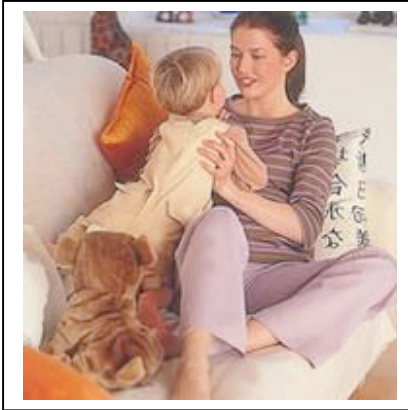


EdP / Escuela de Padres

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 08-09 / Dirige: Alfonso Esponera, O.P.



Tema 22 : Comunicarnos con nuestros hijos pequeños

A menudo hablamos a nuestros hijos como si fueran adultos y no lo son, aunque sí tienen la madurez propia de sus edades. Error. Hay que cambiar el código. Es eficaz y estimulante. Lo que viene a continuación está basado en recientes materiales de Ferran Ramon-Cortés.

Como adultos, estamos acostumbrados a comunicarnos mediante explicaciones conceptuales: un código de comunicación que compartimos, que utilizamos cuando nos comunicamos entre adultos y, por extensión, lo utilizamos también con nuestros hijos pequeños. Pero la mente infantil es poco receptiva a este código. A nuestros hijos pequeños les cuesta entrar en el significado de los conceptos, y aunque los pueden entender, difícilmente los recuerdan por mucho tiempo; calan muy poco en sus mentes infantiles, y les llegan muy poco.

Por eso nos parece que tenemos que repetirles docenas de veces las cosas para que las asimilen, cuando lo que ocurre es que no les interesa lo que les contamos. Y es que sin darnos cuenta, les hablamos en un código de adultos que los adultos posiblemente entienden y comparten, pero que a ellos les es completamente ajeno.

¿Es difícil comunicarnos con nuestros hijos pequeños?

No es difícil. Exige solamente un cambio de código. Hemos de abandonar las explicaciones conceptuales y cambiarlas por la narración simbólica, es decir, las historias, las vivencias, o cualquier otro recurso narrativo que se nos ocurra.

Podemos explicarle a un niño veinte veces la necesidad de comer verduras. Ni le interesará, ni lo comprenderá realmente. Pero una buena historia, con un héroe alimentado de verduras (al más puro estilo de Popeye y sus espinacas), le transmitirá perfectamente la idea, y no lo olvidará fácilmente.

El poder de las historias

La mente de nuestros hijos pequeños es especialmente sensible a la fantasía. Y lo que es más importante, como son muy listos, son perfectamente capaces de conectar esta fantasía a su vida real, aprendiendo de las historias. Ellas comunican mucho más que las meras explicaciones. ¿Por qué?

(1) En primer lugar, porque el niño las visualiza, las imagina, las vive. Las hace suyas, atesorándolas y fijándolas en la memoria.

(2) En segundo lugar, porque conectan con sus experiencias y con todo lo que ocurre a su alrededor. El niño le da significado a la historia estableciendo precisos paralelismos con su vida. Las historias conectan con vivencias y realidades que son únicas e individuales de cada niño que las recibe.

(3) Y en tercer lugar, porque las historias mueven emociones, cosa que difícilmente hace una mera explicación. Mover sentimientos es una clave esencial para fijar el recuerdo. No sólo en nuestros hijos, también en los adultos, las cosas que sólo se entienden, se olvidan. Las que además se sienten, se recuerdan para siempre.



¿Cómo educar y transmitir valores?

Nuestros hijos se encuentran inmersos en pleno proceso de desarrollo de su personalidad. Es un momento crucial para que entiendan el significado de determinados valores y para que den sentido a sus comportamientos. Es una etapa en la que necesitan información y quieren comprender el significado de muchas cosas que ocurren a su alrededor. Nosotros, como adultos, también nos vemos en la necesidad de explicarles muchas cosas que no son fáciles de explicar: la separación de los padres de un amigo, la llegada al mundo de un nuevo hermano, un compañero de clase que viene de un país lejano y no habla nuestro idioma, la muerte de un abuelo...

A veces no sabemos ni cómo ponernos a ello. Sin embargo, es mucho más fácil de lo que parece.

Atender a su lógica.

Nuestros hijos son extremadamente listos. Y tienen una lógica aplastante. "El primer día que fuimos a esquiar, mi hijo de cuatro años andaba buscando la tele del telesilla: "¿Los telesillas no son sillas con tele?", me preguntó. A Dios gracias no caí en la tentación de explicarle que tele significa lejos, que televisión es una visión remota o que telesilla son sillas que te permiten cubrir una cierta distancia".

