



Insultar

Categoría: Social

Comportamientos relacionados.

- Menosprecia
- Amenaza
- Insulta
- Humilla
- Avergüenza

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo: "No quiero que mi hija lastime a alguien más insultándole, pero mantendré la calma mientras le enseño por qué y qué más puede hacer cuando esté enojada".

Empatía. Dígase a sí mismo: "Puedo entender que mi hija insulte a las personas cuando está molesta y no sabe qué más hacer. A veces también tengo ganas de hacer eso".

Enseñe. Dígase a sí mismo: "Puedo ayudar a mi hijo a aprender qué hacer para calmarse y resolver el problema cuando esté enojada, en lugar de insultar a las personas".

Practique la empatía. Cuando su hijo insulte a otro niño, haga la pregunta: ¿Cómo te sentirías si Jean te insultara? No te gustaría, ¿verdad? Diga: "No queremos lastimar a otra persona, así que no insultamos, incluso si estamos enojados". Cuando estés enojado/a, es importante decirle a tu maestro u otro adulto que estás molesto/a y decirles por qué. Ellos pueden ayudarte a lidiar con tus sentimientos sin insultos.

Enseñe a su hijo/a a disculparse y use la Regla de la Abuela. Diga a su hijo: "Sé que estás frustrado, pero necesitas decirle a tu amigo que lo sientes". Aprender a disculparse le da a su hijo práctica para ver las cosas desde el punto de vista de otra persona y alienta a llevarse bien con los demás.

Pedirle a su hija que se disculpe por insultar a las personas también la guía a sentir empatía por la persona que ella ofendió. Use la Regla de la abuela diciendo: "Cuando le hayas dicho a tu amigo cuánto lo sientes por haberlo insultado, entonces puedes volver a tu juego".

Enseñe qué palabras y nombres son apropiados e inapropiados de usar. Asegúrese de que ha educado a su hijo sobre el uso de palabras y nombres hirientes antes de esperar que sepa lo que

son. Por ejemplo, a pesar de que puede escuchar a sus amigos en preescolar, guardería, escuela o en cualquier dispositivo electrónico que llama a alguien "estúpido", su regla es que llamar a las personas por nombres hirientes como "estúpido" o decirles que se "callen" no es aceptable.

Enseñar a auto-calmarse. Dígale a su hijo: "Cuando quieras ofender a alguien para decirle que ella te lastimó o para que te dejen en paz, di 'Alto' y luego cuenta hasta diez. Eso te ayudará a calmarte para que puedas tranquilizarte y pensar mejor. Luego puedes hablar con tu profesor o conmigo sobre cómo sentirte mejor acerca de la situación que te hizo sentirte enojado ". Practique esta rutina en un momento neutral de calma para practicar cómo funciona en conjunto.

Lleve a su hijo/a a tomar tiempo de calma. Retire a su hijo de la diversión que está teniendo por un tiempo determinado diciéndole que cuando ella insulta, menosprecia, fastidia u ofende, ella pierde su oportunidad de jugar. Diga: "Siento que hayas insultado a Anna (nombre hiriente). Te voy a llevar a tomar Tiempo de Calma para que pienses cómo pueden llevarse bien". Programe el cronómetro de su teléfono a un minuto por cada año de edad que su hijo tenga y cuando el Tiempo de Calma termine hable con ella sobre cómo jugar sin insultar. Una vez que ella esté tranquila puede unirse nuevamente al juego.

Enseñe cómo responder a ser una víctima de insultos. Diga: "Cuando tu amigo te ofenda, dile que no puedes jugar con ella si te insulta." Alíente a su hijo para hablar con usted si ella es víctima de insultos, para que pueda ayudarla a aprender cómo sobrellevar sus sentimientos heridos y entender que la persona que la ofende tiene el problema y necesita ayuda. Ella no debe tener una reacción emocional a lo que le dicen. Ella necesita sentarse y observar las cosas. Las palabras de otros no pueden controlarnos.

Dese cuenta de la plática agradable. Elogie a su hijo cuando utilice palabras amables y amigables y no nombres ofensivos. Al hacer esto, le muestra el idioma que usted aprueba y el que no.

Qué No Hacer:

No dé el ejemplo de lastimar a los demás. Decirle "¡Estúpido!" a un conductor que se atravesó le dice a su hija que está bien insultar a la gente cuando esté enojada.

No muestre cómo insultar. Cuando su hijo lo insulta, es fácil gritarle las mismas palabras hirientes que ella le dice como, "¡Eres tan estúpida! Deberías saber que se insulta." ¡No tenga el comportamiento que está intentando detener!

No use castigos severos. Si castiga por insultar, su hijo insultará a la gente cuando usted no esté cerca para que no se meta en problemas. Usted quiere que ella aprenda a tratar a la gente amablemente, entonces trátela de esa forma también.

No avergüence o humille a su hijo/a. Avergonzar o humillar a su hija cuando usted está enojado/a solo le enseñará a su hija a usar esas palabras cuando esté enojada. Recuerde hablar consigo mismo para calmarse antes de reaccionar al comportamiento de su hija.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites no toman responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo obtenido en estas guías y sobre este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usados en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

© 2018 Fundación Crianza con Amor y Límites