

La **CLAVE** de la
HONESTIDAD

*A veces, la verdad es difícil de escuchar. Y cuando nuestros hijos no la dicen, es natural sentir **FRUSTRACIÓN**.*

Pero, ¿y si te dijéramos que la mentira no es un acto de desobediencia, sino una necesidad de protección?

En Helpy, te invitamos a ver más allá de la mentira para entender lo que tu hijo realmente necesita.

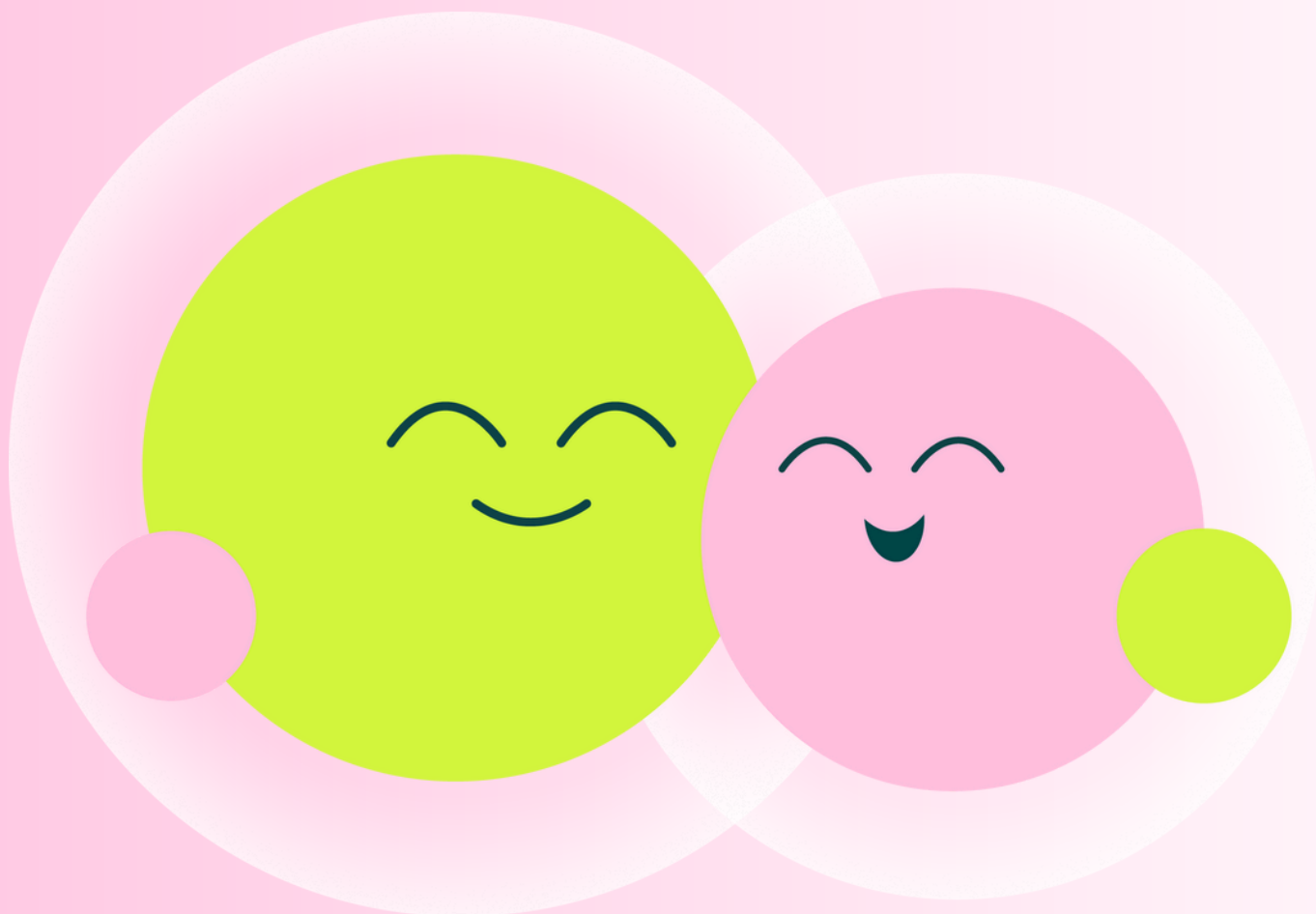
**Pero te has
preguntado...
¿Por qué los
niños mienten?**



