

## Guía para padres » Comience con la relación

¿Para quien es esto?

*Esta guía es para cualquier persona que interactúe regularmente con bebés, niños pequeños, niños o adolescentes. Cuando nos referimos a "su hijo" o "sus hijos" en esta guía, nos referimos al niño con el que interactúa regularmente. No es necesario compartir genes para crear una cultura familiar resistente. Esto incluye, pero no se limita a:*

- Padres
  - Padrastros
  - Abuelos
    - Tias
    - Tios
  - los padres de crianza
  - Hermanos mayores
    - Cuidadores
    - Guardianes
- 

## Comience con la relación

¿Cómo se crean cambios y motivaciones duraderas en un niño, particularmente cuando los tiempos son difíciles o el niño se resiste a sus esfuerzos? Esto no siempre es fácil y puede verse diferente con cada niño y situación, pero el punto de partida es siempre el mismo: **comenzar con la relación.**

El hecho es que, en casi todas las relaciones que los niños tienen con los adultos, a menudo sienten una falta de control. En otras palabras, ven al adulto como la autoridad, o el que toma todas las decisiones en su vida. A veces, como resultado, el niño se siente sin importancia, invalidado o que lo que quiere o piensa no importa. Pueden sentir que les quitan su capacidad de actuar por sí mismos. Como resultado, tienen poca motivación para hacer cambios y es menos probable que confíen en un adulto afectuoso.

Cuando puede soltar un poco de esta autoridad y darle a su hijo una sensación de control, está en camino de crear un ambiente familiar resistente, uno en el que su hijo no solo satisfaga sus necesidades básicas, sino que también se siente seguro al compartir sus pensamientos, sentimientos y frustraciones. Cuando esto se hace de manera efectiva, su hijo se sentirá respetado, motivado y valorado, y estará en una mejor posición para prosperar.

### **Aquí hay cuatro formas de crear un ambiente familiar resistente:**

- Pase tiempo de calidad con su hijo
- Concéntrese en lo que su hijo está haciendo bien
- Escucha a tu hijo
- Crear unidad

#### ***Pase tiempo de calidad con su hijo .***

*Un estudio reciente muestra que el tiempo de calidad de los padres está directamente relacionado con los resultados positivos con los niños. Estas son buenas noticias para aquellos de nosotros que pasamos la mayor parte de nuestras horas de vigilia en el trabajo, a menudo mientras luchamos contra los sentimientos de culpa por no estar en casa con nuestros hijos. La calidad, según el estudio, es más importante que la cantidad.*

*Entonces, ¿cómo se ve el tiempo de calidad? Definimos el tiempo de calidad como cualquier momento que se centre en fortalecer su relación con su hijo. Esto no significa necesariamente que tenga que salir a tomar un helado o ir a un evento deportivo. Cuando eres un padre ocupado, puedes incorporar tiempo de calidad en tus actividades diarias. Aquí hay algunas ideas:*

**Haz cosas que a tus hijos les encanten.** Si tiene un jugador de video, siéntese alguna vez y aprenda a jugar un videojuego favorito con su hijo. Miren juntos su programa de televisión favorito. Dispara aros en el parque. Escucha tu música favorita. Mira videos divertidos de YouTube. Cuando haces un esfuerzo real para entrar en el mundo de tu hijo, nunca lo olvidarán.

**Tener una rutina significativa antes de acostarse.** Para los niños más pequeños, esto puede significar un cuento antes de dormir y un pliegue. Para los adolescentes, esto podría ser una charla informal antes de acostarse donde hablan sobre los días, desafíos, cosas que les entusiasman o planes para el día siguiente.

**Haga una cita con la compra de comestibles.** Haga que su hijo lo ayude a hacer la lista, luego busquen los artículos juntos.

**Pasar el rato sobre la ropa.** Si lava la ropa en una lavandería local, hay mucho tiempo de espera. Traiga a su hijo y use este tiempo para conectarse con la tarea, un juego o una conversación simple.

