

¿CÓMO MEJORAR LA RELACIÓN CON NUESTRAS HIJAS E HIJOS?



Unidad de Igualdad de Género y Erradicación de la Violencia



Índice

Introducción	2
Papá y mamá	3
Comunicación	4
Consejos sugeridos	5
Tips para estrechar vínculos afectivos	9
Bibliografía	11

Introducción

El ajetreo de la vida diaria, el trabajo, las actividades en el hogar y un largo listado de cosas pendientes absorben la mayor parte de nuestro tiempo. Al llegar a casa, sentimos cansancio y posponemos para después la realización de actividades en conjunto con nuestras hijas e hijos.

No debemos olvidar la importancia que tiene el mantener la comunicación y una sana convivencia con ellas y ellos, que son nuestro motor.

Es por eso que la Unidad de Igualdad de Género y Erradicación de la Violencia elaboró el presente manual, como una herramienta de apoyo a las mamás y papás que laboran en el Infoem, esperando que los tips y consejos que se brindan, les sean de utilidad.

Papá y mamá...

Sabemos que quieres mejorar la relación con tus hijos e hijas, es por eso que te daremos algunos consejos que te ayudarán a lograrlo.

Empecemos por revisar algunos conceptos básicos para una mejor comprensión del tema.

- **La Infancia o niñez:** Término aplicado a los seres humanos que se encuentran en fases de desarrollo. Comprende desde el nacimiento hasta la adolescencia. Es en esta etapa donde a través del juego se descubre el mundo que nos rodea, se forma nuestra personalidad y se asientan valores y creencias.



“Los niños son el recurso más importante del mundo y la mejor esperanza para el futuro” – John F. Kennedy

Al término de la infancia comienza la adolescencia, etapa en la que como madres y padres, llegamos a sentir desesperación al interactuar con quienes están en esta edad y tenemos la sensación de no poder apoyarles.



- **La adolescencia:** Es un periodo de muchos cambios en la vida de las personas, en los ámbitos psicológico, social, emocional y físico, siendo éstos los más significativos.

Conforme nuestros hijos e hijas crecen, la situación se vuelve complicada en muchas ocasiones, ya que no están en la niñez ni en la adultez y comienzan a tener actitudes que a veces nos resultan difíciles de comprender.

También pueden llegar a mantener formas de actuar negativas y menos afectuosas hacia su núcleo familiar, eluden sus responsabilidades y empiezan a tomar sus propias decisiones sin consultarnos.



Mejorar la relación con tus hijas e hijos a cualquier edad, es una de las claves para que la convivencia en casa sea tranquila y agradable, lo que no siempre es sencillo, porque son muchos los elementos que se deben tener en cuenta.

Sabemos que necesitan de tu cuidado, pero debes comprender que hay que dejarles crecer. Lo importante para conservar una buena relación, es no dejar que el hogar se convierta en una batalla campal.

Comunicación

¿Sabías que....? La comunicación basada en la confianza es fundamental en todas las etapas de la vida.



Es un proceso que consiste en la transmisión e intercambio de mensajes, esencial para la vida en sociedad. Permite que las personas se expresen, establezcan relaciones y sean capaces de organizarse, radicando en ello la importancia de llevar una buena comunicación en la niñez y adolescencia de nuestras hijas e hijos para así mejorar la convivencia.

Ahora... ¿Cómo tener una buena comunicación?

Como madres y padres tenemos el compromiso de potenciar la comunicación que tenemos en el día a día con hijas e hijos. Es necesario tratar de entender sus mensajes verbales y no verbales para satisfacer sus necesidades y generar un vínculo positivo en nuestra relación.



En la niñez y la adolescencia, las personas presentan diferentes capacidades y posibilidades de comunicación. A menor edad, ésta será a nivel no verbal, pero en la medida en que van creciendo, su capacidad de vocabulario y lenguaje irá aumentando y su vía de expresión será más directa y compleja.

A continuación te daremos algunos consejos para mejorar la comunicación:

Consejos sugeridos

- **Comienza el día con una actitud positiva:** Despiértales con una sonrisa y un abrazo para que recarguen energías. Las rutinas estresantes ocasionan hostilidad en el hogar. Sé detallista, a la larga lo recordarán.
- **Escúchales con atención:** Cuando te cuentan algo, es momento de dejar todo aquello que estés haciendo. Demuéstrales que les estás poniendo atención y omite opiniones o críticas, a veces solamente quieren que les escuches y poder expresarse libremente.
- **Cuéntales sobre ti:** Plátcales cómo te ha ido en el día, cómo te sientes, alguna anécdota en especial, esto les brindará la confianza necesaria para establecer un vínculo de comunicación efectiva.
- **Comparte tiempo de calidad:** Haz planes que resulten atractivos para ti y para tus hijas e hijos, como:
 - a. Salir a comer
 - b. Dar un paseo
 - c. Ver una película o realizar actividades que les unan
- **Procura no hostigarles:** Podemos sentir mucho amor pero hay que aprender a darles su espacio. Cuando se acerquen, aprovecha para pedirles mimos. Procura cambiar los “nos” o “te lo prohíbo” por “me gustaría” o “estaría bien”. Cuando hagan algo que te agrade, diles lo alegre que te sientes y lo mucho que valoras su gesto. Una cosa es poner límites y otra es que piensen que les quieres más o menos en función de su comportamiento. Deben saber que eres incondicional.





