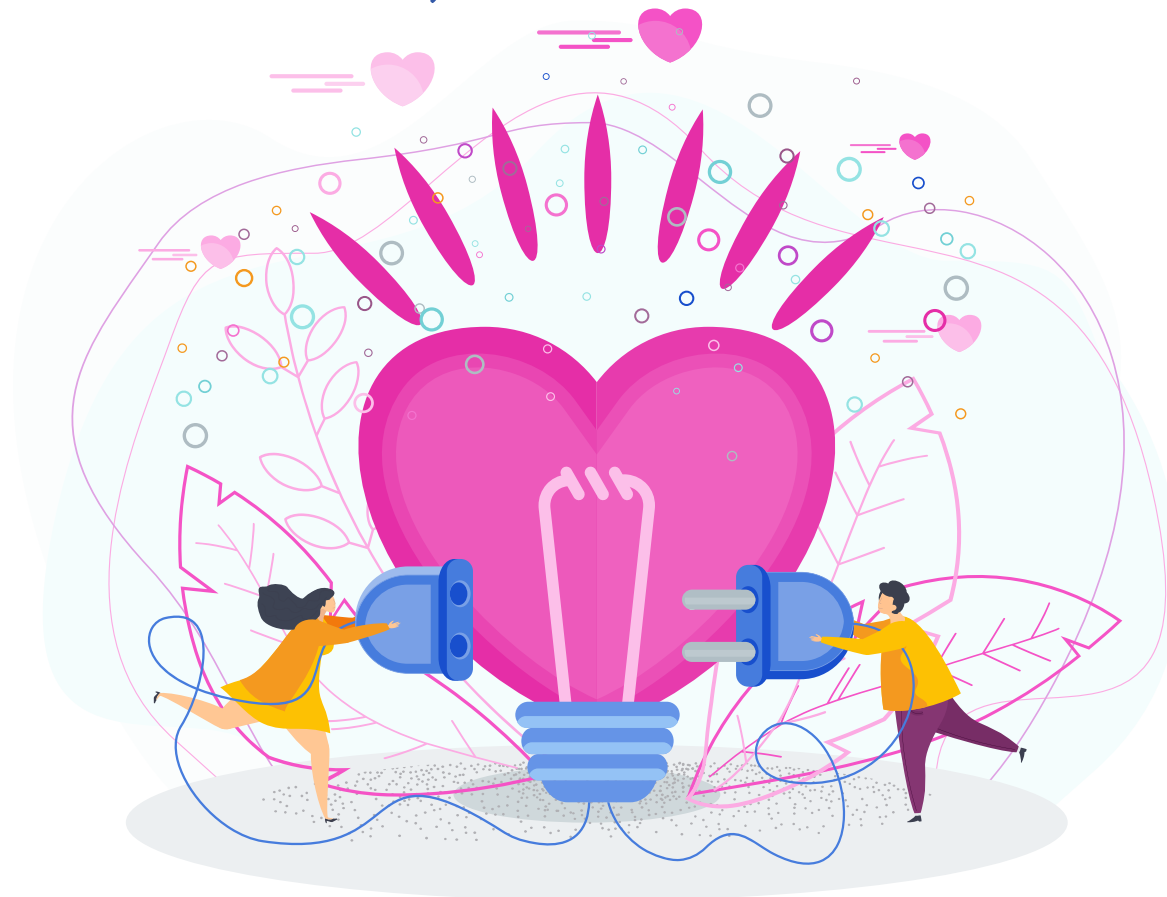


CONECTA, SIENTE Y DISFRUTA



CON NUESTROS HIJOS E HIJAS



Es asombroso como una mirada a su altura puede transformar nuestro sentir y el de nuestros hijos e hijas acercandonos a su maravilloso mundo.



Texto: Vanesa Bielsa
Diseño: Miguel Bielsa

Hace unos días me encontré con esta viñeta, que con sólo una imagen nos transmite muchas ideas e invita a reflexionar sobre ella.



En ella se refleja uno de los principales problemas que tenemos a la hora de comunicarnos con nuestros hijos e hijas, que es el dónde nos posicionamos cuando les hablamos y desde qué perspectiva pretendemos interactuar con ellos. Cuando tratamos de razonar a nuestra manera y desde una visión adulta, nos perdemos tantas cosas que acabamos sin entenderlos adecuadamente desde su sentir, lo que genera que aparezcan más conflictos y peores maneras de resolverlos.

No podemos olvidar que nosotros hemos sido hijos y niños antes que padres y, que centrando nuestra atención en ello, podemos regresar a estas etapas para recordar lo que sentíamos cuando nos hablaban desde la autoridad sin tener en cuenta nuestras opiniones y emociones. Es por ello por lo que no podemos esperar que nuestros niños y niñas se pongan en el papel de algo que no han vivido y no han sentido, ya que aunque lo intenten, para ellos es muy difícil de conseguir desde sus capacidades mentales evolutivas.