**Preparen una comida juntos.** Si tiene el lujo de estar juntos a la hora de comer, haga que su hijo lo ayude a planificar y preparar la comida, luego conéctese durante su tiempo en la cocina.

**Coman juntos.** Incluso si no tiene tiempo para preparar comidas sofisticadas en casa, trate de hacer tiempo para sentarse al menos una comida durante el día. Esto puede ser un tazón de cereal en el desayuno o un burrito congelado en la noche. Lo importante es que ambos estén presentes juntos y hablando.

**Mensaje con su hijo.** Si su horario está tan ocupado que su tiempo cara a cara está limitado con su hijo y su hijo tiene la edad suficiente para tener un teléfono, tómese el tiempo durante los descansos durante el día para enviar un mensaje de texto o Snapchat, filme un video divertido a través de las redes sociales, o hacer una llamada FaceTime. Si sus hijos no tienen sus propios dispositivos electrónicos, deslice una nota en su mochila o deje mensajes amables en la mesa del desayuno.

**Ir a dar una vuelta en coche.** ¿Tienes que hacer algunos mandados o hacer un viaje de un día? Invite a su hijo a lo largo. Aproveche el tiempo para aprovechar la rara oportunidad de sentarse y hablar.

**Trabajar juntos en un proyecto.** Si tiene las habilidades para reparar un grifo con fugas, cambiar el aceite de un automóvil o poner una puerta a prueba de intemperie, complete estas reparaciones con su hijo a su lado. Él / ella aprenderá habilidades importantes y creará un tiempo de calidad.

**Lean juntos** La investigación ha demostrado los muchos beneficios de leer con un niño. Si tienes un adolescente, saca una novela para adultos jóvenes y toma turnos para leerla en voz alta.

**¡Recuerde, las cosas pequeñas importan!** Cualquier esfuerzo que haga durante su día para ser parte de la vida de sus hijos cuenta como un tiempo de calidad y marca una verdadera diferencia.

Concéntrese en lo que su hijo está haciendo bien

*¿Qué tan diferente se vería su familia si cada noche se hiciera la pregunta, "¿Qué hizo mi hijo hoy? ¿Cómo puedo reconocer sus rasgos de carácter positivo y sus comportamientos más mañana? Tener este tipo de conversación consigo mismo puede ayudar a convertir los sentimientos negativos de frustración y juicio hacia su hijo en una perspectiva más positiva que lo ayude a sentirse seguro en su hogar.*

**Mientras trabaja para enfocarse más en lo que su hijo está haciendo bien, recuerde lo siguiente:**

**Las palabras importan.** Selecciona tus palabras con cuidado. Cuando tenga que corregir a su hijo, trate de concentrarse en el comportamiento en lugar de la persona. Por ejemplo, en lugar de "Eres tan vago", podrías decir: "Realmente podría usar tu ayuda para limpiar la casa hoy". Cuando te sientas tentado a etiquetar o criticar a tu hijo, respira hondo mientras piensas en una forma de

abordar el comportamiento. Está bien dar un paso atrás si no está de humor para mantener la calma en ese momento. Trate de atrapar a su hijo haciendo el bien. Construirlos y animarlos tan a menudo como sea posible.

**El respeto lleva a más respeto.** A medida que demuestre a sus hijos que los respeta y valora por lo que son como seres humanos, independientemente de cómo sea su comportamiento externo, sentirán esa confianza de su parte y comenzarán a desarrollarlo en ellos mismos. Además, fomentará una cultura de respeto donde es más probable que sus hijos lo respeten también.

**Sigue la regla 5 a 1.** La investigación sobre familias y negocios por igual ha demostrado los beneficios de seguir la "regla de 5 a 1", lo que significa que por cada crítica o corrección que deba hacer, intente hacer cinco comentarios reconociendo las acciones que su hijo ha hecho bien. Sea específico en sus elogios, en lugar de simplemente decir "buen trabajo" cuando algo sale bien.

