

RESPUESTAS QUE NIEGAN LOS SENTIMIENTOS DE TU HIJO

1. HIJO: No quiero a mi hermanito.
PADRE: *(negando el sentimiento)* _____

2. HIJO: ¡Qué fiesta de cumpleaños más aburrida he tenido! (Después de que te has esforzado para proporcionarle un día maravilloso.)
PADRE: *(negando el sentimiento)* _____

3. HIJO: No me pienso poner nunca más los aparatos de los dientes. Me duelen.
¡Me importa un pepino lo que diga el dentista!
PADRE: *(negando el sentimiento)* _____

4. HIJO: ¡Estoy rabioso! Sólo por llegar dos minutos tarde a clase de gimnasia el profesor me ha expulsado del equipo.
PADRE: *(negando el sentimiento)* _____

CUÁL ES TU REACCIÓN ESPONTÁNEA A:

1. **Negación de los sentimientos**

("No veo por qué te ha de afectar tanto.")

Tu reacción: _____

2. **Actitud filosófica:**

("Va, la vida es así")

Tu reacción: _____

3. **Un consejo**

("Esto es lo que deberías hacer")

Tu reacción: _____

4. **Preguntas**

("¿Por qué has...?" "¿Por qué no has...?")

Tu reacción: _____

5. **Defensa de la otra persona:**

("Míralo desde su punto de vista")

Tu reacción: _____

6. **Lástima:**

("Oh, pobre!")

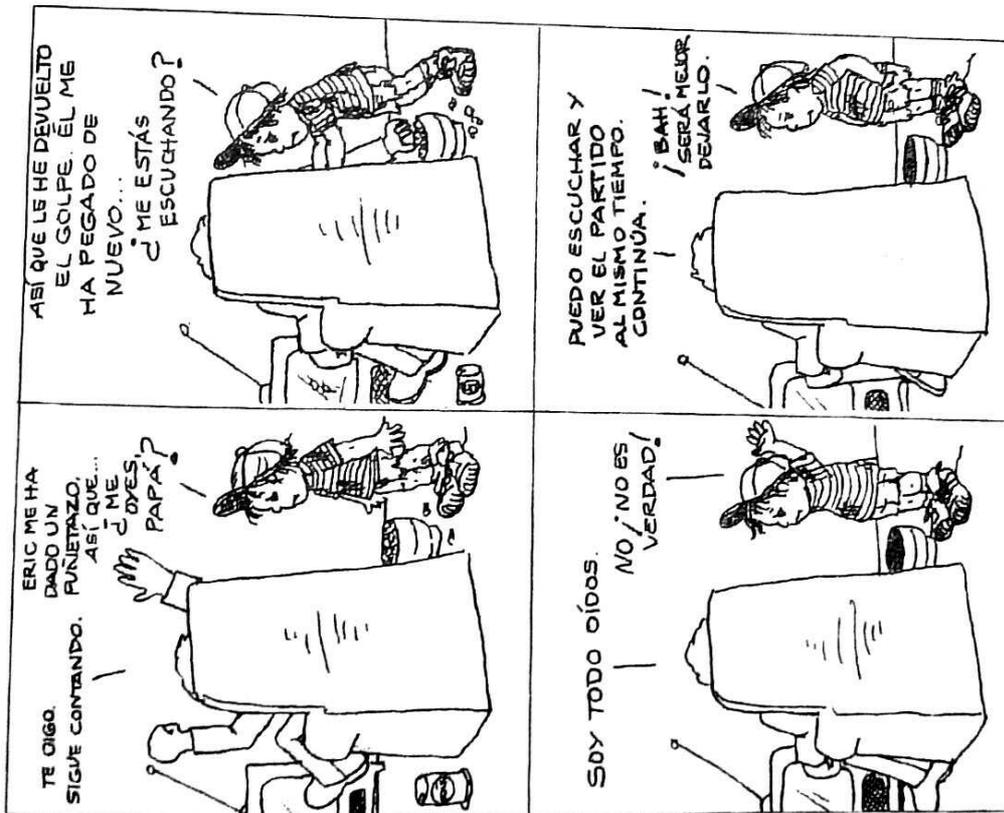
Tu reacción: _____

7. **Psicoanálisis barato:**
("Te diría que tu verdadero problema es ...")
Tu reacción: _____

8. **Respuesta empática:**
Un intento sincero por captar la realidad de los sentimientos del otro.
("Vaya, qué mal rato debes haber pasado")
Tu reacción: _____

