Si le damos un vistazo a los periódicos o sintonizamos cualquier canal de noticias podemos darnos cuenta de que el mundo está d cabeza y la guerra está por doquier.

Es una situación de violencia constante, no importa la causa, **la violencia está a flor de piel y en buena parte nosotros los padres de familia tenemos la solución de éste problema en nuestras manos.** ¿Cómo?

Aquí les dejo 5 tips para educar a nuestros hijos sin violencia.

PRIMERO: OBSERVA, ESCUCHA Y COMPRENDE

Para anticiparnos a las reacciones y berrinches de nuestros hijos es necesario observarlos y conocerlos lo mejor posible y esto sólo se logra pasando tiempo con ellos.

Sé que hay ocasiones en que el trabajo y las ocupaciones diarias no nos dejan mucho tiempo para pasar con nuestros hijos pero es necesario pasar por lo menos 10 minutos con ellos para conocer sus reacciones.

10 minutos todos los tenemos, y deben ser aparte del tiempo que pasamos con ellos al realizar los alimentos. Debe ser tiempo de convivencia o de juego, tiempo de calidad donde ellos tengan toda nuestra atención.

También **es muy bueno que los escuchemos y no sólo les demos sermones (Plática o regaño largo y aburrido, definición de mi hija de 12 años)** sino que tengamos momentos de escuchar lo que ellos piensan sobre los temas importantes de la vida.

No importa que nuestros hijos sean pequeños, con mis hijos he hecho esto desde hace mucho tiempo y ahora que son adolescentes es más sencillo que se acerquen a platicarme sus cosas o sus preocupaciones.

En mi caso particular procuro darle 10 minutos a cada uno de mis 5 hijos, así cada quién tiene su espacio.

Si conocemos a nuestros hijos estaremos en posibilidades de comprenderlos ya que hasta podremos prever sus reacciones y prepararnos para ellas.

SEGUNDO: FOMENTA LA EMPATÍA

Es muy bueno intentar ver las cosas desde el punto de vista de tus hijos para así poder comprender el por qué actúan de cierta manera.

Pero también e**s muy importante que ellos hagan empatía con nosotros y comprendan que las cosas que les decimos,** o que le prohibimos hacer tienen una razón y así lograremos evitar los berrinches.

Es muy importante dialogar con ellos y darles una pequeña explicación de las cosas. Debe ser pausada y serena para que ellos lo comprendan. Si nuestros hijos aún están pequeños es muy importante bajarnos a su nivel, y me refiero a su nivel físico, que nos vean a los ojos para lograr captar su atención y que puedan comprender lo que les estamos diciendo.

Con mis hijos, cuando estaban pequeños me los sentaba en las piernas y les daba la explicación. Ahora que ya están grandes sigo haciendo que me vean a los ojos, sólo que ahora me debo subir un escalón para lograr verlos a los ojos.

Algo que nos debe quedar bien claro es que cuando hablamos con nuestros hijos para corregirlos no debemos compararlos con sus hermanos o amigos ya que si lo hacemos generamos en nuestros hijos sentimientos de competencia desleal, ira, enojo y rencor.

Todo esto envenena su corazón y les genera una carga que llevan encima y que afecta todas sus actitudes.

Debemos también **explicarles a nuestros hijos que deben vencerse a sí mismos y no a los demás, así no se generarán sentimientos negativos que a la larga harán que nuestros hijos busquen obtener lo que quieren al costo que sea**. Aunque para eso se deban hacer cosas ilícitas.

TERCERO: CAMBIA DE CONTEXTO

Ya que están enojados y haciendo berrinche nuestros hijos, es muy bueno hablar con ellos pero fuera de la situación, es decir, tratar de cambiar de contexto para tratar de que dejen el berrinche sin tener que regañarlos o que golpearlos. Esto jamás será bueno ya que la violencia sólo puede llevar a más violencia.

Cuando logramos sacarlos del contexto del pleito o del berrinche ya dimos un paso muy grande porque así podrán olvidar el motivo del berrinche. Esto es muy bueno cuando están pequeños porque los acostumbras a que cambien rápidamente de estado de ánimo.

Con mis hijos primero les decía que lo que estaban haciendo no era correcto, luego me los sentaba en las piernas para darles una explicación de las cosas y por último les

ponía música tranquila o alguna película o serie que les hiciera calmar.

Ahora que son adolescentes sigo cambiando el contexto sólo que ahora los mando a su cuarto a pensar en lo que hicieron y les pido que me digan cómo van a compensar el daño que hicieron o cómo van a corregir el error que cometieron.

CUARTO: AYUDALES A DESCARGAR LA ADRENALINA

Eso es muy importante porque cuando nuestros hijos se enojan o hacen berrinche segregan adrenalina que si no la sacan entonces se sienten mal físicamente. Por eso a **veces después de un berrinche o de un enojo profundo los vemos con sueño o sin ganas de hacer las cosas, a ves también se ven como si trajeran energía de más y no podemos contenerlos con nada.**

Una forma muy sencilla de sacar la adrenalina es haciendo que se rían, ya sea con cosquillas o con una película muy graciosa. Otra forma es dejar que lloren, hasta que se calmen, claro siempre dentro de los límites adecuados.

Por eso cuando mis hijos eran pequeños siempre terminaban este tipo de episodios en una guerra de cosquillas.

Ahora como adolescentes, es más difícil, por eso comúnmente nuestros hijos en la adolescencia tienden a subir la voz o a gritar frases como “Nadie me entiende” “Todos están en mi contra” o “Nadie me quiere”

QUINTO: NO TE CONTAGIES DE SUS EMOCIONES

Si nosotros entramos en su juego y nos contagiamos de ese enojo o perdemos la capacidad de autocontrol entonces lo que se provoca en un gran desastre familiar.

Debemos dar ejemplo de cordura y autocontrol para que nuestros hijos aprendan.

Mientras son pequeños esto es fácil, pero conforme van creciendo y son adolescentes las cosas se complican.

Debo confesarles que con mis 5 adolescentes debo armarme de paciencia y de amor para tratar a mis hijos. ¿cómo lo puedo lograr? Primero que nada cuento hasta diez mientras respiro lentamente y procuro no contestar de golpe a sus incitaciones.

Si por alguna razón no logré controlarme y terminé por explotar con ellos, en cuanto me calmo los llamo y les explico el por qué de mi enojo y les ofrezco disculpas por no poder controlarme. Al final las cosas quedan en calma porque ellos entienden que es de humanos equivocarse y que además es muy fácil ofrecer disculpas.

Si nosotros logramos educar a nuestros hijos sin violencia estamos educando a nuestros hijos para lograr un ambiente de paz. Si queremos cambiar el mundo

debemos empezar por cambiar nuestra familia.