### **Conversaciones de ejemplo:**

*Gracias por estar siempre allí para recoger a tu hermana pequeña de la escuela "*

*"Acabo de regresar de una conferencia de padres y maestros y el Sr. Jackson me contó cómo involucras a algunos de los niños más solitarios durante el recreo. Estoy muy orgulloso de lo amable que eres "*

*"Has estado haciendo un verdadero esfuerzo para apagar las luces cuando sales de una habitación, eso realmente ayuda a reducir nuestras facturas de electricidad".*

*"A tu hermano pequeño le encanta cuando te tomas el tiempo de leerle libros de cuentos a la hora de dormir. Gracias por ser una gran hermana mayor "*

**Alabado sea el esfuerzo, no el resultado.** Incluso si no ve resultados del esfuerzo de su hijo, felicítelo por esforzarse. Por ejemplo, si, después de estudiar mucho,

obtienen una mala calificación en un examen, no tema elogiar el **trabajo que hizo su hijo**. Intente encender su radar para ver a sus hijos haciendo algo bien, incluso si es una cosa pequeña, y especialmente cuando has tenido un día difícil y normalmente no notarías estos aspectos positivos. Además, preste atención a cómo se siente cuando hace esto. Es un pequeño esfuerzo con una recompensa potencialmente grande.

Escucha a tu hijo

*Pasas años aprendiendo a leer, escribir y hablar. ¿Pero qué hay de escuchar? ¿Cómo te has entrenado en esta habilidad crucial? Cuando puede dominar esta habilidad, sucede algo increíble: su hijo quiere hablar con usted porque sabe que abordará la conversación con la intención de comprender. Las estrategias a continuación lo ayudarán a comenzar. Practique esto en conversaciones pequeñas y cotidianas; hacerlo lo ayudará a prepararse para los "grandes" cuando realmente necesite su oído.*

**Presta toda la atención.** Cuando su hijo está listo para hablar con usted sobre algo importante, no siempre será un momento conveniente. La atención indivisa significa que en esos momentos, estás dispuesto a dejar lo que sea que estés haciendo (mirar hacia arriba desde la pantalla que tienes delante) y sintonizar con tu hijo. Hacer contacto visual. Comunícate con tu lenguaje corporal: "Estoy aquí para ti, te amo, estoy escuchando". Además de estos momentos espontáneos de conversación, reserve tiempo fuera de su apretada agenda para hablar con su hijo. Que sea una excursión, si es posible.

**Parafrasear de nuevo.** Una manera simple pero efectiva de mostrar que estamos escuchando es parafrasear lo que el niño ha dicho y luego preguntar si lo entendimos bien. Por ejemplo, nuestro hijo podría decir: "Odio a mi maestra de matemáticas; ¡No le gusto y nunca contesta mis preguntas! En lugar de apresurarse con consejos sobre cómo tratar con el profesor de matemáticas, podría decir algo como: "Suenas bastante frustrado con tu clase de matemáticas. Cuéntame más sobre por qué crees que no le gustas a tu maestro. Esto prepara el escenario para que el niño continúe compartiendo, ganándose la confianza del niño y abriendo un diálogo para que ocurra una verdadera solución de problemas.

**Mostrar empatía** Cuando escuche a su hijo, acepte que si bien el tema en cuestión podría no interesarle, es importante para su hijo y, por lo tanto, debe tratarse como importante. Al igual que en el ejercicio de parafraseo anterior, puedes demostrar empatía al expresar la emoción que estás viendo: "Supongo que te sientes bastante decepcionado por no formar parte del equipo" o "Apuesto a que estás bastante enojado". ahora sobre nuestra regla de no dormir. Puede ser un sentimiento difícil dejar de lado lo que todos los demás están haciendo ". Esto suaviza la conversación para que usted pueda explicar con calma sus propias razones y sentimientos: "Su madre y yo tomamos la decisión hace mucho tiempo de que una regla como esta era importante para mantener a nuestros hijos seguros".

