



FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 6: Experta en límites.

Material complementario 5. Cómo pasar del “¡pobrecito!” al “¿pobrecito?”

¿Cuántas veces te escuchas pensando “pobrecita” o “pobrecito” en relación a tu hija, cuando tiene que hacer un esfuerzo que no le apetece, tiene que pasar por una situación difícil o se le exige algo que va contra sus deseos?

Muchas veces, pensamos que son “pobrecitos” cuando:

- Tienen que ponerse a estudiar después de un entrenamiento agotador.
- Tienen que caminar más de media hora hasta el colegio, ¡y encima llueve!
- Tienen que recoger la mesa al final de un día especialmente cansado.
- Tienen que renunciar a hacer algo que les apetece, para recoger su habitación.
- Tienen que quedarse cuidando a su hermana pequeña en lugar de salir con sus amigos.
- Tienen que volver a la cocina (porque no han recogido del todo) cuando ya están haciendo deberes.
- Tiene que renunciar a sus planes para que podáis hacer un plan familiar.
- Etc.

Yo no creo que sea adecuado que los niños estén siempre haciendo esfuerzos, evitando el disfrute, evitando que se relajen y que conecten consigo mismos.

A la vez, sé que es muy bueno que hagan esfuerzos, que se frustren, que renuncien a cosas que les apetece y que sepan adaptarse a situaciones que no son óptimas desde su punto de vista.

Los padres de hoy en día, incluida yo, somos tremendamente protectores y controladores. Queremos saber todo lo que hacen nuestros hijos y, mientras lo hacemos, pretendemos evitarles todo sufrimiento.

Con esta actitud corremos el peligro de que nuestros hijos se frustren con frecuencia. No les permitimos desarrollar aptitudes que son muy importantes para tener una vida satisfactoria.

A veces hay que pensar que tal vez tienen que fastidiarse ahora, para no ser unos desgraciados con treinta años. Porque, ¿qué crees mejor? Una vida entre algodones ahora y una vida desgraciada de adultos, o una vida con satisfacción y frustración ahora que permita una edad adulta capaz de afrontar los golpes que la vida, seguro, les dará a tus hijos.

La próxima vez que al establecer un límite te veas pensando “pobrecita mi hija”, piensa:

“¿es realmente pobrecita? ¿O va a ser más pobrecita aún si no le permito exponerse a la dificultad y la frustración ahora?”.

