	COLEGIO DE BOYACÁ	Formato SA-FR-13
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Versión: 1
	PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	Fecha: 13/02/14
	MENSAJE A PADRES	Página 1 de 2

DD	MM	AA
12	02	2020

SERVICIO DE PSICO-ORIENTACIÓN Y PSICOLOGÍA

Tema: **LAS CINCO HERIDAS EMOCIONALES**

Objetivo: Ofrecer sugerencias que beneficien la salud mental y emocional e nuestros estudiantes.

Todos tenemos cicatrices emocionales, aunque intentemos ocultarlas. Es curioso como las heridas que más persisten frente al paso del tiempo no son las heridas físicas. Duele más y por más tiempo esa palabra de nuestra madre o padre que se hundió en NUESTRO CORAZÓN para siempre. Esas son las llamadas heridas emocionales, esas heridas sutiles, invisibles, que dejan sin embargo un terrible dolor y que perduran si no se sanan. Entonces una de las **labores como padres** es reflexionar al respecto de aquellas heridas que han dejado cicatrices en nuestros hijos para su sanación.

Hay en total cinco heridas y son, por orden cronológico: **el rechazo, el abandono, la humillación, la traición y la injusticia.**

1. RECHAZO. La percepción que tenemos de nosotros mismos está muy influenciada por cómo nos vieron nuestros padres en la infancia. Así, si cuando era niño percibió que fue rechazado o no deseado por alguno de sus progenitores, piensa que no es digno de ser querido y amado. **Se infravalorará con frecuencia y será víctima de un gran miedo al fracaso**, por lo que buscará continuamente la aprobación de los demás, **es muy probable** que tienda al aislamiento y que adopte una actitud huidiza. Porque la reacción básica de una persona que se siente rechazada es huir. El miedo constante al rechazo lo convierte en incapaz de establecer relaciones personales estables y preferirá la soledad.


Para ayudar a su hijo a superar el rechazo préstele atención, no lo compare con nadie, evite volverlo invisible e ignorarlo, aplauda sus méritos, y ánimelo ante sus fracasos, refuerce sus lazos de comprensión y aceptación.

2. ABANDONO. Cuando un adolescente ha sentido en su infancia el abandono esto le genera un vacío y una serie de miedos, con los que tendrá que luchar el resto de su vida, muchos de los niños que se sintieron abandonados por sus padres se pasan el tiempo buscando emociones fuertes, actividades de riesgo, adicciones...al tiempo que rechazan el cariño y tienen problemas para entablar relaciones estables y proyectos duraderos y en muchos casos desilusión por la vida. Las personas que han sentido profundamente las heridas del abandono en su infancia suelen ser muy inseguras. Como no confían en sí mismas, es frecuente que desarrollen una dependencia emocional respecto de otra persona.

Permita que su hijo adolescente exprese sus sentimientos. Dele espacio para desahogarse sin juzgarle, no intente minimizar sus sentimientos. Dedíquele tiempo, comparta actividades de interés. Muestre su amor y afecto constantemente. El afecto confiable puede ayudar a su hijo adolescente a sentirse más seguro y aliviar los temores. Elogie a su hijo adolescente por sus logros específicos y ánimelo a probar cosas nuevas, felicítelo cuando lo haga. Esto le ayuda a sentirse mejor consigo mismo y a darse cuenta que no está abandonado y que además, debe quererse primero él mismo para percibir la vida **de una manera mucho más saludable.**

3. HUMILLACIÓN. Un hijo humillado por sus padres crece con una terrible herida en su autoestima. Si las personas que más quiere, en las que confía, le reprochan constantemente aquello que no hace bien, sus errores, su incapacidad para hacer ciertas cosas o resalta cualquier defecto que pueda tener, está afectando la confianza en si mismo. Por lo tanto, será tímido, inseguro, se siente inferior a los demás o por el contrario intenta hacer con los demás lo mismo que sus padres hicieron con él convirtiendo a los demás en foco de burla o asumiendo comportamientos inadecuados o de tiranía y prepotencia con los demás.