### Crear unidad

Como la mayoría de nosotros sabemos muy bien, simplemente vivir bajo el mismo techo que un grupo de personas relacionadas no necesariamente garantiza una familia unificada. Estas son algunas estrategias para crear unidad en el hogar:

**Comunicar.** Mantenga conversaciones o reuniones periódicas con toda la familia, permitiendo que todos los miembros de la familia se expresen en un ambiente seguro, sin temor a las críticas. Pregúnteles a los niños qué les gusta de su familia, y busquen sus ideas sobre cómo hacer mejoras. Cuando sea necesario tomar decisiones importantes que involucren a sus hijos, busque soluciones con la ayuda de sus hijos. Incluso si usted, como padre, no está de acuerdo con las opiniones que expresan sus hijos, no lo diga en este contexto. Además de estas reuniones familiares, pase tiempo uno a uno con cada niño y pídale sus opiniones sobre cómo pueden mejorar las cosas.

**Compartir las responsabilidades del hogar.** Esté dispuesto a participar con sus hijos mientras realizan sus tareas, ofreciéndoles aliento y compartiendo su aprecio por sus esfuerzos. Algunos ejemplos de responsabilidades domésticas que puede compartir y completar con su hijo incluyen:

- *Lavando los platos juntos*

- *Doblando ropa*
- *Arrancando malezas*
- *Recoger juguetes*
- *Cocinando la cena*
- *Lavando el carro*

Puede ser más fácil completar estas responsabilidades domésticas por su cuenta, pero tener algunos trabajos que completen juntos puede construir la unidad e incluso convertirse en algo divertido. Reproduzca su música favorita, cuente chistes o simplemente hable sobre los temas favoritos de su hijo para convertir estas actividades básicas en un evento familiar.

**Establecer rutinas y tradiciones.** Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros. Mantenga un horario constante que sea realista para su familia. Por ejemplo, en la medida de lo posible, intente servir la cena a la misma hora cada noche y espere que todos asistan siempre que sea posible. Si no puede hacerlo todas las noches, puede establecer una tradición semanal en la que cenén juntos en familia. Piense en otras tradiciones en las que puedan participar juntos semanalmente o incluso mensualmente.

**Pasadlo bien juntos.** Si es posible, realice una excursión familiar una vez al mes. Estas salidas pueden ser económicas y simples. Considere hacer un viaje al bosque, la biblioteca, un parque o un museo, o hacer una actividad que todos aman juntos, como practicar un deporte.

**Obtenga un tiempo uno a uno.** De vez en cuando, deje que su hijo elija la actividad. Pase tiempo individual con cada niño individualmente siempre que sea posible, haciendo actividades que su hijo haya elegido.

**Servir a los demás.** La diversión es importante para crear la unidad, y también lo es el servicio. Lleve galletas a los vecinos, rastrille las hojas o haga trabajos de jardinería para una persona mayor en su vida, o visite un hogar de descanso o un comedor comunitario en su comunidad. Las oportunidades para marcar la diferencia están a tu alrededor. Ayude a sus hijos a experimentar la alegría que viene de ayudar a otra persona.

**Nota:** No se desanime ni se sienta abrumado al mirar estas sugerencias. Ningún padre es perfecto, y cada padre tiene margen de mejora. Elija una o dos estrategias que le gustaría probar en su familia y comience allí.

Cualquier esfuerzo que haga durante su día para ser parte de la vida de sus hijos cuenta como un tiempo de calidad y marca una verdadera diferencia.

## Reflexión

*Revise este capítulo y elija una estrategia que le gustaría aplicar a su familia. Haga un verdadero esfuerzo esta semana para ser mejor en esta área. ¿Qué estrategia elegiste? ¿Como le fue?*

*Lo más sorprendente que he experimentado, con mucho, sin lugar a dudas, es estar sentado en mi sofá, viendo un partido de baloncesto en la televisión con mi hijo Cooper. O que Carson corriera a mi encuentro en la puerta después de un viaje, con una gran sonrisa en su rostro ... Cuando todo está dicho y hecho, lo único que realmente importa son las relaciones ".*

Christian Moore - El avance de la resiliencia, página 62