

## ¿Cuáles son tus verdaderas expectativas?



Ves los errores de tus hijos, sus fallas y faltas, y la verdad es que te frustra.

Te molesta que aún no entiendan, te preocupa su pasado, te frustra su presente y te da temor su futuro.

Hoy nos enfocaremos en cómo lidiar con las dificultades en el diario vivir y cuáles son sus expectativas.

Cuando sucede algo en casa, rápidamente buscamos a quien culpar o castigar, y si lo has notado, todos tenemos esa tendencia de culpar a alguien o a algo más. No nos gusta sentir el dolor de la responsabilidad, porque eso nos hace tener que enfrentar las consecuencias. Ocurre lo mismo con nuestros hijos. Inmediatamente quieren defenderse, por lo que mienten, se esconden, corren o se enojan, al igual que nosotros.

Un aspecto de la vida sobre el que sí puedes influir es cómo reaccionas a sus errores, excusas y malas acciones.

### ¿Cómo te sientes cuando hacen algo que particularmente no te gusta?

¿Te enojas rápidamente?

¿Te sientes molesto o sientes ganas de llorar?

¿Quieres castigar o gritar?

¿Tienes ganas de irte?

Todas estas emociones son las mismas sin importar la edad que tengamos. La diferencia es que nosotros, como adultos, debemos enseñarles a los niños y adolescentes cómo manejarlas. Pero a veces no nos enseñaron y no sabemos cómo hacerlo.

Algo que es importante recordar es:

- que no podemos gritar y al mismo tiempo decir "¡dejen de gritar!" esperando que no nos imiten,
- no podemos esperar que siempre sean amables y afables cuando nosotros tampoco lo somos todo el tiempo,
- no podemos esperar que se disculpen cuando rara vez nos disculpamos por nuestros errores con ellos o el uno con el otro,
- y no podemos esperar que siempre tengan una actitud correcta cuando hay mucha confusión, miedo, desilusión o enojo dentro de ellos que no saben manejar todavía.

**Por lo que, es hora de reconocer: ¿cuáles son tus expectativas?**

- ¿Esperas que tu hijo siempre regule sus emociones adecuadamente y que además lo haga rápidamente?
- ¿Esperas que siempre se siente correctamente, espere su turno y sea paciente?
- ¿Esperas que haga todo cuando y cómo le dices que lo haga?
- ¿Esperas que tus hijos todo el tiempo hablen con el tono y la actitud adecuados?

### Expectativas vs. Realidad

Los niños que no han pasado por un trauma difícil, abuso o separaciones de cuidadores, tienden a comenzar a desarrollar la autorregulación emocional alrededor de los 4 años de edad. Es decir, antes de eso, lo que pueden esperar es que a veces lo logren y a veces no. Eventualmente podrán regularse mejor, pero tenga en cuenta que si están cansados, hambrientos, si se sienten asustados o frustrados, no podrán auto-regularse y necesitarán que le ayudes a hacerlo.

Pero, en nuestro caso, si su hijo no creció en un ambiente sano y seguro, debe esperar que sus habilidades emocionales o su sistema de autorregulación tarde más en desarrollarse, incluso si el entorno, el desarrollo cerebral, la estimulación, etc. están funcionando bien. Eso significa que somos nosotros los que debemos ajustar nuestras expectativas. Si ha intentado muchas cosas y ha sido consecuente a lo largo del tiempo, y todavía tiene dificultades, tal vez necesite ajustar sus expectativas a lo que su hijo o hija puede hacer ahora, con la esperanza que más tarde mejorarán.

Si no aprendiste cómo regularte tu mismo, hoy puedes aprender. Lo único que tienes que hacer es estar consciente de lo que experimentas en tu interior, ya sea la frustración, la ira o la tristeza, y elegir qué hacer con ella. Su hijo o adolescente no puede ser el blanco de sus frustraciones o enojo. Debemos aprender a reconocer lo que sentimos y expresarnos adecuadamente.

