

**¡Ayuda!
Tengo hijos**

Ale Velasco

¡Ayuda! Tengo hijos

El método
del lenguaje
del cariño

DIANA

CONTENIDO

Decálogo del método del lenguaje del cariño	13
Prólogo	15
VALOR 1. EL RESPETO	
Educación sin maltrato	17
El lenguaje en la familia	21
El lenguaje en pareja	25
Lenguaje interior	27
Cómo comunicarnos mejor	27
Niveles de comunicación	28
VALOR 2. LA PACIENCIA	
Disciplina sin castigo	33
Métodos y técnicas antiberrinches (incluso en el supermercado...)	38

Cómo disminuir los berrinches	41
Los terribles dos	42
Niños angustiados	43
VALOR 3. LA CONSTANCIA	
¡Dulces sueños!	49
Establece un horario	52
Alimentación durante el día	53
Rutina de alimentación	54
Báñalo por las noches	56
Habla con tu hijo antes de dormir	57
Los padres deciden la hora de dormir	58
Ritual para dormir	59
Buenos hábitos	60
VALOR 4. LA EMPATÍA	
Lenguaje positivo y negativo	65
Lenguaje positivo y lenguaje negativo	69
Patrones de comunicación	72
VALOR 5. LA RESPONSABILIDAD	
Sentimiento de culpa	77

VALOR 6. EL AMOR	
Quien enseña, ama	89
VALOR 7. LA COMPRESIÓN	
La importancia de escuchar y el <i>bullying</i>	101
No des demasiadas explicaciones	105
Comprensión en cada uno de los detalles	107
Lenguaje de la pregunta y la palabras mágicas sí y no	108
Contacto visual	110
VALOR 8. LA FLEXIBILIDAD	
Etapas de desarrollo de tu hijo	115
Etapa egocéntrica: 3 a 7 años	117
Etapa de la reciprocidad: 6 a 12 años	118
Etapa de la intimidad: 9 a 12 años	120
Etapa del aislamiento: adolescencia media, 13 a 15 años	123
Etapa de la adolescencia tardía: 15 a 18 años	127
Postadolescencia: 18 a 22 años	128
VALOR 9. LA INDEPENDENCIA	
Amor firme con límites	133

VALOR 10. LA GRATITUD

Niños con autoridad (Edad Diamante) 145

ANEXO

De corazón a corazón 157

Lecturas recomendadas 161

*Gracias por dejarme entrar en tu vida.
Gracias por abrir tu corazón y dejarme despertar
tu conciencia.
Gracias por compartir conmigo tus problemas,
tus alegrías, tus logros.
Quiero que sepas que no estás solo, que a partir de ahora
está junto a ti alguien que te escucha.
Gracias por creer en mí, desde este momento
te acompañaré a lo largo del increíble camino
de ser madre o padre.
Tus hijos crecerán y nosotros también junto a ellos.
No te preocupes, ocúpate. Vamos de la mano junto
a ellos, fortaleciendo sus raíces, fortaleciendo sus alas
para que el día de mañana puedan volar
sin necesidad de tu ayuda. Siéntete orgulloso de reconocer
que siempre has puesto lo mejor de ti.
Agradece a la vida que te dio la oportunidad
de ser madre o padre. Es una experiencia invaluable,
pero la misión dura sólo unos años.
Cuando llegue el momento,
deja que tus hijos emprendan el vuelo.*

¡Ámalos, abrázalos, apapáchalos y después déjalos ir!

DECÁLOGO DEL MÉTODO DEL LENGUAJE DEL CARIÑO

1. El lenguaje del cariño es brindar un amor firme con límites.
2. Educación y cariño deben ser sinónimos, pues el que enseña ama.
3. Aprende a educar sin maltratar.
4. Por favor no les grites a tus hijos, por las buenas hacen caso.
5. Disciplinar no es castigar sino educar.
6. Educar es sacar lo mejor de un hijo, como lo hace un escultor.
7. Escuchar con los ojos es tener tu mirada atenta.
8. Logra unos dulces sueños en tu familia para no estar irritable.
9. Respeta a las mujeres y hombres en edad diamante.
10. No humilles, porque el maltrato duele y duele mucho.

