

TÍTULO: Solo me escucha cuando le grito #0364

AUTOR: Ma. Fernanda Calderón

GRADO Y EDAD: Todos

DESCRIPCIÓN:

En esta ocasión, tratamos un tema de mucha preocupación para los padres de familia: cómo comunicarnos con nuestros hijos, cómo poder escuchar. Los padres desempeñamos un papel importante como receptores, por lo que aprender a escuchar a nuestros hijos es lo que va a abrir la puerta de la comunicación.

ÁREAS DE APOYO Y PALABRAS CLAVE:

- ✓ Desarrollo y seguridad emocional
- ✓ Autoestima
- ✓ Expresión de sentimientos
- ✓ Expresión de emociones
- ✓ Comunicación afectiva
- ✓ Comunicación efectiva

INTRODUCCIÓN:

Con frecuencia, he visto a mamás con remordimiento por haberle gritado a sus hijos que tratan de justificarse con el argumento, “se lo dije cinco veces de buen modo y hasta que grito me hace caso”. Si bien es cierto que cuando gritamos captamos la atención de los niños y estos pueden parar la conducta inadecuada, por segundos, también es cierto que los gritos no les enseñan autocontrol o disciplina.

Los gritos asustan, provocan miedo y dañan la autoestima. Generan sentimientos de impotencia y rencor. Esto lo sabemos y por eso ya no queremos gritarles, pero ¿por qué lo seguimos haciendo?

Casi siempre les gritamos cuando estamos bajo estrés, ya sea por las presiones del día a día, por no haber descansado lo suficiente o por frustración al sentirnos no escuchadas. Cualquiera que sea la razón, pocas veces se trata de los niños, la mayoría de las ocasiones tiene que ver más con nosotras, con nuestro estado de ánimo, el cual no mejora después del grito.

También sucede que llegamos al grito porque no hemos establecido límites claros y firmes. Los hijos no saben qué esperamos de ellos y nosotros damos por hecho que sí lo saben, por tanto, al no cumplir nuestras expectativas nos molestamos y recurrimos al grito.

No debemos olvidar que son niños, los niños se dedican a jugar y difícilmente colocarán nuestras necesidades sobre las propias; están inmersos en sus intereses. Su trabajo es jugar y lo hacen tan bien que olvidan fácilmente lo que les hemos pedido.

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA

¿Qué podemos hacer para evitar gritar?

1. **Estar conscientes** de que por medio de los gritos no vamos a lograr algo positivo.
2. **Practicar autocontrol y modelarlo.** Si sabemos que estamos irritables, respirar profundo, tomarnos un tiempo antes de reaccionar. Queremos enseñar a nuestros hijos a controlar sus impulsos, empecemos por controlar los nuestros.
3. **Descansar,** no solo dormir bien, y promover momentos de relajación. También buscar actividades que disfrutemos y que nos hagan reír.
4. **Evitar el estrés.** Tenemos demasiadas responsabilidades auestas: el trabajo, la casa, los hijos, la pareja, los amigos... Aprender a diferenciar entre lo urgente y lo importante, entre el deseo y la necesidad.
5. **Marca tus límites a tiempo.** No vayas acumulando malas experiencias durante el día: pelea con el marido, problemas en el trabajo, tráfico excesivo, llamada del banco... Cuando ya no puedas más, antes de interactuar con tus hijos: toma un respiro y acércate a ellos con amor y tranquilidad.
6. **Toma responsabilidad por tu propio estado de ánimo.** Si no es posible darle a cada situación su justo valor, toma responsabilidad por tu propio estado de ánimo; tu hijo no debe ser el depósito de todas tus frustraciones.
7. **Pide espacio y/o ayuda.** De ser necesario, pide espacio para tranquilizarte. Antes de llegar a casa ve por un café, si estás en casa ve un rato a tu recámara. De ser necesario, pide apoyo a tu vecina, a la abuela o a una nana.
8. **Asegúrate de establecer reglas claras en casa.** Que tus hijos sepan qué es lo que esperas de ellos y qué pasará si las reglas no se cumplen.
9. **Establecer expectativas reales.** Recuerda que son niños. Primero hay que enseñarles a conocer y manejar sus emociones; una vez logrado esto, aprenderán a manejar su conducta.

- 10. Utiliza tu cuerpo para hacerte escuchar.** Si crees que tu hijo no te escucha, acércate a él. De ser necesario tómallo de la mano y repítele la instrucción, si aún así no te hace caso, acompáñalo a realizarla, “Ve a lavarte los dientes” (mientras caminas al baño tomándolo de la mano o cargándolo).
- 11. Usa el sentido del humor.** Si le hablas y sientes que no te escucha, intenta algo diferente: susurra cerca de su oído, simula un micrófono con una cuchara “uno-dos tres, probando ¿me escuchan?”, pídele las cosas cantando...Trata de que no todo sean órdenes o instrucciones.
- 12. Recuerda que el respeto, como todos los valores, se aprenden por imitación, con ejemplos:** habla con un tono de voz suave, utiliza palabras y gestos amables.