

---

Matutina para Mujeres, Sábado 10 de Abril de 2021

## Descripción



Escuchar Matutina

## Madres al control de las emociones

“Castiga a tu hijo mientras haya esperanza, pero no se excite tu ánimo hasta destruirlo” (Prov. 19:18, RVR 95).

Una madre joven, con un niño de apenas cuatro años de edad, llegó un día a mi consulta. Muy acongojada, me dijo: “Ya no tengo más paciencia”. El pequeñín de cara traviesa era demasiado para ella. Esa madre agobiada no recordaba cuándo ni cómo se había iniciado entre ambos la lucha encarnizada por el poder. El niño pedía, la madre negaba; el niño gritaba, la madre gritaba también; el niño lloraba, la madre lo golpeaba... Y después de cada reyerta, ambos terminaban llorando. “Esto es cosa de todos los días”, me dijo.

Controlar las emociones frente a un niño obstinado es muy complicado para la mayoría de las madres. Cuando el enojo funcional cambia a ira, el niño recibe castigo físico o verbal, y con frecuencia el niño se vuelve desafiante, provocador y agresivo. La madre, ante esa actitud de su hijo o hija, se llena de culpa e impotencia. Entonces, se crea un círculo vicioso muy difícil de romper.

El control de las emociones es una habilidad que proviene de la llamada inteligencia emocional. La forma de reaccionar frente a las circunstancias es individual y diferente para cada ser humano, y está arraigada biológicamente en nuestra naturaleza. Sin embargo, el control de nuestros estados anímicos se puede ejercer con voluntad y con la ayuda de Dios, si se la pedimos. Por eso, cuando pierdas la paciencia y descubras que estás muy enojada frente a tu hijo, intenta practicar lo siguiente:

- **Respira hondo, para que esa respiración te ayude a estar en calma antes de cualquier acción o reacción.**
- **Oblígate a ti misma a bajar el volumen de la voz.**
- **Habla en tono bondadoso pero firme.**
- **Dile a tu hijo: “Porque te amo, no permitiré esto”.**
- **Antes de señalarle una falta, dale un elogio.**
- **Aplica disciplina y no des marcha atrás.**
- **Recuérdale que sus deseos no siempre pueden ser cumplidos.**
- **Finalmente, ofrece un contacto físico amoroso.**
- **Ora cuando sientas que una situación te supera.**

---

**“Necesitamos confiar en Jesús diariamente, a cada hora. Nos ha prometido que según sea el día, será nuestra fuerza. Por su gracia podremos soportar todas las cargas del momento presente y cumplir sus deberes” (*Joyas de los Testimonios*, t. 2, p. 60).**