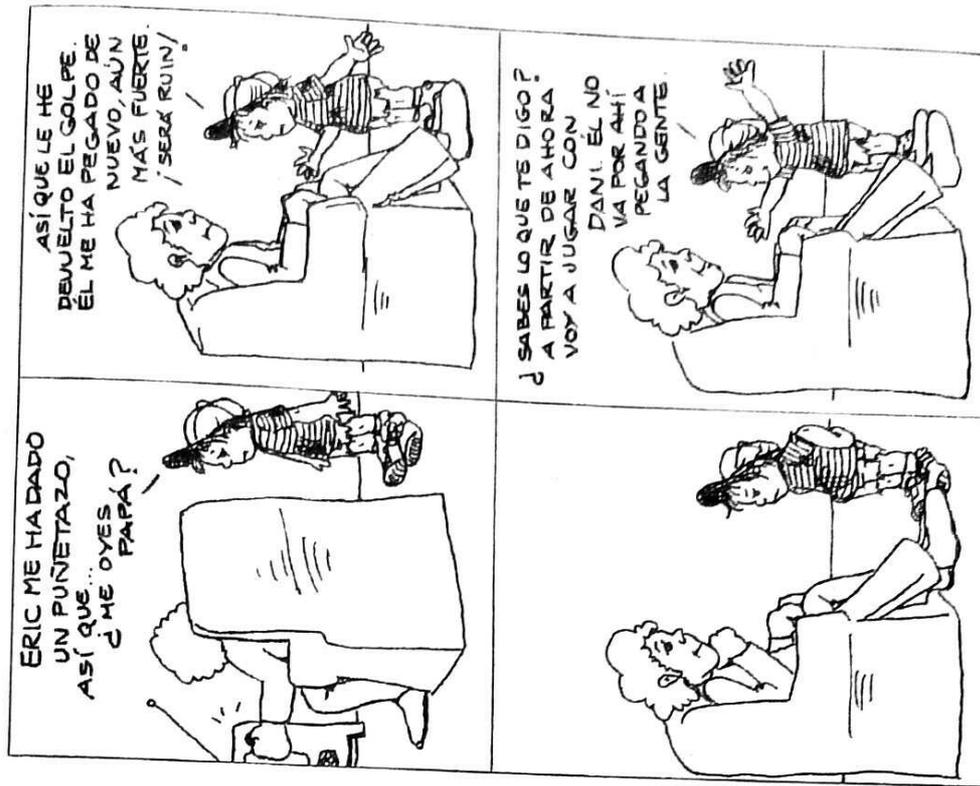
RESPONDER A LA ANSIEDAD DEL NIÑO

EN VEZ DE ESCUCHAR DISTRAÍDAMENTE,



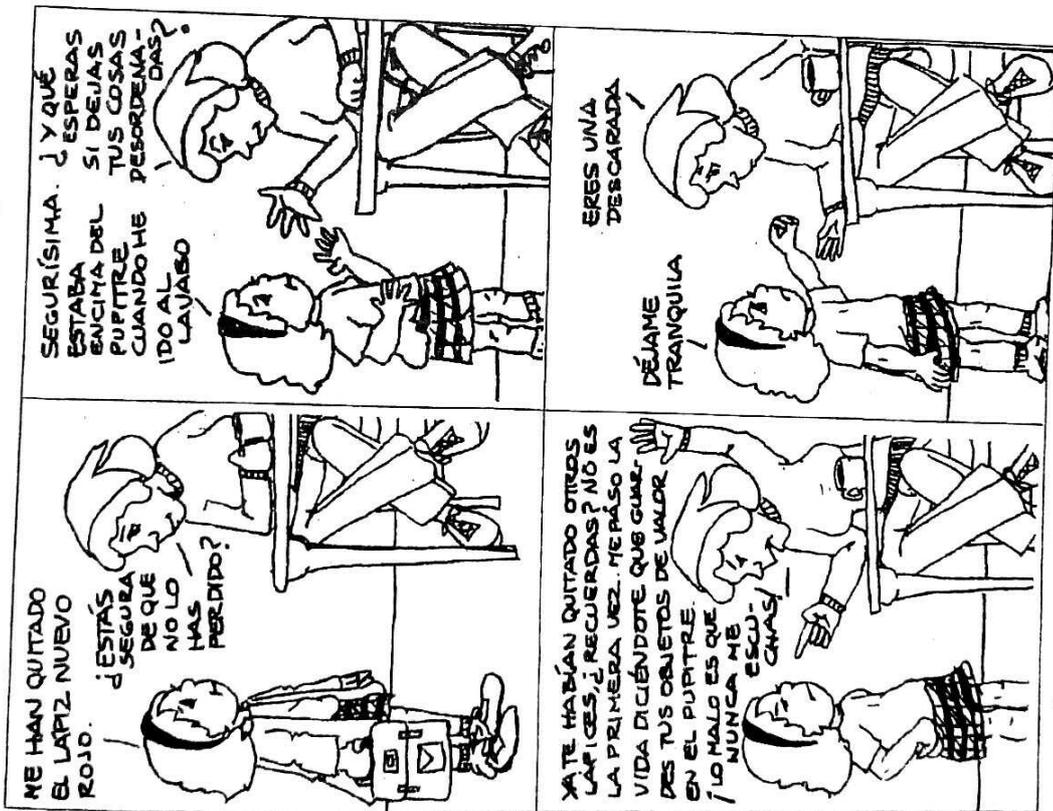
Puede ser desalentador intentar comunicarse con alguien que sólo nos escucha de boquilla.

