



CÓMO CONVERSAR CON NUESTRO HIJOS

# SIENDO FIELES

A NUESTRO PROPIO ESTILO PARENTAL



Las redes sociales están cumpliendo un rol fundamental en la entrega de información, y nos invitan a realizar un sin fin de actividades con nuestros hijos. Si bien son un gran aporte, también puede resultar agobiante sentirse exigidos a cumplir un rol parental “tremendamente lúdico”, cuando tal vez no lo seamos tanto.

“CADA FAMILIA TIENE UN ESTILO PARTICULAR Y ÚNICO DE HACER LAS COSAS, Y NO TIENEN QUE TRANSFORMARSE AHORA EN ALGO QUE NO SON”

Ahora bien, tal como estas presiones nos influyen a nosotros como adultos, los niños de igual manera sienten, perciben y absorben lo que ocurre a su alrededor, a pesar de que a veces no nos damos cuenta o no sabemos cómo abordarlo con ellos.

Para acompañarlos en esta tarea, queremos entregarles algunas sugerencias para acercarse a sus hijos desde quienes son ustedes como papás, confiando en sus capacidades y en que conocen mejor que nadie a su familia y las necesidades que puedan tener. Aún así, hay ciertas sugerencias que les pueden servir para sentirse más seguros a la hora de acompañar a sus hijos en este período.



## SER PARTE DE UN PROBLEMA, NOS DA LA POSIBILIDAD DE SER PARTE DE LA SOLUCIÓN

Ser parte de un problema nos da la posibilidad de ser parte de una solución. Como adultos es importante que sepamos asumir o aceptar cuando estamos frente a un problema o dificultad. Sólo cuando tomamos conciencia de que somos parte de lo que ocurre, también podemos ser parte de la solución. Tener esto presente nos ayudará a abrir posibilidades de contener a los niños y empatizar con el hecho de que para ellos también es difícil estar encerrados y no salir a jugar, no ver a sus amigos, compañeros y familiares.

DE ESTA MANERA, INVOLUCRAMOS A NUESTRO HIJO A TOMAR UN ROL ACTIVO EN LA SOLUCIÓN, A LA VEZ QUE TODOS VAMOS ACEPTANDO QUE SON TIEMPOS EXTRAORDINARIOS.

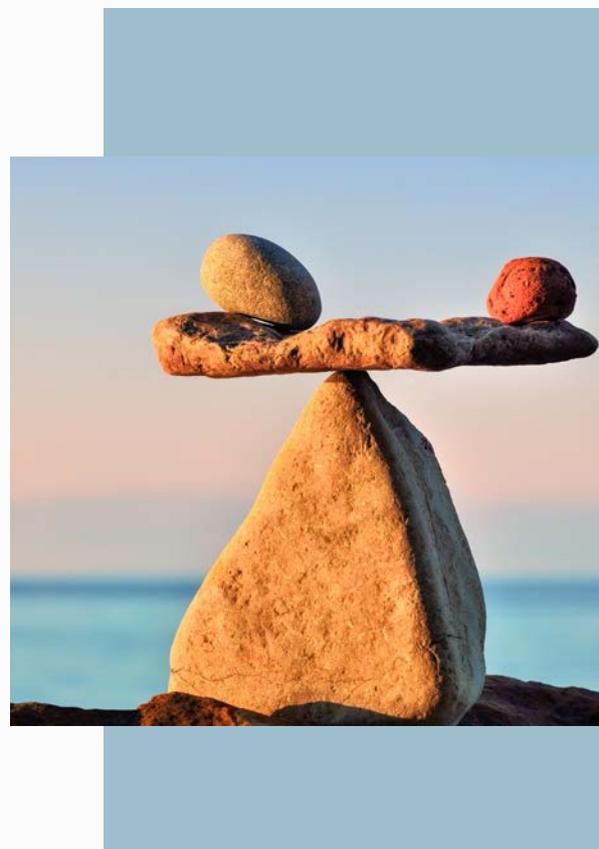
### Algunas preguntas que le puedes hacer a tus hijos:

- “¿Qué crees que te toca hacer a ti en esta situación para ser un aporte en la convivencia de nuestra casa? ¿O para seguir siendo un buen alumno, amigo y compañero?”
- “¿Cómo crees que podemos resolver... (problema con hermano, aburrimiento, cansancio)?”
- “Podríamos distribuir roles en la casa; ¿cómo te gustaría colaborar a ti?” (poner la mesa, ayudar con la tarea al hermano menor, cocinar, etc.).

## NO MINIMIZAR NI MAXIMIZAR LO QUE ESTÁ OCURRIENDO

Cuando maximizamos una situación tendemos a tener pensamientos negativos como “esto es el fin del mundo”, “nos vamos a contagiar todos”. Por el contrario, cuando minimizamos una situación, podemos mostrarnos indiferentes o poco empáticos a cómo se siente el otro frente a la dificultad que estamos viviendo.

Debemos recordar que las cosas pasan, y siempre existe alguna solución; las situaciones no son “todo o nada”; somos nosotros los que tenemos que mirar la vida desde un ángulo más positivo y optar por una actitud que nos lleve a ser un aporte en este contexto.



### **Algunas preguntas que le puedes hacer a tus hijos:**

- “¿Cómo te sientes con todo lo que ha sucedido en estos días?”
- “Para todos ha sido desafiante este tiempo... para mí también. ¿Qué te gustaría que hiciéramos juntos para pasarlo bien?”
- Si lo notas angustiado o abrumado: “¿Cómo te puedo ayudar a sentirte mejor?” Si no se le ocurre, darle ideas (“¿quieres que hable con tus hermanos para que jueguen contigo?”, “¿quieres llamar a un amigo, primo... y conversar un rato con ellos?”)



## SÉ FIEL A TU ESTILO PARENTAL

Es primordial que sepan que sólo ustedes conocen la mejor forma de acercarse a sus hijos; qué cosas siempre han disfrutado juntos y qué no.

Si con sus hijos gozan de un buen libro, eso ya es perfecto y no hace falta nada más, o tal vez sólo basta “tener un recreo” y tomar un rico vaso de jugo juntos entre las clases y el trabajo: puede ser un buen momento de conexión.

A veces la simpleza de los actos, es la forma más honesta de conectarnos.

### **Pregúntate a ti mismo:**

- ¿Qué necesito para apoyar a mi hijo en estas circunstancias?
- ¿Me hace sentido hacer...?, ¿Creo que es un aporte para mis hijos y mi familia?
- ¿Estoy en condiciones físicas y emocionales de hacer esta actividad en este momento?