

Guía Práctica

Mejorando la conexión con nuestros hijos Karoline Miranda

IDEAS PRINCIPALES

La autora se refiere a la importancia de la conexión con nuestras emociones y con las de nuestros hijos para poder entenderlos mejor y sentirnos más cercanos a ellos. Propone tres maneras distintas para tener una mejor conexión con los hijos.

IMPORTANCIA DEL TEMA

Cuando en las familias no se ha logrado la conexión con los niños desde los primeros años, suelen presentarse luego, importantes problemas de comunicación que tienden a aumentar a medida que los hijos van creciendo. Es por esto fundamental que las familias sean llamadas a desarrollar escucha activa y buscar el diálogo entre sus miembros, como un factor clave del sano desarrollo.

Propuestas del experto

Para tener una mejor conexión con los hijos

- I. CONEXIÓN ANTES QUE CORRECCIÓN
- II. INTELIGENCIA EMOCIONAL
- III. AUTOCUIDADO

I. CONEXIÓN ANTES QUE CORRECCIÓN

DEFINICIÓN:

Muchas veces tendemos a creer que estamos conectados con nuestros hijos cuando corregimos sus errores, pero esto no necesariamente es así.

Los niños muchas veces están haciendo cosas que no queremos que hagan, y para entenderlos antes de retarlos, la clave está en conectarnos con la necesidad que hay detrás de estas acciones.

Así mismo, no solo es necesario conectarnos con la necesidad de nuestros hijos, sino también la propia, nuestros sentimientos y reacciones, para así entender qué hay en lo que está haciendo mi hijo que me hace reaccionar así.

Practiquemos

ACTIVIDAD 1: MIRANDO A NUESTROS HIJOS

Te presentamos a continuación una serie de situaciones del diario vivir donde los niños tienden a reaccionar de formas muy diferentes.

Te invitamos a conectar con cada uno de tus hijos y pensar cómo reaccionan cada uno de ellos ante esas situaciones, poniendo en la columna 2 cuál es el temor, deseo y/o necesidad que crees tú que lo lleva a reaccionar de esa manera.

Luego en la columna 3 anota qué te hace sentir a ti esa reacción.

SITUACIONES	Reacción de mi hijo(a)	Deseo, temor o necesidad del niño(a)	Mis propias reacciones y sentimientos
Salidas conjuntas a visitar familiares			
Asistencia a cumpleaños de sus amigos			
Ser invitado donde un amigo			

Invitar amigos a su casa			
<i>Colaborar en tareas del hogar</i>			
Juego entre los hermanos			
<i>Obediencia a los horarios establecidos en la casa</i>			
Adaptación a situaciones nuevas			
<i>Horarios establecidos para ver televisión</i>			
Realizar tareas o estudiar para el colegio			

Repite el ejercicio con cada uno de tus hijos, y presta atención a sus diferencias y a tus necesidades escritas de forma honesta.



Fíjate que sentarnos a pensar en cada uno de nuestros hijos, nos permite tener en cuenta sus reales necesidades y poder conectar con ellos, trabajando además en los aspectos que requieren de mayor atención.

NO OLVIDEMOS

Para poder conectarnos con nuestros hijos es muy importante encontrar momentos para pasar tiempo de calidad con ellos, en base a sus individualidades y necesidades personales.

Esto significa un esfuerzo nuestro por conectar también con nuestras necesidades que debemos manejar de manera de lograr la real conexión con cada uno de nuestros hijos. Para esto debemos desconectarnos de las pantallas y de las demás tareas del día a día para intentar conectarnos plenamente con lo que nuestros hijos esperan de nosotros.

II. INTELIGENCIA EMOCIONAL

DEFINICIÓN:

“La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones. Capacidad para la auto-reflexión: Identificar las propias **emociones** y regularlas de forma apropiada” (Goleman, 1995).

Esta capacidad nos ayuda como padres a tener un mapa interno de nuestras emociones, ya que cómo nos conectamos con nuestras propias emociones es clave para poder entender a nuestros hijos.

Una vez que nos entendemos a nosotros mismos y nuestras reacciones, podemos llegar a la raíz de qué es aquello que quieren comunicar nuestros hijos a través de sus acciones.

Practiquemos

ACTIVIDAD 2: MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En la página web <https://habilidadesocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>, se refieren a diferentes temas en torno a la Inteligencia Emocional y recomiendan 10 pasos fundamentales para lograrla, además de un test en línea para evaluar tu nivel de Inteligencia Emocional.