La razón principal es **LA CONEXIÓN**

Los niños están programados para proteger su vínculo contigo...

Si un niño teme que la verdad pueda llevar al **rechazo** o el **enojo**, mentirá para preservar esa conexión. Peroooo, si cree que la verdad será recibida con **curiosidad** o **empatía**, es mucho más probable que sea honesto.





4 Tipos de Mentiras y Cómo Responder

Entender la razón detrás de cada mentira nos ayuda a responder de una manera que fomente la honestidad.

Historias Fantásticas

Lo qué está pasando:

Tu hijo está explorando su imaginación y sus emociones de forma segura. En estas historias, los niños procesan sentimientos como el miedo o la valentía de forma creativa.

Qué hacer:

Únete a su mundo en lugar de corregirlo. Haz preguntas que revelen la emoción detrás de la historia: "¿Viste un dragón? ¡Qué valiente! ¿Te dio miedo?".



Mentiras para Salirse con la Suya

Lo qué está pasando:

Tu hijo miente para expresar un deseo...

Detrás de esta mentira, hay un sentimiento genuino que puedes validar.

Qué hacer:

Nombra el deseo. "Entiendo que no te gustaría cepillarte ahora, ¡A mí a veces también me pasa! Pero en esta familia, nos cepillamos los dientes antes de dormir".

Esto valida su emoción sin reforzar la mentira.



Acusaciones Falsas

Lo qué está pasando:

Un niño que está luchando con un comportamiento (como pegar o morder) puede acusar a otros para explorar lo que se siente ser "el inocente".

Qué hacer:

Sé un detective, no un juez. Haz preguntas para entender lo que está sintiendo: "¿Te dolió mucho? ¿Qué pasó después?". Esto valida su vulnerabilidad sin validar la acusación.



Ocultra la verdad

Lo qué está pasando:

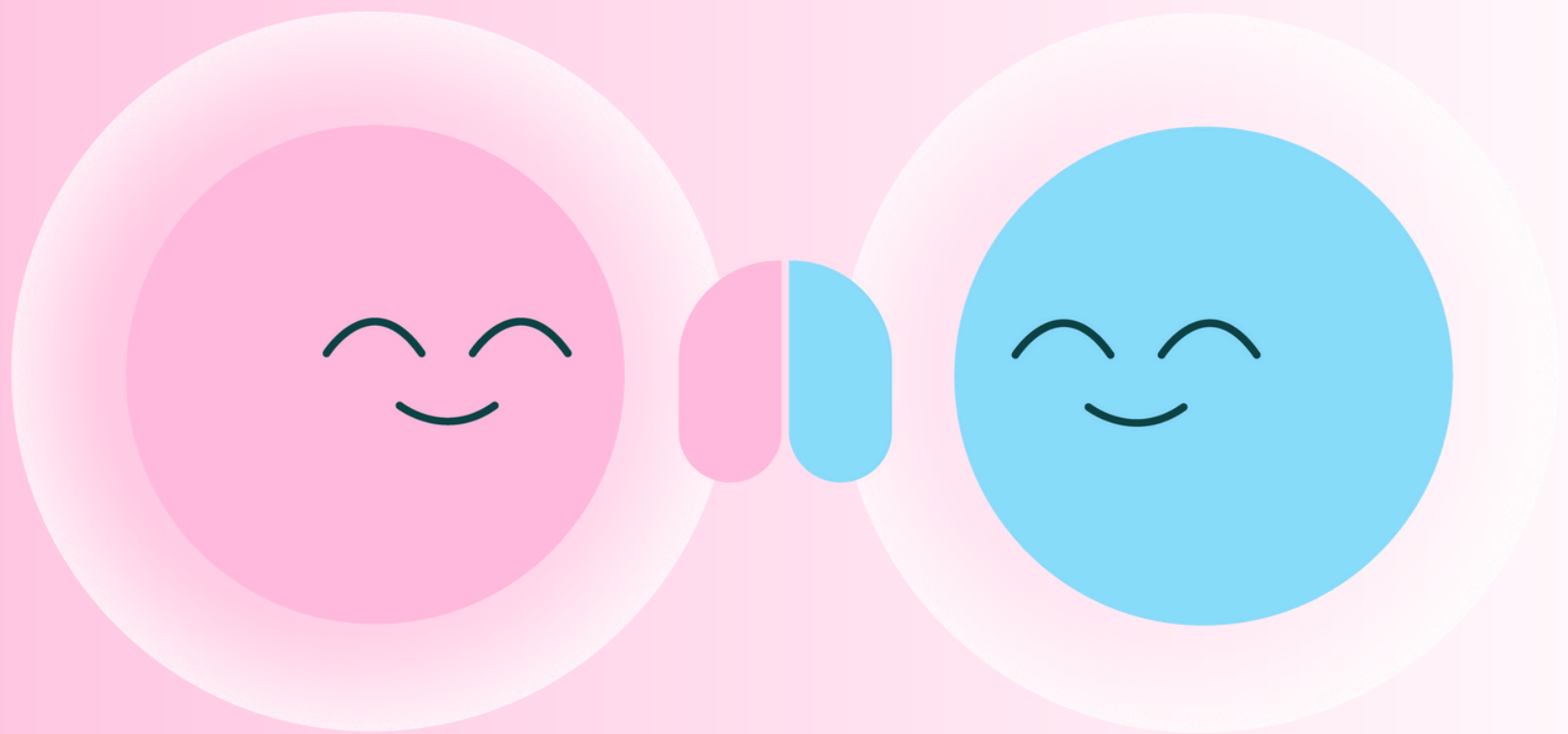
Un adolescente miente sobre sus tareas o calificaciones para evitar la vergüenza, el arrepentimiento o la crítica. No es por desobedecer, es para protegerse de un sentimiento doloroso.

Qué hacer:

Conecta, no critiques. Acércate con una actitud de "somos un equipo" y dile: "No estás en problemas. Solo quiero escucharte y entender qué está pasando para que podamos resolverlo juntos".



¿La SOLUCIÓN?
Aca te damos 3
formas para
reducir las
mentiras



Tiempo Especial

Dedica 10 minutos al día para estar con tu hijo, sin distracciones y sin una agenda. Un tiempo de conexión a solas puede llenar su "tanque emocional" y reducir la necesidad de mentir para obtener **tu atención**.

Modelaje

Sé un ejemplo de honestidad. Cuando te equivoques, admítelo. Muéstrale a tu hijo que decir la verdad es un acto de valentía que puede manejar.

Conecta, no critiques

En lugar de castigar, enfócate en conectar con la emoción que llevó a tu hijo a mentir. La mentira, a menudo, es una forma de evitar la vergüenza, el arrepentimiento o la crítica.

Pausa un momento y preguntate:



¿Cómo reaccionas cuando descubres una mentira?

¿Corriges o te sumas a su mundo?

ES NORMAL SENTIRSE ABRUMADO.

Si necesitas ayuda profesional para entender mejor a tu hijo, recuerda que nuestros expertos están aquí para guiarte en Helpy. No estás solo en esto.

Ve a la plataforma para aprender de otros temas como este y más...

<https://helpycare.com.co/sitio/>

