

Cómo pedir perdón a nuestros hijos sin perder autoridad

Los niños aprenden de lo que ven. Somos los adultos, especialmente los padres, los modelos que tomarán cuando tengan que enfrentarse al mundo. Como parte de este aprendizaje, es muy importante que vean cómo los mayores reconocemos lo que hemos hecho mal, asumiendo las responsabilidades y pidiendo disculpas por ello. Es una manera de valorar a los demás y crecer como persona. Aquí te damos algunas claves para pedir perdón a los niños.

“El que tiene boca se equivoca”. “Rectificar es de sabios”. “Errar es humano, perdonar es divino”. “Equivocarse es un defecto de todos, pedir disculpas es una virtud de pocos”. Existen numerosos refranes y dichos populares que se refieren al tema que nos ocupa, lo que nos muestra la importancia que tiene.

Dar las gracias no supone mucho esfuerzo. Es una forma de reconocer al otro. Sin embargo, pedir disculpas implica mucho más que decirlo. Es asumir que nos hemos equivocado. Es reconocer un fallo. Es mostrar la parte que menos nos gusta de nosotros mismos. Pero es fundamental que lo hagamos delante de nuestros hijos e incluso con ellos si les hemos ofendido. Veamos por qué.

Desde que nace, el ser humano necesita relacionarse con los demás

Es bien sabido que los bebés pasan por varias [etapas en su desarrollo normal](#), que modifican su manera de interactuar con el resto de personas, sobre todo en los primeros años de vida. En un primer momento surge la figura del [apego](#), alguien que el niño adopta como referencia para sentirse seguro y estar calmado. Poco después es capaz de reconocer a sus seres queridos y amplía el círculo de personas con las que está a gusto, aunque sobre los 6-12 meses aparece un período de miedo ante los extraños, no se deja coger por desconocidos y llora con fuerza cuando se le acercan. Semanas después se le pasa y vuelve a disfrutar en compañía de otros. Ya en la etapa de guardería empieza a ver a los demás niños, aunque no parecen interesarse unos por otros y juegan en paralelo sin interactuar. Finalmente, hacen relaciones de amistad y desean estar con más personas.

Todo ello es normal, habiendo incluso variaciones de unos niños a otros. En todo este aprendizaje y crecimiento personal, es fundamental que los niños tengan referentes. De ellos copia el futuro modelo de relación con los demás. Y al igual que se les [enseña a caminar, leer y descubrir el mundo](#), también se les debe guiar para poder alcanzar una adecuada interacción social.

¿Qué se les enseña al pedir perdón por los errores cometidos?

- Reconozco que me he equivocado y no pasa nada. No soy el mejor ni soy perfecto. A veces hago las cosas mal y me doy cuenta de ello. Además, asumo la responsabilidad que me corresponde.
- Me importas. Te he ofendido, de una manera u otra, y estoy disgustado por ello. Me gusta que estés bien y las

cosas que a ti te parecen importantes las tengo en cuenta.

- Entiendo tus sentimientos. He sido capaz de reconocer que te ha molestado lo que he hecho. Demuestro empatía.
- Soy capaz de resolverlo. Además de pedir perdón, hago lo que puedo para reparar el daño que he causado.

Una vez comprobada la importancia de pedir disculpas a los niños y estando convencidos de que debemos hacerlo, ¿cuál es la mejor manera?

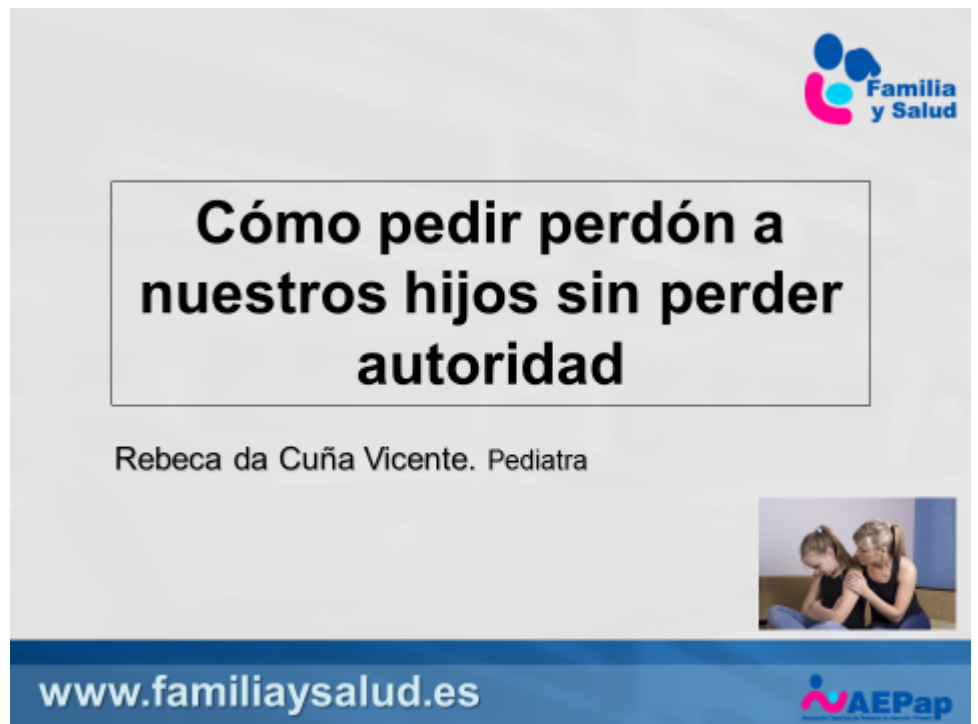
Como en otras ocasiones, aquí no hay reglas. Los límites los pone tu imaginación. Las claves son hacerlo con sinceridad y dándole seriedad, sin ridiculizar la situación. No vale de nada decir un “perdón” de pasada, como si fuese un estornudo, ni exagerarlo hasta que parezca de broma.

Lo primero es ponerse a la altura del niño y mirarle a los ojos. Con esto conseguimos captar su atención y centrarnos en el asunto. Además de pedir disculpas, conviene decir el motivo, explicando brevemente lo que ha pasado para que ambos tengan claro de lo que se trata. Debemos esperar a que el niño dé su respuesta, ayudándole si es necesario. Esto es importante porque demuestra que él debe decidir si acepta o no lo que le decimos. Y lo tenemos que respetar. A veces al niño le cuesta comprender nuestros motivos, por lo que hay que darle tiempo. A esto también se aprende. Exprésale cómo te sientes después de haberle pedido perdón, si notas alivio, calma, paz interior. Dale las gracias por entenderlo.

Finalmente, si ha habido un daño que se pueda reparar (algún juguete roto o perdido, un malentendido...) hay que buscar la forma de solucionarlo, poniendo lo que esté en nuestra mano. Esto demuestra un compromiso y unas verdaderas ganas de comenzar de nuevo.

Así que ¡ánimo!, perdamos el miedo a pedir perdón a los niños porque es algo muy beneficioso para todos.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Cómo pedir perdón a nuestros hijos sin perder autoridad

Rebeca da Cuña Vicente. Pediatra

www.familiaysalud.es

Familia y Salud

AEPap

Fecha de publicación: 26-09-2017

Autor/es:

- [Rebeca da Cuña Vicente](#). Pediatra. Zona Básica de Salud Rural 1. Serrada y Cabezón de Pisuerga (Valladolid)

