¿Cómo... hablar con tu hijo?

Responden los voluntarios del Teléfono de la Esperanza de Asturias

La importancia del cara a cara

En muchas ocasiones nos sentimos impotentes al encontrarnos con que no somos capaces de transmitir a nuestros vástagos lo que sentimos o lo que queremos de ellos ● Hay que evitar dirigirse a ellos a gritos o con un tono de voz elevado



Daniel López García

PSICÓLOGO

En muchas ocasiones nos sentimos impotentes al encontrarnos con que no nos vemos capaces de transmitir lo que sentimos o, simplemente lo que queremos de nuestros hijos y, como consecuencia nos invade la frustración.

Unas pequeñas pautas pueden ayudarnos a enriquecer un poquito más, si cabe, la relación con nuestro hijo.

Siempre que sea posible ponte al nivel cara a cara de tu hijo. Evita los gritos o un volumen alto de voz. Además de ser humillante para cualquier niño, tenemos que, con nuestro ejemplo, enseñar a los demás (maestros, cuidadores, familiares) a dirigirse a ellos de esa forma. Si nosotros no los respetamos, no podemos hacer que los demás los respeten. Lo aconsejable es hablarle en voz baja y pausada.

Tono dulce en forma constante. Hablemos siempre a nuestros hijos con mucho amor y reforzando todo lo bueno que hagan, pero para que ellos lo perciban así, tenemos que diferenciar a través de nuestro tono, cuando estamos transmitiendo instrucciones regulares tales como siéntate a comer, duérmete, dámelo, acompáñame, etc.. De ese modo, nuestro hijo entenderá cuando en la escuela, su maestro o maestra le dan una orden, y de ese modo evitaremos las lágrimas por-

que la maestra le "habló feo". Dada la dificultad de reforzar socialmente, ya que los tonos de aprobación y emoción son indistinguibles para él, lo correcto es utilizar un tono neutro para la vida cotidiana y de esa manera, el niño percibirá aún mejor los momentos en que recibe cariño y amor, ya que la diferencia estará marcada.

Enviar siempre mensajes completos. No debemos convertirnos en un problema de comunicación añadido, por eso cuando nos dirijamos a ellos, nuestros mensajes deben ser claros y comprensibles. Es preferible invertir



en un par de palabras de más que distorsionar el mensaje por falta de las mismas.

Intentemos evitar la palabra "no". Este mensaje tan limitador, no aporta nada sino va seguido de las opciones alternativas que queremos que exploren. Al niño que come con las manos, en lugar de decirle: " No hagas eso", es preferible decirle que utilice los cubiertos.

A través de este lenguaje propositivo, le abrimos la vida diaria a una amplia gama de posibilidades de aprendizaje y es más posible que el niño esté de mejor humor o predisposición.