- **Permíteles que resuelvan sus propios problemas:** Es normal que queramos solucionar las dificultades a las que se enfrentan, sentimos que al hacerlo les protegemos. Hay que dejar que se caigan para que aprendan a levantarse. Tienen que experimentar en todo momento para crecer.
- **No tomes todo como algo personal:** Trata de profundizar y reflexionar un poco más en tus emociones. En la adolescencia, las personas suelen estar irritables y muchas veces pueden llegar a contestarnos mal; en estos casos toma un respiro y recuerda que es parte de esta etapa.
- **Practica la escucha activa:** Haz que sientan que les comprendes tanto en los buenos momentos, como en las rabietas o la tristeza. El mantener una escucha activa ayudará positivamente en su autoestima, así como en la formación de su futura personalidad.
- **A la hora de marcar límites:** Debes tener en cuenta que la última palabra la tienen los padres y madres. Hay que hacer lo posible para que las niñas y niños comprendan las ideas que hay detrás. Los límites son necesarios para educarles, a través de ellos entienden cómo comportarse y relacionarse sanamente con otras personas para ser felices.
- **Jueguen:** El juego es fundamental en todas las etapas de la vida, ya que por medio de él ejercitamos nuestras capacidades o destrezas. Diviértete todo el tiempo que te sea posible con tu hijas o hijos, siempre lo recordarán.
- **Mantén la calma:** Muchas veces nos enfadamos o simplemente tuvimos un mal día. Trata de tomar un descanso antes de reaccionar ante cualquier situación, esto ayudará a que la relación con tus hijas e hijos no se deteriore, recuerda que no es su culpa.
- **Evita hacer comparaciones:** Compararles puede resultar negativo y afectar la formación de su propia personalidad. Las personas en general queremos ser diferentes, aunque pertenezcamos al mismo grupo (hermanas, hermanos, primas, primos).
- **Ayúdales a identificar sus emociones:** Debemos enseñarles a comunicarse, para evitar la sensación de frustración y los problemas para construir lazos afectivos.

- **Ármate de herramientas para manejar el conflicto:** Cuando se presenten diferencias y discusiones, enséñales a controlar sus impulsos antes de reaccionar, deben aprender a manifestar calmadamente sus necesidades e incomodidades.



- **Predica con el ejemplo:** En la niñez se aprende mucho a través de la observación, aunque a veces creas que no es así, tu ejemplo será siempre un modelo, ya que desde temprana edad, nuestras hijas e hijos intentan imitarnos.

- **Refuerza su autoestima:** Recuérdales siempre sus logros, puedes realizar una lista de todo lo que realizaron en la semana, pídeles que la escriban o dibujen, esto aumentará gradualmente su confianza.

- **Evita discutir frente a tus hijas e hijos:** Las discusiones en pareja les afectan y causan daños psicológicos y emocionales. Recuerda que aprenden de lo que ven, enséñales que discutir no es la forma adecuada de solucionar los problemas.

- **Practica la crianza asertiva:** Tener un padre que regaña y una madre que consiente en determinada situación, o viceversa, genera confusión en la niñez y la adolescencia y ante una situación así, corremos el riesgo de perder autoridad. Por eso, es importante hablar y que mamá y papá determinen la mejor forma de resolver el conflicto.

- **Por ninguna razón les hables mal de papá o mamá:** No les generes un malestar emocional sea cual sea la situación, recuerda que tu mayor aliado es el tiempo y que en la medida en que crezcan, podrán juzgar las acciones de otras personas, sin necesidad de que seas tú quien se exprese mal.



- **Enséñales a ganar y perder:** Algunas personas somos poco tolerantes a la frustración, es por eso que desde la niñez, deben saber que no siempre se gana y que perder les ayudará a poner más empeño para obtener éxitos en su futuro.

- **El valor de las cosas:** Muéstrales el esfuerzo que se debe hacer para obtener lo que se desea; solo así comprenderán la importancia del cuidado de sus cosas. Aunque a veces queremos darles todo a manos llenas, también es bueno limitarles.



- **Disfruta cada momento a su lado:** Cuando menos te des cuenta, tus hijas e hijos habrán crecido y desearás regresar el tiempo a cuando eran pequeños, así que disfrútales mucho y diles cuanto les amas todas las veces que puedas, pues el tiempo no regresa.



