

TÍTULO: Cómo y cuándo usar frases de amor y ánimo para nuestros hijos #0136

AUTOR: Sofía Sierra Vidal

DESCRIPCIÓN:

En este documento se comparten 7 consideraciones para tomar en cuenta cuándo queremos decir a nuestros hijos, sin importar la edad, palabras de amor y de aliento. Muchas veces nos olvidamos del poder que tienen estas manifestaciones de amor y lo importante que puede ser en el apoyo del proceso de autoestima y seguridad emocional en los niños.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Proceso de autoestima y seguridad emocional
- ✓ Expresión de sentimientos y necesidades
- ✓ Acercamiento empático

IMPORTANTE:

- ✓ Usar palabras de amor favorece al que las recibe como al que las da.

CLASIFICACIÓN:

Grado y edad: Todos.

EXPLICACIÓN:

- ♥ 1. **Las frases que usen necesitan ser auténticas** y tener la convicción de lo que se está diciendo. **El amor se siente no se actúa.** Si en esos momentos no sienten lo que van a decir o no pueden decirlo en palabras, acérquense a su hijo y expresen el cariño de otra forma, con un abrazo, un beso.
- ♥ 2.- **Acompañen las frases con una actitud amorosa física y/o verbal en el entorno.** Si estoy diciendo algo lindo pero comienzo a gritarle al que se cruza en la calle o me enojo por el tráfico, la frase pierde valor, no es coherente.
- ♥ 3.- **Observen qué le gusta, qué hace bien y qué le motiva a su hijo.** Cuando lo feliciten o digan una frase la asocien con una **cualidad o logro real y específico.** No es lo mismo decirle a tu hijo eres lo máximo y eres un campeón, que especificarle que es lo máximo cuando cuentas chistes en la mesa y haces reír a todos.

- ♥ 4.- **La intensidad de la frase no hace la diferencia**, por el contrario, puede ejercer mayor presión. No exageres. Analiza esta frase: *“Tu dibujo esta increíble todos en la escuela van a querer pintar como tú”* o *“eres el mejor de todo tu equipo cuando juegas soccer”*. Imagínense la presión que esto lleva. Mejor describan lo que les gusta: *“La forma en como usas el color azul en el cielo y la combinación de rojos en las flores me parece algo muy original”*. *“Me asombra como paras la pelota y la centras para el gol.”*
- ♥ 5. **Eviten palabras de reconocimiento o amor acompañadas de un PERO....** Por ejemplo “me gusta la forma en cómo te apuras cada vez que vamos a salir, pero no entiendo como no te puedes apurar al arreglar tu cuarto. La información que el niño registra es la que viene después del PERO, no la positiva que era anterior..
- ♥ 6.- **Elijan el lugar, el momento y el cómo ofrecen la frase.** Si la persona está de mal humor o haciendo un berrinche, posiblemente no necesite en esos momentos una palabra de cariño, o ni siquiera la oiga, sino una actitud y un acercamiento corporal. Si están enfrente de todos sus amigos una frase de amor puede ser desastrosa, o si la están brindando cuando ustedes están viendo la tele o lavando los trastes.... De nada sirven Traten a la gente con respeto y piensen que la frase es para compartir con ellos un sentimiento agradable no es un deber.
- ♥ 7.- **Sean creativos y espontáneos.** Recuerden que la “cereza en el pastel” es el factor sorpresa. Pongan notas escondidas en la lonchera, debajo de su almohada, graben un video, usen fotos de él haciendo algo bueno o haciendo una actividad juntos, entre otros.