VALOR 1. EL RESPETO
EDUCACIÓN SIN MALTRATO

Por favor, no me grites,
por las buenas sí hago caso

*Nunca se siente más seguro un niño
que cuando sus padres se respetan.*

JAN BLAUSTONE

Por medio de este libro pretendo sembrar la semilla de la conciencia entre las madres y padres latinoamericanos, pues es importante detener el maltrato psicológico hacia los niños. En generaciones pasadas era muy común que los padres golpearan a sus hijos; sin embargo, aun cuando esto ha cambiado, en la actualidad los padres eligen gritarles y esto también los lastima.

Es un círculo vicioso que, si no se cierra y transforma, irá creciendo día con día. Además, se complicará aún más cuando tus hijos sean adolescentes, porque cuando son pequeños los puedes someter, castigar, pero cuando crezcan, si no has sabido conectarte de corazón a corazón con ellos, podrían rebelarse, lo que convertirá tu hogar en un campo de batalla continuo.

Por lo anterior, como padres, debemos tener mucho cuidado y recordar que lo que se siembra en la niñez se cosecha en la adolescencia.

El diálogo en la familia es esencial para lograr el éxito entre padres e hijos. Si fomentamos lazos afectivos estrechos, lograremos conectarnos con nuestros hijos con mayor facilidad y ellos aprenderán a escucharnos. Serán capaces de manejar un lenguaje mucho más abierto y sincero con todos los miembros de la familia.

Dentro de la comunicación existe el diálogo cotidiano, ya sea para enfrentar algún problema, dar solución a algunas situaciones, elegir entre varias opciones o simplemente intercambiar puntos de vista. Así, cualquiera que sea la situación, la finalidad es unir a la familia mediante la conversación.

Es importante evitar que los hijos o uno de los cónyuges se sientan rechazados, mal queridos o incomprendidos porque, con cualquier pretexto, se les impida hablar o no se les escuche. Esto podría interpretarse como un "no tengo tiempo para mí y, para ti, menos".

Si se rompe la comunicación entre sus miembros, es muy fácil que la familia se destruya. Basta ver los índices tan elevados de alcoholismo y drogadicción en menores de edad, matrimonios deshechos y personas que viven en soledad porque en sus hogares no se les proporcionó el ambiente de afecto y respeto que todo ser humano merece y necesita.

Al hablar nos comunicamos y nos sentimos acompañados. Debemos aprender a expresar nuestros sentimientos, positivos o negativos, pues ello nos produce un enorme bienestar; sin embargo, expresar nuestros sentimientos negativos tiene el propósito de encontrar soluciones y superar dificultades, no la intención de destruir.

La comunicación es una actividad que "va hacia el otro". Quien comienza a hablar debe tener apertura hacia el que

escucha. Comunicar es "hacer común": compartir lo mío con el otro. No es sólo un intercambio de información, sino hacer de dos lo que era de uno. Por lo tanto, la comunicación interpersonal se refiere principalmente al reconocimiento de quién es el otro, a comprenderlo mejor como persona y así ser capaces de amarlo con mayor intensidad.

EL LENGUAJE EN LA FAMILIA

Las madres somos el pilar de la familia. Por ello, debemos darnos cuenta de que fomentar la comunicación con nuestros hijos es fundamental. Reconocer cómo, por ejemplo, los integrantes de nuestra familia se sienten afectados si estamos deprimidas. En cambio, si estamos bien, en general todos se sienten mejor. Por ello es muy importante que, como madres, cuidemos nuestra salud emocional. Comunicar lo que sentimos es un gran paso.

La relación debe ser complementaria entre padres e hijos pues, de lo contrario, la comunicación sufriría una ruptura. Es decir, tanto hijos como padres deben aprender a manifestar de forma sana sus emociones y sentimientos. Así se fomenta la reciprocidad y se mantiene abierto el canal de comunicación.

La falta de apertura de una persona se soluciona cuando ésta se siente valorada y querida, cuando los demás muestran aprecio por lo que comunica en la intimi-

dad. De este modo, no se siente juzgada ni manipulada y puede comunicar mejor lo que lleva dentro. Después de escuchar al otro, es importante mantener la sinceridad, delicadeza, tacto y claridad en nuestra respuesta.