Tips para estrechar vínculos afectivos

Al pasar tiempo de calidad en familia, creamos vínculos afectivos fundamentales para construir relaciones sanas a lo largo de nuestra vida. Esto lo podemos lograr realizando actividades sencillas en donde todos y todas participemos de manera activa y con la mejor actitud.

A continuación te daremos algunas ideas:

- ❖ **Aprovecha la hora de la comida para conversar:** El desayuno, la comida o la cena son momentos en los que generalmente la familia se reúne. Si es tu caso, aprovecha para preguntar ¿Qué tal les ha ido en el día ¿Qué se les ofrece? Hacerlo de forma natural, no a modo de interrogatorio.
- ❖ **Leer:** Hacerlo juntos y juntas crea un espacio en donde puedes fomentar valores además de crear un hábito para toda la vida. Dedicar 15 minutos al día a esta actividad.
- ❖ **Ver una película o serie:** Preparen palomitas y elijan el título conjuntamente. Una comedia siempre es una buena opción y existen muchas para todos los gustos. Con esta actividad compartimos algo que interesa a nuestras hijas e hijos y nos da pauta para tener temas de conversación o debate en común.
- ❖ **Escuchar música:** Aprovecha cualquier ocasión para poner música, al trasladarte de un lugar a otro, al momento de cocinar, a la hora de jugar, no importa donde estés, recuerda que a través de la música se desarrolla la percepción auditiva y la sensibilización motriz.
- ❖ **Conversen sobre lo mejor y lo peor del día:** Un truco para saber si todo va bien en sus vidas, es hacerles dos preguntas simples: ¿Qué fue lo mejor del día? y ¿Qué fue lo peor del día? Te sorprenderás con sus respuestas. Ponlo en práctica y comparte también tus experiencias.
- ❖ **Cocinar:** Aprovecha el tiempo que pasas en casa para practicar algunas recetas, permíteles crear nuevos platillos, con esto les prepararás para la edad adulta y además pasarán un rato agradable.

- ❖ **Juegos de mesa:** Son excelentes para pasar tiempo en familia, con ellos ayudarás a que desarrollen su imaginación, sus capacidades cognitivas y a cumplir con normas de convivencia.
- ❖ **Decorar la casa:** Hazles partícipes de los cambios decorativos que se hagan en casa. Tienen la capacidad para ayudar a pintar una pared o a limpiar un mueble, es cuestión de que les motives para hacerlo. Procura que su habitación sea un espacio cómodo y que tenga su toque personal.
- ❖ **Hacer manualidades:** Con ello se estimula la convivencia, perseverancia y creatividad, puedes utilizar materiales que tengas en casa, no es necesario gastar. Existen muchos tutoriales en internet que te pueden orientar sobre cómo elaborarlas.
- ❖ **Ver un álbum de fotos:** Esta actividad fortalece los vínculos familiares. Ver fotos de cuando eran pequeños y pequeñas e incluso de cuando aún no nacían, es un momento perfecto para mejorar su sentido de pertenencia y que se conozcan mejor. También puedes compartirles imágenes antiguas de tu familia, se asombrarán al ver cómo han cambiado los tiempos, las modas y el contexto familiar.



Bibliografía

12 consejos para ser un padre o una madre impactante. (2013, 28 octubre). Solohijos.com. <https://www.solohijos.com/web/12-consejos-para-ser-un-padre-o-una-madre-impactante/>

Castañeda, P. F. (s. f.). *La Importancia de Hablar Bien*. El lenguaje verbal del niño. Recuperado 29 de agosto de 2021, de https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/libros/linguistica/leng_ni%C3%B1o/la_imp_hablar_bien.htm

Colaboradores de Wikipedia. (2021, 1 julio). *Infancia*. Wikipedia, la enciclopedia libre. <https://es.wikipedia.org/wiki/Infancia>

Cruz, M. A. (2019, 17 octubre). Proceso de transmisión de ideas e indicaciones en la organización. Gestipolis. <https://www.gestipolis.com/proceso-transmision-ideas-e-indicaciones-la-organizacion/>

Fundación Belén. (2018, 11 enero). *Comunicación efectiva y afectiva entre padres y hijos*. <https://fundacionbelen.org/familias/comunicacion-efectiva-entre-padres-hijos/>

José Vasconcelos. (s. f.). *Actividades que ayudan a fortalecer el vínculo entre padres e hijos – José Vasconcelos*. José Vasconcelos. Recuperado 29 de septiembre de 2021, de <https://josevasconcelos.org/actividades-que-ayudan-a-fortalecer-el-vinculo-entre-padres-e-hijos/>

National Responsible Fatherhood Clearinghouse. (s. f.). *10 CONSEJOS PARA SER UN MEJOR PAPA*. Fatherhood.Gov. Recuperado 29 de septiembre de 2021, de <https://www.fatherhood.gov/en-espanol/10-consejos-para-ser-un-mejor-papa>

Sarmiento Santana, M. (2007). *Enseñanza y Aprendizaje*. UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8927/D-TESIS_CAPITULO_2.pdf