



Cómo conectarse con sus hijos desde pequeños

Hablar, comer juntos y vivir momentos sencillos pero vitales para ellos es parte de la tarea.

Un niño bien conectado con su familia tiene un mayor sentido de pertenencia, lo que le aumenta la seguridad en sí mismo y lo lleva a una mejor autoestima. Miremos formas y situaciones que nos permiten mejorar conexiones y vincularnos mejor con nuestros hijos.

Comer en familia

Primero están las comidas en familia, que son un excelente momento para compartir no solo la comida sino historias sobre el día. Toda la investigación científica respalda la importancia de la reunión familiar a la hora de comer.

Cuando las familias se reúnen de manera regular a la hora de comida, los beneficios son múltiples. Los niños aprenden a comer dietas balanceadas, desarrollan buenos modales, no sufren de sobrepeso ni de inapetencia, sino que además les va mejor en el colegio y con el tiempo son menos propensos a deprimirse o a consumir sustancias psicoactivas en la adolescencia.

Esto suena casi mágico, pero los estudios lo han confirmado una y otra vez. Sabemos que no es fácil comer con los hijos una vez al día, todos los días, pero sí debemos hacer esfuerzos para lograr que sea lo más frecuente posible.

Desayunar juntos solo los fines de semana, se sabe, es excelente para promover buenas relaciones y asegurar al niño. En psicología, la comida representa el amor, y todo lo positivo que pase alrededor de la comida va a beneficiar a nuestros hijos.

Rituales a la hora de dormir

Igualmente, existen otras estrategias poderosas para la comunicación y conexión con los hijos. El ritual de leerles un libro antes de dormir también fortalece ese vínculo tan necesario entre padres e hijos. **Si además de leerles el cuento les pregunta a sus hijos cómo les fue, qué pasó bueno hoy, qué los puso tristes, es aún más beneficioso.**



Aproveche todo momento

Además, aproveche esos pequeños momentos en que esté solo con su hijo para demostrarle que a usted le importan sus intereses y actividades. Salga a hacer un mandado, pero solo con un hijo y pase ese tiempo individual hablando de lo que usted sabe que le gusta a su niño.

Pregúntele sobre un deporte que le guste, el programa de TV o algo que esté estudiando en el colegio y que le agrada a su hijo.

Estos momentos no son de regaños, sino de compartir y hablar sobre cosas placenteras. Lo importante es que su niño reciba el mensaje de que sí le interesa lo que él hace y lo que a él le gusta. Aproveche estos momentos únicos para hacer elogios precisos, como por ejemplo, 'veo que fuiste un buen compañero ayudando a tu amigo'. Aquí, la respuesta positiva suya sobre lo que el niño cuente va a ser clave para él o ella.

Déjese llevar por la espontaneidad

Sea espontáneo y haga cosas o actividades no planeadas de vez en cuando. Vayan a tomarse un helado juntos un sábado por la tarde y dele a su hijo una buena dosis de tiempo individual, que cada vez los conecta más. No hay que desaprovechar ningún momento, pues hacer conexiones con ellos es extremadamente valioso y los hace sentirse queridos e importantes. Los padres que trabajan los días hábiles deben aprovechar el fin de semana para encontrar espacios divertidos con sus hijos.

La escucha también es importante

La comunicación continua, aunque hoy en día sea con textos y chats, es esencial para seguir construyendo vínculos estrechos entre padres e hijos. Acuérdesse, eso sí, de que escuchar es igual de importante que hablar. Cuando su hijo comparta alguna experiencia con usted, escuche, haga preguntas y, sobre todo, valide sus sentimientos, ya sean positivos o negativos. Frases como 'entiendo cómo te sientes', 'estudiaste mucho y las cosas no se dieron'.

Los niños necesitan ser escuchados y validados. A ellos no les hace falta que usted siempre les solucione sus problemas, solo ser escuchados.



Sala de Prensa

Pasar tiempo juntos padres e hijos es la única manera de crear memorias emotivas, agradables y malas, que los acompañarán el resto de sus vidas. Estas vendrán siempre acompañadas de haber sido queridos e importantes para sus padres. Conéctese y fortalezca el vínculo con sus hijos.

ANNIE DE ACEVEDO
Psicóloga y educadora

Especial para 'ABC del Bebé'

Diario EL TIEMPO, 26 de Octubre de 2016. Página 3