



El mensaje oculto detrás del "mal comportamiento"

Lo que ves vs. lo que realmente pasa

¿Sabías que muchas de las **conductas que parecen desafiantes** en las niñas, niños y adolescentes son, en realidad, **intentos por sentirse vistos, importantes y seguros**?

Esta guía te ayudará a identificar el mensaje oculto detrás de ese "mal comportamiento" de tu hijo/a:

LO QUE BUSCA	LO QUE VES	LO QUE REALMENTE PASA	¿QUÉ HACER?
Atención	Tiene comportamientos disruptivos. Te hace llamados constantes: "mira lo que hago".	Necesita sentirse visto, validado y tomado en cuenta, porque cree que la falta de atención es falta de importancia o de amor. Lo tu hijo/a cree: "Solo soy importante cuando te ocupas de mí".	<ul style="list-style-type: none"> • Dale suficiente tiempo de calidad. • Involúcralo en tareas importantes según su edad. • Dale palabras de afirmación cuando tenga buenos comportamientos. • Cuando tenga comportamientos negativos dile explícitamente. "No necesitas hacer esto para llamar mi atención. Sé que eres capaz de lograr cosas positivas porque te he visto hacerlo antes".
Lucha de poder	Se niega a cooperar o cumplir acuerdos y responsabilidades Te reta y te desafía. Hace lo contrario a lo que le pides. Te provoca para generar discusiones.	Quiere demostrarte que puede ser más fuerte y poderoso que tú. Busca sentir control cuando internamente se siente inseguro. Lo tu hijo/a cree: "Solo soy valioso si mando, gano o controlo a los demás".	<ul style="list-style-type: none"> • Evita controlarlo en todo. • Ofrécele opciones para que sienta que puede tomar decisiones. • Usa un lenguaje respetuoso pero firme. • Haz acuerdos en lugar de imponer tus decisiones. • Enfócate en buscar soluciones en lugar de buscar reafirmar tu poder. • Trata de "ganarte a tu hijo/a" en lugar de "ganarle a tu hijo/a".





LO QUE BUSCA	LO QUE VES	LO QUE REALMENTE PASA	¿QUÉ HACER?
Venganza	<p>Tiene actitudes hirientes.</p> <p>Parece querer vengarse de todo y de todos.</p> <p>Quiere hacer sentir a los demás, tan herido como lo han hecho sentir a él.</p>	<p>Se siente herido, defraudado o decepcionado de los adultos o pares que lo han rodeado a lo largo de su vida.</p> <p>Lo que expresa su comportamiento es el dolor reprimido... necesita reparación, no castigos.</p> <p>Lo tu hijo/a cree: "Me siento herido... y quiero que lo sientas también".</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer su dolor. • Validar sus emociones. • Restaurar el vínculo roto iniciando por ofrecer una disculpa genuina frente a las propias equivocaciones. • Expresarle cómo te hace sentir su comportamiento sin culparle o juzgarle. • Conectar emocionalmente antes de corregir, explicando por qué es importante que mejore su comportamiento. • Crear momentos especiales juntos.
Sensación de insuficiencia	<p>Se rinde fácilmente, parece perezoso, renuncia a cualquier cosa que implique esfuerzo, expresa que no puede, que no es capaz, muestra apatía.</p>	<p>Se ha convencido de que no puede lograr lo que le piden.</p> <p>Tiene miedo de fallar porque ya ha defraudado antes a los demás.</p> <p>Quiere que lo dejen en paz y que nadie espere nada bueno de él.</p> <p>Lo tu hijo/a cree: "No puedo lograr nada y por lo tanto carezco de valor, así que convenceré a los demás de que no pueden esperar nada bueno de mí".</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Divide las tareas que le asigne en pequeños pasos para que pueda tener pequeñas victorias. • Celebra el proceso y no el resultado. • Enfócate en resaltar el esfuerzo y no en el cumplimiento del logro completo. • Dale muchas palabras de aliento. • Enfócate en encontrar sus talentos para que sienta que es capaz de lograr cosas por sí mismo. • Asume una actitud paciente y empática. Necesita que no te rindas.



La forma en que reaccionas ante el comportamiento inadecuado de tu hijo/a puede transformar sus creencias equivocadas o reforzarlas sin darte cuenta.

Validar, acompañar y poner límites con respeto les ayuda a construir formas más sanas de relacionarse.