1. ESCUCHAR CON GRAN ATENCIÓN.



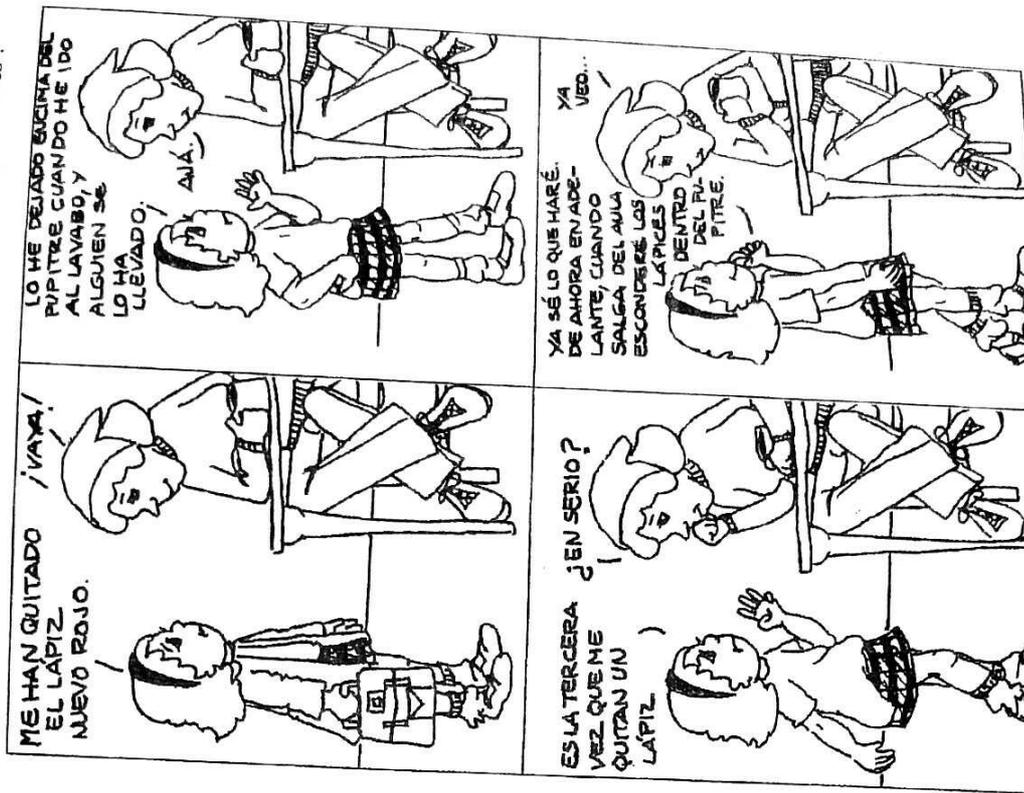
Es mucho más fácil contar las cuitas a un padre que está escuchando con interés. Ni siquiera tiene que decir nada. A menudo un silencio solidario es lo único que el niño necesita.

