



**Claudia Estay**  
Psicóloga Clínica Infantil

**¿Tratas a tu hij@ con  
pinzas pero igual se  
sube por el  
chorro?**

[www.claudiaestay.com](http://www.claudiaestay.com)



# ¿Tratas a tu hij@ con pinzas pero igual se sube por el chorro?

Es difícil entender que a pesar de los esfuerzos constantes, la paciencia y todos los ajustes que haces para que tu hij@ esté contento, no lo está. Incluso contrario a lo esperado, se muestra frecuentemente irritado y demandante.

## ¿TE PASA?

Soy Claudia Estay Flores, psicóloga infantil, y hace más de 10 años ayudo a familias cuyos hijos hacen pataletas, a retomar el liderazgo en la crianza e implementar nuevas estrategias que sean reflejo de un equilibrio en el que todos son importantes y eso te incluye a ti, por supuesto.

Sé que pones las necesidades de tu hij@ en primer lugar y eso incluso a costa de tus deseos y necesidades, pero justamente el perderte de vista y el mover las reglas a conveniencia de nuestros pequeños, o de lo que estás sintiendo en ese momento, es lo que provoca un desorden del cual necesitas salir para ayudar a tu hijo con sus emociones.

## ¿Te cuento por qué y cómo solucionarlo?

### 1. La falta de reglas claras inseguriza a los niños - ¡por lo que hay que tener un plan!

Los adultos somos el puente que media el contacto de nuestros hijos con la realidad, quien los cuida y apoya cuando algo es difícil para ellos. Sin embargo, aunque lo demos todo, no vamos a poder hacer que su vida sea del todo agradable, simplemente porque la vida es así y de esa forma es hermosa.

No podemos abandonar hábitos de higiene, horarios, responsabilidades, etc. y esas cosas que para el adulto por costumbre son hasta ricas, para el niño pueden ser un tremendo estrés por lo que es muy importante acompañarlos entendiendo esas diferencias.

**¿Hay que evitarlo? No. ¿Postergarlo? Tampoco ¿Programarlo? ¡Por supuesto!**



Si bien es importante que seamos siempre considerados con las necesidades y sensibilidades de nuestros hijos, el postergar la actividad desagradable o derechamente evitarla, es algo que no es sostenible en el tiempo, porque necesitamos cuidarlos y esas adecuaciones hacen que el niño no entienda las reglas y mucho menos la importancia de ellas.

Comentarios que nos hacen los niños, como: ¿Por qué ahora, si ayer no lo hicimos? ¿Por qué no cinco minutos más esta vez? nos muestra que las reglas no están claras y eso dificulta que pueda adecuarse a ellas.

Eso mismo los pone en una posición de indefensión, porque realmente no tienen control y quienes tenemos el control no somos comprensibles si actuamos desde lo que sentimos, porque las emociones cambian constantemente.

Es como si supieras que va a haber un temblor pero no sabes cuándo ¿te da susto? Y si no, cambia el ejemplo por algo que sí te da! Jaja. Pero, si sabes que cada 2 horas hay un temblor, te puedes preparar para ello, escogiendo un lugar adecuado para estar en ese momento y evaluando qué tienes que hacer para vivir la experiencia con más calma.

¿Te das cuenta de la importancia del plan?

Es por eso que a pesar de que sea incómodo en ocasiones, el tener reglas claras y a la vez sensibles al sentir de tu hij@, le dará seguridad y por lo tanto el relajo que necesita para salir, explorar y aprender de la vida, pudiendo predecir cuándo te necesitará.

## **2. No tener todo lo que quiere es lo que le permite disfrutar y agradecer cuando llega.**

Una pacientita le dijo a su mamá “Qué injusto que me tuviste en enero y yo quería estar de cumpleaños mañana!” Suena como una tremenda exageración de la exigencia, pero efectivamente ella se sentía muy frustrada y triste porque con frecuencia la vida era ajustada por sus papás a sus deseos y en este caso era imposible.





Solo tú sabes el esfuerzo que haces y no es que tu hij@ sea un malagradecido, es que es muy difícil valorar algo que es una constante en la vida.

Solo tú sabes el esfuerzo que haces y no es que tu hij@ sea un malagradecido, es que es muy difícil valorar algo que es una constante en la vida. Y muchas veces los cuidadores inventamos excusas para no reventar la burbuja de felicidad de nuestro hij@s. Pero por el contrario, cuando todo se da como por obra de magia, el resultado es la frustración frente a la escasez, en vez de la felicidad por su llegada.

Como refleja el ejemplo de mi pacientita, lo va a querer ¡todo y más! Y eso está bien; el tema es que el logro de sus deseos depende de ciertas condiciones que son parte de la vida, como los tiempos, los recursos, los valores que tenemos, etc. y necesitamos mostrar estas condiciones a nuestros hij@s mediante reglas o límites claros.

Ejemplos de algunas reglas podrían ser:

- Solo compramos regalos en fechas especiales
- Solo comemos comida chatarra los domingos
- Necesito privacidad para ir al baño
- En tu cumpleaños puedes escoger tu regalo

Conocer la regla y habituarse a ella también tiene como resultado que los niños disfruten y aprovechen mucho cuando existen excepciones. Cuando se rompe la regla ¡es lo máximo! Y además les sirve para que conozcan el esfuerzo y con el tiempo sepan cómo hacerlo para lograr sus objetivos de forma autónoma. Para que no esperen la magia sino que la creen, considerando todas las condiciones en sus planes e incluso saquen provecho de ellas.

### 3. Una regla de oro es que debes permitir la rabia y la frustración para que aprenda a lidiar con ellas.

La única manera de aprender a expresar la rabia sin dejar la embarrada es: poder sentir la rabia junto a alguien que acompañe amorosamente y probablemente ayude a que las cosas no se salgan de control.

De ninguna forma se trata de provocar a voluntad que sienta rabia, pero que si por una regla necesaria para su cuidado, tu hij@ se enoja, está bien.

Si evitas la rabia de tu hij@, distrayéndolo o haciendo lo que quiere, no va a poder aprender que no le va a pasar nada malo por sentir rabia, que no se va a morir de la rabia y que la emoción se va a ir en un rato, sí o sí.

¿Te da susto? Está bien <3 dale no más, con planificación para que no te vayas a la chuña de agotada con las pataletas, y con susto si es necesario, porque aún no sabes el tremendo regalo que le harás a tu hij@ y a ti misma con este cambio.

Realmente tienes que permitir la rabia, sin hacer el “arreglito” para que no se enoje tanto, sin soltar la regla que pusiste para su cuidado. Esto es lo que realmente le va a ayudar, con la experiencia, a conocer tus valores; esos que te has saltado para que “no sufra”.

Y finalmente es importante que sepas que todo aprendizaje es un proceso y por lo tanto de a poquito tu hij@ va a ir conociendo la emoción, tus normas y teniendo mayor seguridad y calma, por lo que tienes que ser paciente y constante.



## ¿Tienes ganas de hacer este cambio?

Si quieres saber más, tener estrategias respetuosas y armar un plan de cambio profundo, ajustadas a las necesidades de tu familia, participa de mi taller online creado especialmente para ti, al que puedes acceder a través del siguiente [LINK](#).

Mereces este liderazgo amoroso y sobre todo, mereces sacarte las dudas y la culpa de encima, porque estoy segura de que siempre has tomado las decisiones desde tu amor y buenas intenciones y siempre es un buen momento para hacer cambios que nos ayuden a crecer en bienestar.

Te abrazo,  
Clau



**Claudia Estay**  
Psicóloga Clínica Infantil