Conectemos con su lógica y metámonos de lleno en su fantasía. Somos nosotros quienes hemos de ir a su mundo, no traerlos a ellos al nuestro... Nos basta con buscar, o inventar, una buena historia. Hemos de hacer una historia que haga que el niño se meta en la situación que le queremos contar. Que la viva en su imaginación y la llene de fantasía. Si lo hacemos así, nos daremos cuenta de que las preguntas vienen solas e inmediatamente al término de nuestro relato, prueba de que la historia ha despertado en el niño lo que tenía que despertar.



Tres grandes ventajas



1. Para transmitir afecto

Cuando explicamos historias a los más pequeños, además de educarles o enseñarles algún concepto (si la historia está pensada para ello), obtenemos un beneficio adicional: establecemos un fuerte vínculo de afectividad.

A través de un cuento compartimos con el niño un espacio de fantasía que él aprecia y valora especialmente. Y de alguna manera, nosotros mismos acabamos siendo parte de la historia. Porque el cuento tendrá los matices y la fuerza que le demos a través de nuestra entonación, de nuestra particular manera de contarlo.

Eso genera mucha complicidad con los pequeños, que querrán que les repitamos el cuento una y otra vez, exactamente con las mismas palabras, con las mismas inflexiones, sólo para disfrutar del momento.

2. Para establecer unas reglas

Otro aspecto fundamental en la comunicación con nuestros hijos es el establecimiento de normas o pautas de conducta. También aquí el código que utilizemos será crucial.

Es difícil que un niño entienda que debe despertarse a las 8, que tiene que estar desayunando a las 8,15 y que a las 8.30 hay que salir hacia la escuela. Se lo podemos repetir cien veces, que no lograremos mucho. Y recordar las normas cada mañana, al tiempo que nos enfadamos porque vamos con retraso, no ayuda mucho. ¿Cómo puede hacerse cargo un niño de lo que significa todo esto?

Hacer un juego de todo ello es mucho más efectivo. Por ejemplo marcar en el reloj de la cocina una gran línea roja, jugar a acercarse a la línea, hacer de los últimos minutos unos momentos de máxima expectación y premiar con un punto la victoria, convierte la norma en un reto. Y hará que la recuerden y, sobre todo, la aprendan



¿Que no estamos muchas veces para juegos? Debemos saber que si recurrimos a la norma explícita y a la bronca, no la acabarán de comprender. Sabrán que les están riñendo, pero no sabrán exactamente por qué, ni qué tienen que hacer para solventarlo. Es cierto que no todas las normas admitirán un juego, pero sí una dosis de fantasía, una metáfora o una pequeña historia. Y es bueno que lo hagamos, porque es su lenguaje, y lo que queremos es que nos entiendan.

3. Para mantener el recuerdo

Es bueno también que recuerden a los que ya nos han dejado y a los que han tenido un papel especial en sus vidas. Todo esto lo podemos contar también con las historias. Historias que haremos a medida y en las que los personajes y los héroes serán estos familiares a los que queremos recordar.

El recuerdo contiene siempre una importante dosis de distorsión. No nos debe preocupar aportar, además, una buena dosis de fantasía. Lo importante es asegurarnos de que lo mantenemos vivo.

Un ejemplo...

Cuando mi hija empezaba a leer, un día, libro en mano, me preguntó:

–Papá, ¿qué es generoso?

Se lo intenté explicar lo mejor que pude: le conté que ser generoso consiste en dar a los demás, en compartir las cosas, en no quererlo todo para ti...

–¿Lo has entendido? –le pregunté.

Al tiempo que corría por el pasillo hacia su habitación, oí que me contestaba:

–Creo que sí.

Pasaron algunas semanas, y una tarde me volvió a preguntar:

–Papá, ¿qué era lo de generoso?

Batalla perdida, pensé. Quizá lo había entendido en su momento, pero evidentemente no lo había interiorizado, y por ello ya no lo recordaba.

Probé con otra estrategia: en lugar de insistir con mis explicaciones, le conté una historia. Un ejemplo de generosidad de una persona muy cercana a ella: su abuela. Escuchó atentamente mi relato con los ojos abiertos como platos y con una gran sonrisa en sus labios. Yo noté que esta vez algo se estaba moviendo dentro de ella.

Algunos meses más tarde, volviendo del colegio me dijo:

–¿Sabes, papá?, hoy en el cole hemos hablado de lo de ser generoso. Y yo les he dicho: “Como mi abuela”.

Ahora estaba seguro: no sólo lo había entendido, sino que probablemente lo recordaría para siempre.

ADOLESCENTES

Claves para comunicarse con un adolescente

Hay un punto fundamental que tenemos que cambiar en nuestra comunicación. Por lo general estamos muy pendientes de cómo nosotros decimos o emitimos nuestro mensaje y no en cómo el otro recibe nuestros mensajes.