Por ello, darnos cuenta de que a veces hablamos sin pensar, de que explotamos ante cierta situación y debido a nuestra irritabilidad expresamos cosas que no queremos, nos ayudará a mesurarnos para evitar herir a nuestros seres queridos.

El hombre es producto de la interacción con otros seres humanos. Por ello, es esencial tomar en cuenta la forma en la que decimos las cosas para lograr hacerlo de manera positiva y sin herir a la otra persona.

Después de conversar con mujeres de diferentes edades y circunstancias de vida, puedo afirmar que una de las causas fundamentales por las que la mamá grita es por cansancio y por la doble jornada que realiza. Son la madre y el padrastro quienes les gritan más a los hijos, en especial a los varones. También, de acuerdo con mis investigaciones en casos concretos y por cartas y correos que recibo, quienes son más irritables son las madres menores de 20 años y las mayores de 40. Cuantos más hijos tenga una mujer explotará con mayor facilidad, debido al cansancio que implica la crianza y la responsabilidad que está a su cargo. También hay casos de mamás que tienen varios hijos pero tienen reglas y límites muy claros, por ello no gritan.

Por lo anterior es básico resolver situación por situación para evitar que éstas crezcan de forma desmesurada. Un problema cada vez. Es esencial, además, evitar a toda costa el silencio hostil entre familiares pues lo único que lograremos será aumentar el enojo y el rencor.

Algunas personas piensan que dejándole de hablar a la otra persona harán que escarmiente; sin embargo, sólo logran romper la comunicación y, por ello, resulta cada vez más difícil arreglar las cosas. Tal vez esto funcionaba en el pasado, pero ahora ya no. Mucho menos con los niños de hoy.

Cuando la persona se comunica con su familia, no sólo intercambia datos o información. La comunicación interpersonal va más allá de lo superficial pues por medio de ella nos conocemos mejor como miembros unidos por lazos de afecto y solidaridad.

Me he dado cuenta, a lo largo de mi carrera, de que las madres en lugar de comunicarse con sus hijos se la pasan dándoles órdenes. Yo me pregunto: ¿te tomas el tiempo para charlar con ellos? Esto lo comento, porque con tanta carga de trabajo no pensamos en parar nuestra carreta y dedicarles espacio a las personas que más nos necesitan. Con esto pretendo hacer conciencia de lo fundamental que es dar tiempo de calidad a nuestros hijos. Por esto te recomiendo que brindes a cada uno 20 minutos diarios y te darás cuenta de cómo se sentirán más satisfechos.

El ser humano posee dos sistemas de comunicación: *Comunicación no verbal*. Sonrisas, gritos y llanto, entre otros. Nos permite dar a conocer nuestras emociones. Los bebés son expertos en ella.

Comunicación verbal. Palabras y frases. La lengua es fundamental en este apartado. Nos diferencia radicalmente de los animales, las plantas y los seres inanimados.

Para conseguir una familia unida, tanto el hombre como la mujer deben trabajar de forma conjunta, utilizando diferentes formas de comunicación para alcanzar el fin común e integrarse entre ellos. Pensando y actuando como equipo.

Dentro de la familia nuclear el enriquecimiento está justamente en la diversidad, pues lo ideal es que cada cual aporte lo mejor de sí mismo a favor de la familia.

La convivencia humana es una realidad que implica toda una gama de posibilidades al momento de interactuar con quienes nos rodean: relaciones entre padres e hijos, conyugales, de amistad. Debido a que todo ser humano se desarrolla y, por lo tanto, cambia, también lo hace la forma en la que se relaciona con los demás. Sin embargo, son esos dones, esos cambios que logra la persona, los que enriquecen esta convivencia. De ahí que respetar al otro sea sustancial. Nunca sabemos qué nos puede aportar el otro y menos, si no nos damos la oportunidad de escuchar.

Debemos reflexionar y calmarnos antes de hablar para lograr comunicarnos de manera clara y con mucho respeto, pues es la familia, sobre todo, lo más valioso que la vida nos ha dado.

EL LENGUAJE EN PAREJA

La colaboración mutua entre los esposos y la comunicación mediante el diálogo (que difícilmente podrá darse sin la disponibilidad de escuchar a la pareja mirándola a los ojos) es esencial. Cada uno debe responsabilizarse de sus palabras, para comunicarse de forma clara y lograr que su compañero lo comprenda.

