

¿Por qué hay que evitar gritar a nuestros hijos?

Viernes, 02 de Septiembre de 2016 - 08:00

Los niños aprenden del ejemplo de los padres; si gritas, gritarán.

A nadie le cae bien una persona que grita. Desde pequeños nuestros padres intentan enseñarnos, una y otra vez, a hablar con respeto, a no levantar la voz y evitar gritar a cualquiera que entable una conversación con nosotros.

Pero, **¿qué ocurre cuando los padres son los que toman esta costumbre tan fea y educan a los hijos a base de gritos?** Hay situaciones en las que hasta para el padre más paciente es inevitable levantar la voz al pequeño ante una rabieta, [un niño rebelde](#) o cuando nuestro hijo se convierte en la reencarnación de Daniel el travieso. ¿Qué hacemos entonces si se va convirtiendo en algo habitual? ¿Es posible educar sin gritar?

La respuesta es sí, aunque no es fácil. “**Se necesita mucho autocontrol y paciencia.** Los aprendizajes requieren tiempo y nuestro papel como padres es enseñarles la mayoría de cosas que les servirán en su vida adulta. Pero a veces nos lo ponen difícil. Educar sin gritar es simplemente decir lo mismo, pero en otro tono. Sencillo, ¿no?”, explica Mireia Navarro Vera, directora del centro de psicología y logopedia [El Teu Espai](#).

No existen estudios que confirmen o avalen las consecuencias que tiene para un niño crecer en un ambiente familiar en el que los gritos son una constante, pero Navarro Vera advierte a los padres de que si la tendencia sigue, la [adolescencia](#) puede ser una época muy complicada ya que los pequeños ellos aprenden de nuestro ejemplo: “**si yo grito cuando me enfado ellos entienden que es lícito gritar cuando se enfadan**”, añade.

Motivos para dejar de gritar

Aunque las razones para educar sin gritar son múltiples, la experta insiste en tres:

- Si quieres enseñar a tu hijo respeto debes tratarlo con respeto. Si les gritas no los tratas con respeto, **les enseñas a usar la agresividad para solucionar los conflictos.**
- Si le gritas, no te escucha. **Se acostumbran al grito y deja de funcionar.** “Cuando esto pasa, ¿qué hacemos? ¿Gritar más alto?”, continúa Navarro Vera. “Además, el grito cierra automáticamente sus oídos y no van a querer escuchar lo que queremos enseñarles.”
- **Con cada grito perdemos autoridad positiva.** La especialista es clara: conseguir que nuestros hijos nos obedezcan por respeto es mucho más difícil

que conseguir que nos obedezcan por miedo, pero a la larga es mucho más efectivo, ya que la obediencia por miedo lo que acaba generando es rebeldía.

Uno de los problemas que se pueden encontrar los padres es que vinculan alzar la voz con conseguir que el niño les respete. Sin embargo, **ser firme no significa decir las cosas gritando**, significa poner límites y mantener las decisiones. “Cuando digo no es inamovible. No hace falta que se lo grite, él debe aprender que cuando digo algo se cumple, y os diréis: *si claro, ¿y cómo lo hacemos?* Pues demostrándolo en cada límite que pongo, cada día, con paciencia y perseverancia. En la educación no hay atajos, todo requiere tiempo y esfuerzo”, añade Navarro Vera.

¿Y cómo podemos cambiar este hábito? Tal y como especifica la experta, es sólo cuestión de autocontrol. “Al principio se te escapará con facilidad, para en cuanto te des cuenta y rectificas, no pasa nada. Poco a poco conseguirás dominarlo antes”, dice.

Algunos trucos para conseguirlo son intentar comprometerte con tus hijos para que te ayuden a dejar de gritar o hacer un pacto a dos: *vamos a hablarnos sin gritar*.

Sin embargo, aunque consigamos acabar con los gritos siempre habrá una excepción que haga que reaparezca. “**Para esos casos, sólo pide perdón**. Así de sencillo, *perdona hijo, he perdido los nervios, ya sabes que no me gusta gritarte pero es que no deberías...*”, concluye la directora del centro.