Es un cambio muy importante el que debemos hacer al intentar comunicarnos con nuestros hijos adolescentes. Más que lanzarles nuestras opiniones, – muchas de ellas críticas, negativas o críticas con su conducta –, debemos interesarnos más en cómo llegan estos mensajes, cómo le repercuten en sus sentimientos, afectos e ilusiones. Debemos preocuparnos más de cómo lo recibe que en cómo lo emito.



Si logramos este cambio de manera de comunicarnos, inmediatamente el otro es más importante que nosotros. Y esto los adolescentes, como los que no lo son, lo notan.

Esta tarea es mucho más sencilla de lo que parece. Usted, no tiene que inventar nada para poder acercarse más a sus hijos. De hecho, muchas de las cosas que vamos a decirle, son las mismas cosas que recordará de cuando usted mismo era adolescente.

Lo que tu hijo adolescente desea oír de ti

Tomado del libro "Cómo resolver situaciones cotidianas de tus hijos adolescentes", editorial Palabra, Madrid,

A pesar de su aparente desapego, tu hijo adolescente espera mucho de tí, y necesita que le transmitas una serie de mensajes

¿De qué hablas con tu hijo adolescente?

Es posible que la mayor parte de las conversaciones se reduzcan a retarlo y criticarlo por su aspecto descuidado, por la hora de llegar a la casa, por las notas, por estar todo el día colgado del teléfono...

Cierto es que tenemos el deber de corregir pero, si nos descuidamos, nuestra relación puede reducirse a reproches y críticas.

A pesar de su aparente desapego, de su afán por ser independiente, tu hijo adolescente espera aún mucho de ti y necesita que le transmitas una serie de mensajes.

Un adolescente necesita oír de sus padres que están orgullosos de él...

Y no sólo cuando saca buenas notas o cuando gana el partido de fútbol, sino también cuando:

1. Se esfuerza por conseguir un objetivo, aunque no lo logre.
2. Toma sus propias decisiones.
3. Lo intenta de nuevo, a pesar de haber fallado.
4. Lucha por superarse.

Debes hacer ver a tu hijo que estás orgulloso de él o de ella, a pesar de todo, porque es tu hijo.

Que le aceptas y apruebas como persona, aunque en ocasiones no apruebes su comportamiento.

Muchos adolescentes de hoy en día no tienen la suerte de escuchar con frecuencia este mensaje.

El segundo mensaje tiene que ver con la disponibilidad.

Tu hijo necesita saber que estás ahí, disponible para cuando le haga falta; que siempre puede contar contigo.

Aunque aparente que no te necesita, en los momentos difíciles necesita saber que cuenta contigo. Si no consigues transmitirle este mensaje buscará consejo y ayuda en otros lugares.

Debes estar disponible para cuando te necesite, lo que no es lo mismo que atosigarle con preguntas. La intimidad no se impone, se gana.

Otro mensaje que debe captar tu hijo es tu interés por comprenderle.

Es frecuente que los adolescentes acusen a sus padres de no entenderles, de vivir en otra galaxia, de no enterarse de nada.

A veces simplemente nuestro hijo está intentando manipularnos:

confunde el comprender con el estar de acuerdo.

Debes procurar tomarte el tiempo necesario para intentar descubrir los motivos que hay detrás de las afirmaciones de tu hijo, y escucharle poniéndote «en su pellejo» antes de formarte una opinión.

Al menos tu hijo debe darse cuenta de que intentas comprenderle, respetando su personalidad, su peculiar forma de ser.

Procurando estar al día: películas, canciones, famosos, deportes...

Sabiendo ser flexibles en lo que no es sustancial: horarios, vestido, orden...

Dando importancia a cada hijo individualmente: exámenes, salidas, amigos, diversiones...

Descubriendo al hijo callado, triste, enfadado...

Sabiendo perdonar, dando una segunda oportunidad.

Sabiendo pedir perdón cuando sea necesario: no se pierde autoridad y se gana prestigio.

Para ello es fundamental que hagas ver a tu hijo que confías en él...

De esta forma le animarás a querer estar a la altura de esa confianza.

No obstante, esta confianza no implica que le permitamos hacer cosas para las que aún no está preparado o que le permitamos enfrentarse a



situaciones en las que el grado de riesgo es más elevado que su nivel de madurez.

Debemos hacerle ver que esa confianza se irá desarrollando gradualmente a medida que él vaya adquiriendo más experiencia y nos vaya demostrando que es capaz de actuar de forma responsable.

El último mensaje, y también el más importante, que los hijos desean oír de sus padres es que lo quieren.

Cuando un adolescente no está seguro del cariño de sus padres, los demás mensajes no significan nada.

Necesita que le digas que lo quieres y que se lo demuestres.