La función de hablar y escuchar debe ser transmitir y recibir de forma adecuada el contenido, mediante la presencia intencional cuando estamos dialogando con el otro o sólo en su compañía. Es decir, vivenciar la comunicación interpersonal con la totalidad del ser: poniendo los sentidos alerta, la atención centrada en ello y la voluntad de hacerlo de este modo determinado.

El hogar es el lugar, por excelencia, en el que las personas que ahí interactúan pueden entablar un diálogo íntimo y confiado. De igual modo, actuar con disponibilidad cuando se trata de escuchar, pues saben que haciéndolo proporcionan seguridad, consuelo y sentimientos de solidaridad cuando sea necesario.

En muchos, muchísimos casos, los problemas maritales y rompimientos pueden evitarse con el buen trato y

la conversación. Quizá, sin darnos cuenta, estamos rechazando al otro por no escuchar lo que quiere decirnos, ni siquiera en una conversación sencilla e informal. Esto es básico, además, para la formación de los hijos. Debemos recordar que lo que ven en casa es lo que manifestarán en su vida futura.

Los malos entendidos son resultado de una capacidad muy pobre (por no llamarla incapacidad) para expresarse de forma correcta o escuchar adecuadamente. También surgen cuando intentamos adivinar o dar por hecho las intenciones del otro. Esto último se da con frecuencia cuando alguno de los padres (o los dos) creen conocer tanto a los hijos o al cónyuge que consideran tener la capacidad de conocer sus pensamientos mucho antes de que estos se manifiesten. Quizás algunas veces funcione, pero es mejor no confiar para evitar un posible conflicto entre los involucrados. Lo mejor es aclarar todos los puntos, uno por uno, para corregir la mala interpretación. En resumen, lo mejor es dialogar en todos los casos. Alguna vez mi esposo me dijo: "No estoy conectado a tu mente". La verdad, tiene toda la razón.

Entablar una conversación es más complejo cuando se trata de resolver algún conflicto. Sin embargo, es necesario expresar nuestro malestar para evitar la acumulación de sentimientos reprimidos que, al salir a la luz, podrían hacerlo de forma poco constructiva: cargados de desprecio y rencor.

Después de hablar, debemos escuchar lo que los otros tienen que decir, asumiendo una actitud de respeto, interés y paciencia.

Tu cónyuge puede ser el mejor aliado en cuanto a la educación de los hijos se refiere. En ocasiones alguno de los dos puede mostrarse más firme, pero apoyado por el otro. De este modo lograremos excelentes negociaciones con los hijos.

LENGUAJE INTERIOR

Analiza lo que está pasando. Charla con tu pareja acerca de las cosas positivas y negativas que cada uno tiene. Algunos padres siembran sus propias expectativas en los hijos, limitando su autoestima. No lo hagas. Toma en cuenta al niño que llevas dentro y permite que tu hijo se equivoque.

CÓMO COMUNICARNOS MEJOR

Debemos revisar el nivel de comunicación que tenemos con las personas de nuestra familia. Es importante acercarnos a cada una de ellas fomentando la confianza en nuestras relaciones.

Como padres debemos ser abiertos con nuestros hijos para tener una mejor comunicación. Es importante, asimismo, enseñarles a hablar de sus sentimientos compartiendo a la vez los nuestros. Cuando no mantenemos

abierto el canal de comunicación, los niños explotan en berrinches y enojos que imposibilitan el diálogo.

NIVELES DE COMUNICACIÓN

Primer nivel. Hablar y no comunicar. En muchas ocasiones nos estancamos aquí sin elevar nuestra forma de manifestar emociones y sentimientos.

Segundo nivel. Hablar de otros. No asumimos el riesgo de ofrecer algo de nosotros.

Tercer nivel. Hablar de nosotros. Ya expresamos información propia (anécdotas), pero sin profundizar.

Cuarto nivel. Hablar de sentimientos de forma superficial. Es una comunicación constructiva aunque incompleta.

Quinto nivel. Hablar de emociones y sentimientos de forma profunda. Aquí compartimos lo que la otra persona despierta en nosotros y viceversa. Ésta es la verdadera comunicación, la que da sentido a la relación.