#### En un momento puedes decir algo como:

Me siento enojado ahora, no me gusta lo que hiciste, pero eso no cambia el hecho de que te amo. Me disculpo por gritar. La próxima vez intentaré estar más tranquilo y tu podrás practicar escuchar y obedecer la primera vez.

Pero también, busca en tu interior, ¿qué es lo que te hizo sentir tan enojado? ¿Cuáles fueron tus expectativas? ¿son realistas?

Recuerda, aprender nuevos hábitos y formas de pensar y responder toma tiempo. Algunos investigadores dicen que toma entre 21 y 63 días formar un nuevo hábito y cientos de repeticiones. Entonces, si su hijo no escucha la primera vez, debe elegir ser paciente y *decir de manera calmada: ¿qué fue lo que te pedí que hicieras? o ¿cuál fue tu responsabilidad? bien, ahora es el momento de hacerlo.* Dale un minuto o dos para procesar la información y dejar que lo hagan, si ve que necesitan ayuda, guíalos a través de la actividad.

Si tu hijo cometió un error, hacer que se sienta mal por eso no lo ayudará, solo los frustrará a ellos, y ellos a usted. Sé amable y alentador. Escucha primero, observa y luego responde. No asumas cosas por lo que han experimentado juntos en el pasado.

Si ves que se molestan o frustran, reconócelo con tus palabras:

- "Sé que no te gusta esto, pero es tu responsabilidad, si quieres, podemos hacerlo juntos esta vez" y aprovechan un tiempo de compartir juntos.
- "Veo que te sientes molesto porque no obtuviste lo que querías. Te entiendo." (si su hijo/a está lo suficientemente mayor, puede compartir alguna experiencia, además bríndale una alternativa con la que te sientas cómodo sin dejar de mantener el límite o estructura que estableciste al principio).

Además, aprende a cuidarte a ti mismo. Si necesitas tomar un tiempo fuera y luego regresar, hazlo, no tiene nada de malo. Toma tiempo para ejercitarte aunque sea 15 a 20 minutos al día caminando, pasa un tiempo al aire libre, lee algo que te guste o te anime, come saludablemente, mantente hidratado, descansa, ríe y deja ir las cosas que están fuera de tu control, da gracias por lo que tienes y lo que sí puedes controlar.

### ¿Qué dice la Palabra?

Pues todos hemos pecado; nadie puede alcanzar la meta gloriosa establecida por Dios. Sin embargo, Dios nos declara justos gratuita y bondadosamente por medio de Cristo Jesús, quien nos liberó del castigo de nuestros pecados. Pues Dios ofreció a Jesús como el sacrificio por el pecado. Las personas son declaradas justas a los ojos de Dios cuando creen que Jesús sacrificó su vida al derramar su sangre.

Romanos 3:23-25

Todos nos quedamos cortos, cometemos errores y pecamos. Aprovechemos nuestra realidad y demostremos a nuestros niños cómo, cuando confesamos, nos arrepentimos y recibimos el regalo que Dios nos dio en Su hijo, quien pagó nuestras penas, podemos pasar de la vergüenza a la seguridad, del miedo a la paz, de la oscuridad a la luz.

Permitámonos fomentar un lugar de seguridad, de gracia y perdón, y enseñémosle lo que verdaderamente es el arrepentimiento con nuestras vidas:

METANOIA en griego es la palabra que se tradujo al castellano como arrepentimiento y significa literalmente cambiar tu mente para mejor, lo que se transforma en una acción.

El mejor maestro es el que enseña con el ejemplo. Luchemos para ser ese tipo de maestro. Y veamos el corazón e intención detrás de la acción.

Así como nosotros necesitamos gracia y perdón todos los días, horas y minutos, ellos también. Y así como Dios envió su Espíritu Santo para estar con nosotros para enseñarnos, ayudarnos y guiarnos, nuestros hijos necesitan ese compañero constante, que no condena, sino que trae reconocimiento de nuestro error y guía a la Verdad y la Vida.

Heart's Cry Children's Ministry  
Family Services  
P.H. C.C. Terrazas de Albrook  
3rd Floor | Office D-37