Los 10 pasos son:

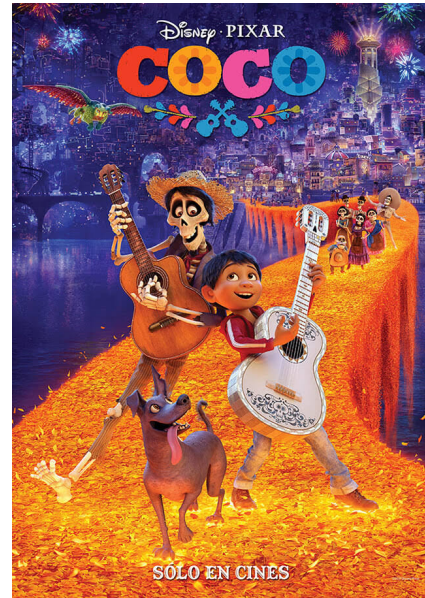
1. Detecta la emoción que hay detrás de tus actos.
2. Amplía tu vocabulario (emocional).
3. No te dejes engañar por las apariencias emocionales.
4. No juzgues la forma en que te sientes.
5. Descubre el mensaje oculto de tu lenguaje corporal.
6. Controla lo que piensas para controlar cómo te comportas.
7. Busca el por qué de los demás.
8. Lleva un diario emocional (el efecto Bridget Jones).
9. Expresa tus emociones de forma asertiva.
10. ¡Conviértelo todo en conductas prácticas!

PROPUESTA CONCRETAS:

Te sugerimos buscar en la web temas relacionados con la Inteligencia Emocional, ya que esta habilidad nos ayuda mucho a los padres a conectar con nuestros hijos.

Así mismo, te recomendamos ver junto a tus hijos la Película COCO, que es una excelente película donde los personajes ponen en práctica el uso de una desarrollada Inteligencia Emocional, versus la falta de Inteligencia Emocional. Se trata además el tema del perdón y las reconciliaciones en las relaciones humanas, elementos indispensables de las habilidades sociales.

Te va a gustar!!



NO OLVIDEMOS

Cuanto más nos entendamos a nosotros mismos, más posibilidades tenemos de promover una mejor conexión con nuestros hijos.

III. AUTOCUIDADO

DEFINICIÓN:

Es importante que también consideremos nuestras propias necesidades como adultos, ya que muchas veces por no hacerlo, reaccionamos de mala manera con nuestros hijos.

Si no tenemos el “estanque lleno”, podemos caer fácilmente en los gritos y castigos con los niños.

Por esta razón, es importante darse el tiempo para conectarse con uno mismo y con lo que necesitamos para cuidar nuestro bienestar.

Practiquemos

ACTIVIDAD 3: MINI TEST DE AUTOCUIDADO

Al hablar de autocuidado para la salud mental, pensamos en 8 áreas principales:

Te presentamos un Test que aborda estas 8 áreas, para que te pongas una nota al lado de cada frase y puedas sacar un promedio en relación al autocuidado que en la actualidad ejerces contigo mismo.

Después de realizar algunos de los ejercicios que te recomendamos, vuelve a evaluarte y verás si has logrado cambios significativos:

1.	Cuento con una red de apoyo incondicional en la que confío	1	2	3	4	5	6	7
2.	Poseo otras redes de apoyo para temas menos personales y más cotidianos	1	2	3	4	5	6	7
3.	Realizo ejercicio físico	1	2	3	4	5	6	7
4.	Realizo actividades interesantes, además de mi trabajo, que me llenan y sacan de la rutina	1	2	3	4	5	6	7
5.	Tengo hobbies que me dan satisfacción	1	2	3	4	5	6	7

6.	Me alimento de forma medida y saludable	1 2 3 4 5 6 7
7.	Duermo las horas adecuadas y logro un sueño profundo y reparador	1 2 3 4 5 6 7
8.	Mantengo relaciones saludables con mi entorno, alejando a quienes me dañan y hacen mal	1 2 3 4 5 6 7
9.	Me mantengo en contacto con la naturaleza en la medida de mis posibilidades	1 2 3 4 5 6 7
10.	Me siento conforme con mi pareja en el ámbito emocional y sexual / me mantengo conforme al estar sin pareja	1 2 3 4 5 6 7
11.	Poseo un trabajo digno, que me gusta y satisface mis necesidades económicas.	1 2 3 4 5 6 7

EJERCICIOS DE AUTO CUIDADO

Te sugerimos realizar los siguientes ejercicios y seguir las siguientes páginas web con el objetivo de aumentar tus actividades de autocuidado y por ese medio aumentar tu promedio en el test realizado anteriormente.

- 1) Premisas de autocuidado y meditación, y ejercicio para ponerlas en práctica <https://tuaquiyahora.es/autocuidado/>
- 2) Rutina de autocuidado <https://web.noom.com/es/blog/2019/04/como-desarrollar-tu-rutina-perfecta-de-autocuidado/>

NO OLVIDEMOS

El autocuidado no es solo cuidar lo que está en el exterior, sino también cuidar el mundo interior, las emociones, los sentimientos y el bienestar en general.