Para evitar que un hijo quede marcado por la herida emocional de la humillación, es muy importante que sus padres, no los descalifiquen. **Es mucho más educativo y a la vez efectivo** llamarle la atención, de forma privada que pregonar su mal comportamiento a los cuatro vientos. Evite repetirle sus errores puesto que su hijo sentirá vergüenza de sí mismo «me odio» será uno de sus pensamientos recurrentes

	COLEGIO DE BOYACÁ	Formato SA-FR-13
	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	Versión: 1
	PROCESO PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD	Fecha: 13/02/14
	MENSAJE A PADRES	Página 2 de 2

4. TRAICIÓN. Para un hijo, la traición de sus padres es sin duda la más dolorosa. Esta herida brota en la infancia cuando un niño se ha sentido traicionado por uno de sus padres. Como consecuencia inmediata, **el niño pierde la confianza en sus progenitores**, El sentirse engañado es un sentimiento muy habitual porque también es frecuente que los padres hagan promesas a sus hijos que luego olviden cumplir o no puedan mantener **la herida emocional de la traición en la infancia también puede tener su origen en una traición o en un engaño de uno de los progenitores al otro**. El niño siente entonces la traición como si la hubiera sufrido él mismo en primera persona.

Sea por la experiencia de traición que fuere, la persona percibe que no se puede fiar de nadie. La decepción le lleva a no confiar ni siquiera en ellos mismos. Quien ha sufrido la herida emocional de la traición en la infancia **es muy probable que desarrolle la tendencia a controlar a los demás para protegerse del engaño**. Terminará siendo muy perfeccionista, exigente con los demás.

Para que su hijo recupere la confianza, establezca una sana comunicación, pregúntele en qué lo puede ayudar, qué cambios se pueden hacer para que se sienta bien, qué es lo que él o ella pueden mejorar, qué es lo que necesita de usted. Estas preguntas los hacen sentir que son importantes y que usted se interesa de corazón por ellos. Nunca lo compare con los demás, no lo critique, trate sus errores como oportunidades para aprender algo, felicítelo cuando haya conseguido lidiar con algo complicado.

5. INJUSTICIA. Cuando alguien no se ha sentido valorado o respetado en su infancia, queda lastimado por la herida emocional de la injusticia. Esto significa que **la persona cree que no ha recibido lo que se merecía, pero también a veces este desgarró se puede producir cuando la persona cree haber recibido mucho más de lo que se merecía**. Por tanto, la herida de la injusticia puede ser causada por progenitores que tratan con desigualdad a los hijos, que son muy fríos, autoritarios o excesivamente exigentes con alguno de ellos. Pero también puede ser provocada si un hijo cree que se le han dado muchas más cosas materiales que a los otros. La reacción más habitual ante una situación injusta que no podemos cambiar, sobre todo si sucede en la infancia, es reprimir los sentimientos. Alguien que haya sufrido la herida emocional de la injusticia en la infancia se volverá una persona rígida, sus objetivos son la exactitud y la justicia. Asimismo, quien ha padecido la herida emocional de la injusticia en la infancia es más proclive a sentir **envidia** de quienes más reciben en la vida y, a su juicio, no lo merecen por su poco esfuerzo.

Para ayudar a su hijo a sanar ésta herida evite sobre exigirle, no pretenda que sus hijos sean perfectos, eduque con autoridad pero no con autoritarismo, sea equitativo en el afecto que les da a sus hijos, no permita que se note más amor por un hijo en especial, no busque estar siempre a la defensiva como si su hijo lo estuviera atacando

Lo mejor que un padre puede hacer por sus hijos es sanar interiormente.

Es raro que una persona no tenga ninguna herida. Lo ideal es aprender a reconocer la que cada uno tiene a fin de identificar la herida que intentamos ocultar, sin juzgarnos ni criticarnos, siempre para buscar sanarlas, y poder llegar así un día a ser nosotros mismos verdaderamente. Por lo menos habremos adquirido consciencia de ello y nos concederemos el derecho a aceptarnos y a irnos tomando el tiempo y trabajo necesario para sanarnos. Con esta base, nuestra curación ya irá avanzando.

En síntesis, como padres superaremos más fácilmente nuestras heridas si buscamos desarrollar todo tipo de actividades que puedan promover nuestro amor a sí mismos. Las heridas no pueden sanarse más que con el azadón del perdón verdadero hacia nosotros mismos y a quienes sentimos que nos hayan hecho daño. Tengamos en cuenta que los expertos nos enseñan que, señalar culpables o sentirse culpable dificulta el perdón. Practicar la compasión, aprender a ser compasivo (sin estar de acuerdo con la conducta de alguien) ello nos ayudará a caer en cuenta de nuestras propias heridas y de las de los demás, y así estaremos mejor dispuestos a sanar y a sanarnos.

Elaboró: Equipo de Psico-Orientación y Psicología 2020.