Cuando les hablamos desde nuestra mirada de adulto intentamos referirnos a ellos como iguales, por lo tanto, esperamos respuestas adultas y maduras de sus actos. Por poner un ejemplo, un niño pequeño al que no le apetece ponerse con sus deberes un día, sería decirle que tiene que hacerlos y estudiar mucho por su bien, porque de esta manera cuando sea mayor tendrá más oportunidades en la vida. Casi con toda seguridad, el niño se nos quedará mirando sin entender nada, terminará por hacerlos pero a la vez se acabará enfadando y se tragará la rabia que le supone no sentirse entendido. El hablarles en un idioma que les resulta fácil entender no significa que se acaben saliendo con la suya, es hablarles desde la perspectiva en la que ellos viven. Si les decimos que es normal que prefieran jugar, que a su edad a nosotros también nos pasaba lo mismo y, les hablamos de alguna experiencia personal y de qué manera la superamos, estamos conectando con ellos desde su perspectiva emocional, consiguiendo así que nos escuchen desde su momento madurativo y evolutivo, que nos perciban como aliados en lugar de como enemigos y, por lo tanto, que resulte mucho más sencillo resolver los conflictos.

Vivimos en una sociedad en la que se nos juzga prácticamente por todo, en la que si escuchamos a nuestros hijos, tenemos en cuenta sus opiniones y acabamos negociando con ellos, se nos critica por perder autoridad y porque los padres debemos estar por encima en las decisiones que tomamos con respecto a los niños. Claro que muchas veces actuamos de esta última manera, pero cuando se refiere a estados emocionales resultado de conflictos generados con nosotros o con ellos mismos, la gestión emocional de ponernos a su altura para entenderlos mejor es la herramienta más práctica que tenemos a nuestro alcance para superarlos.



¿CÓMO PODEMOS GESTIONAR SUS EMOCIONES DESDE SU PERSPECTIVA?

Emociones como la tristeza, el enfado o el miedo, son ejemplos de aquellas con las que se enfrentan en el día a día. Los niños y niñas pequeños aun no han adquirido las herramientas necesarias para manejarlas de una manera saludable y adaptativa, con lo cual, es nuestra labor ayudarles en esta aventura en lugar de provocar a que contengan las citadas emociones.





Cuando un niño tiene miedo por dormir solo o bien a la oscuridad, cuando siente tristeza porque ha perdido un partido de fútbol, o cuando se siente enfadado porque no ha conseguido lo que quiere en general, como puede ser comprar algo que le apetezca en ese momento, podemos ignorar por completo su emoción y pensar que no es tan importante porque desde nuestra visión no lo es, decirle cosas como “eso es de pequeños y tú eres ya muy mayor, no hace falta que llores”, “si sigues gritando te castigo”, “¿de verdad crees que con esa actitud vas a conseguir algo?, compórtate como un niño mayor”, etc., y de esta manera conseguir que reprima sus emociones por miedo al castigo o por temor a no estar a la altura de lo que esperamos de ellos. Este modo de actuar no nos permite conectar con nuestros hijos e hijas desde su sentir ni a ellos con nosotros. Aprenderán a reprimirse para seguramente terminar explotando en momentos y situaciones muchas veces no adecuadas.

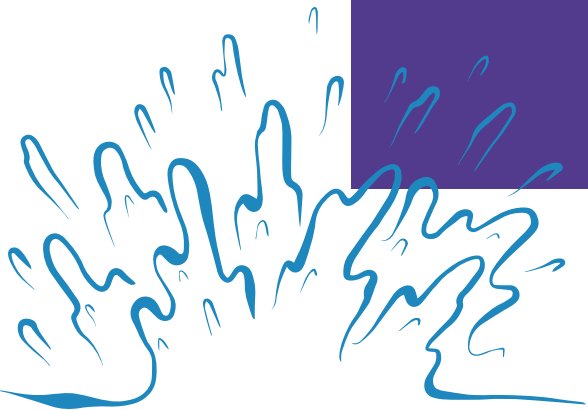


Pero si por el contrario nos agachamos, les miramos a los ojos, nos intentamos poner en su lugar y nos dirigimos a ellos de otra manera, como por ejemplo diciéndoles, “entiendo cómo te sientes, debe ser difícil para ti lo que está pasando pero estoy a tu lado para ayudarte”, “es bueno llorar cuando estamos tristes, luego te sentirás mejor”, “a mí también me pasaba cuando tenía tu edad, ¿qué te parece si intentamos solucionarlo juntos?”, etc., conseguiremos algo maravilloso, que es el conectar con ellos como primer paso para que juntos desarrollemos una crianza basada en el amor, la sensibilidad, la tolerancia, el acompañamiento, el entendimiento sin juicios y el respeto. Desde este punto de partida seremos capaces de entrar en su mundo como aliados en vez de como enemigos, un mundo en el que existen tantas cosas estupendas que de otro modo nos podríamos perder y que seguro que, con el paso de los años, hará que nos encontremos en un punto de unión con nuestros hijos e hijas que nos ayudará con todo lo que se nos ponga por delante.

