



Emociones



**Irene García
Pérez**

Periodista

Si no quieres que tu hijo mienta, no lo hagas tú tampoco

Es habitual que los niños pequeños se inventen cosas o mientan, pero muchas veces no lo hacen conscientemente, sino que no saben diferenciar el mundo mágico de los sueños y las fantasías de la realidad en la que viven.

¿Por qué mientan los niños?

La causa de las mentiras dependen, en gran parte, de la edad del niño:

Menores de 3 años: En realidad no mienten aunque digan cosas que no son ciertas pues para ellos sí lo son y, por lo tanto, se ofenden si les dices que mienten pues para ellos todo lo que dicen es verdad.

Entre 3 y 5 años: La mentira a esta edad suele formar parte de sus juegos e historias de fantasía y no suele producirse de manera consciente.

A veces mienten porque imitan lo que ven, es decir, si nos ven mentir en determinadas ocasiones, es muy probable que imiten ese comportamiento nuestro.

No obstante, en ocasiones sí se convierte en un arma para conseguir lo que quieren, y es ahí cuando hay que tener cuidado. También empiezan a darse cuenta de que mentir les puede ayudar a librarse de un castigo.

Mayores de 5 años: Es a partir de esta edad cuando comienzan a mentir de manera más consciente. Ya son capaces de distinguir lo que es cierto de lo que es falso. Las mentiras suelen producirse por inseguridad y falta de autoestima, así como para comprobar las reacciones de los adultos y ver hasta dónde pueden llegar. **¿Qué deben hacer los padres?**

Todos decimos alguna vez mentirijillas o escondemos ciertos hechos de la realidad, pero cuando la mentira se convierte en algo crónico pasados los 5 años, puede manifestar un problema y convertirse en algo patológico y peligroso. En estos casos, conviene acudir a un psicólogo infantil.

Pero si tu hijo solo miente de vez en cuando por miedo al castigo o por vergüenza, debes darle ejemplo desde pequeño y seguir estos consejos para evitar que mienta de mayor:

Sé siempre un buen ejemplo y no mientas nunca, y menos aún delante de él. Debes fomentar un clima de confianza con tu hijo que le dé la seguridad de contarte cualquier cosa que haya pasado, aunque sea mala. Explícale claramente la diferencia entre la verdad y la mentira. Elógiale siempre que te diga la verdad y no mienta, aunque eso le suponga un castigo. Eso no significa que no deba ser reprendido o castigado por la falta, pero debes reconocer su valentía al no mentir. No montes en cólera si le pillas en una mentira. La mentira no siempre hay que castigarla, a veces es mejor averiguar por qué ha mentido y buscar una solución al problema. No te vuelvas paranoico ni desconfíes de todo lo que te diga tu hijo. Debes confiar en él aunque te haya mentido anteriormente.

EXPERTO:
Irene García Pérez
Periodista

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.