocupes, esto se recoge en un momento”...). Quizá es demasiado exigimos dulzura y amabilidad cuando el día termina y el cansancio hace mella, pero podemos aspirar a no reaccionar descontroladamente y evitar que de nuestra boca salgan palabras de las que después, seguro, nos vamos a arrepentir.

“Eres un desastre”, “Me agotas”, “Mira que eres torpe”...expresiones así no remedian la situación, pero van calando en su cabeza y, sobre todo, en su corazón.



Repítete como un mantra *“es un invitado, es un invitado, es un invitado”*...y conseguirás que tu hijo reciba esa versión que ofrecerías a quienes no son de casa. **Si no lo consigues, no te culpabilices**; vuelve a intentarlo al día siguiente y recuerda: “es un invitado” 😊.