Me gustaría hacer especial hincapié en aquellos momentos felices que compartimos con ellos, en cómo podemos saborearlos y disfrutarlos de la misma manera en la que lo hacen nuestros hijos e hijas. Los menores tienen la excepcional capacidad de apreciar lo positivo de las cosas pequeñas y de que cualquier detalle signifique un motivo de risa o de alegría. ¿Cómo podemos conectar con ellos en estos aspectos? Será mucho más fácil si tratamos de transportarnos a la época en la cual sentíamos como lo hacen ellos en estos momentos, acordándonos de esos pequeños detalles que nos hacían sentir felices e imaginarnos cómo respondían los adultos de nuestro entorno a nuestras ilusiones, motivaciones, proyectos, planes...y si esas respuestas nos hacían sentir bien.



Lo que a ellos les produce disfrute, como salpicar en la bañera, saltar en charcos de agua, pintar en las paredes, o disfrutar manchándose de tierra y barro en el parque, a menudo a los adultos nos provoca enfado. ¿Pero porqué? Porque seguimos mirándoles con la mirada de personas adultas. Estoy convencida de que muchas veces, volviendo a la viñeta del principio, les gustaría decirnos algo así como, “si fueras niño como yo me entenderías”. Es evidente que nos cuesta ponernos en su lugar debido a que en esos momentos lo único que vemos son salpicaduras en el suelo del baño que luego tenemos que fregar, ropa mojada por los charcos que hay que lavar, paredes pintadas que tendremos que limpiar... y sí, tocará hablarles de las consecuencias pero, ¿porqué no nos paramos un rato a disfrutar de esos momentos que para ellos son tan gratificantes y divertidos, nos volvemos a poner a su altura y saboreamos instantes de felicidad que pasarán cuando se vayan haciendo más mayores? Además, de la misma manera que ellos en una situación normal no hacen las cosas con mala intención ni para fastidiarnos, a la hora de corregirlos debemos de hacerlo de una manera respetuosa.



Se me ocurren algunas ideas a la hora de tratar de corregirlos como decirles “veo que has jugado a algo muy divertido en la bañera, pero quizás la próxima vez que te apetezca jugar a algo así me lo puedes decir antes y ponemos una toalla grande en el suelo”, “me encanta ver cómo te diviertes saltando en los charcos, pero igual para otra ocasión podemos ponernos las botas de agua para que no te mojes la ropa y no te enfríes”, “estás hecho todo un artista, veo que te encanta pintar y lo haces genial, pero si un papel se te queda pequeño dímelo, podemos buscar algo más grande como un cartón o una cartulina que además luego podremos guardar y no hacerlo en la pared, la cual tendremos que limpiar”. Ante esta manera de comportarnos por nuestra parte, nuestros hijos e hijas seguro que la próxima vez nos preguntarán antes de actuar de este modo, sin embargo, si les sancionamos, les castigamos o gritamos porque somos los adultos y tienen que cumplir con lo que les ordenamos, ¿cómo haremos que se sientan?, y nosotros, ¿qué conseguiremos? Si les recriminamos diciéndoles “¿me tienes harta! siempre tengo que estar limpiando lo que tú ensucias”, ellos se sentirán confusos e incomprendidos y, nosotros casi con toda seguridad bastante enfadados.





Si centramos nuestro esfuerzo en escucharles desde su sentir y les respondemos de una manera respetuosa y sensible a sus demandas, conseguiremos una comunicación más empática, fluida, positiva y constructiva. Esto nos ayudará a mejorar la calidad en la relación madres/padres hijos y aumentará nuestra capacidad de disfrutar junto a ellos.

Busquemos momentos de conexión con nuestros hijos e hijas en los que les ayudemos a regularse en sus emociones, seamos modelos adecuados para su desarrollo madurativo y, sobretodo, entendámosles.

Disfrutemos de ellos desde una crianza consciente y respetuosa.



C/ Cortes de Aragón 39, (Entlo izda.) • 50005 Zaragoza

T: 976 400 972 - M: 607 938 799 - Email: adcara@adcara.org

www.adcara.org