EN VEZ DE PREGUNTAR Y ACONSEJAR,



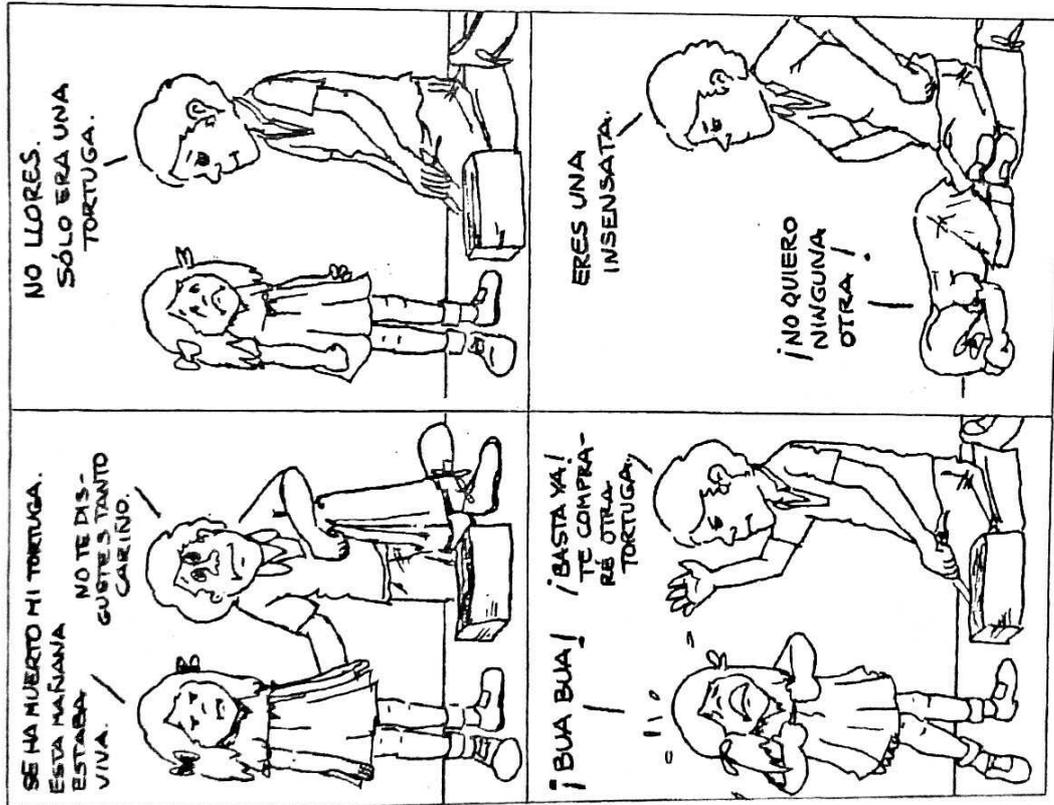
Para un niño es difícil pensar clara y constructivamente cuando alguien lo interroga, o bien le hace reproches o recomendaciones.

2. RECONOCER CON LA PALABRA: "¡Vaya!", "¡Ajá!", "Ya veo".



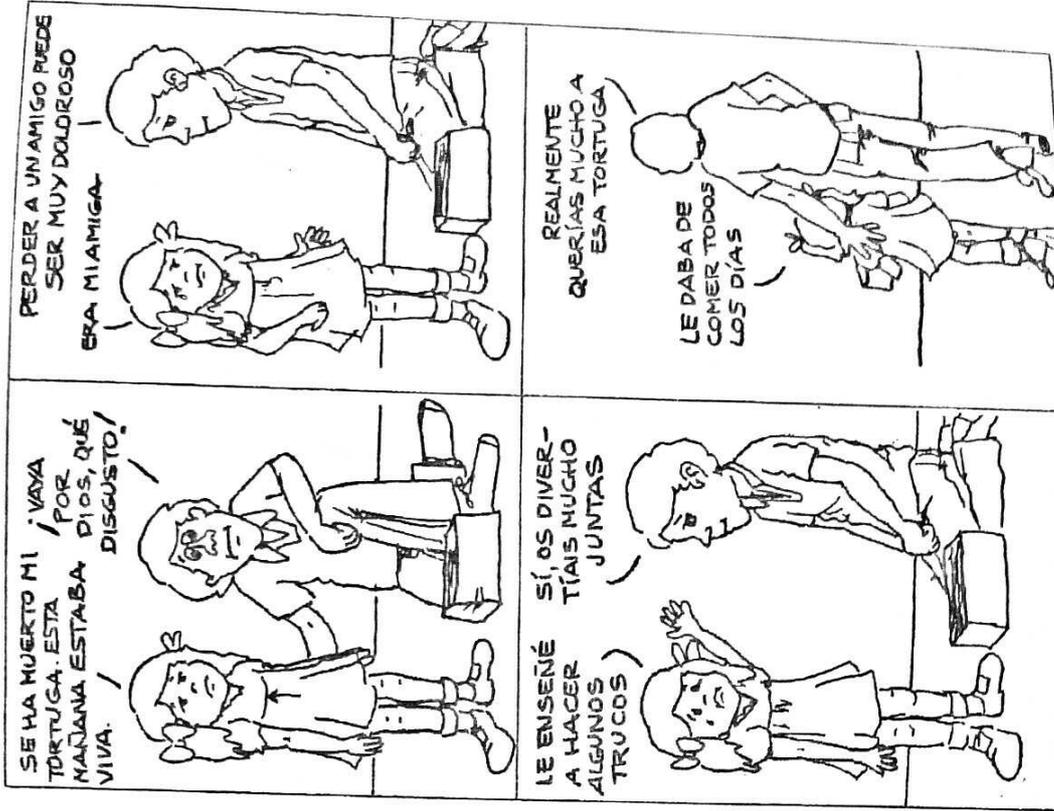
Se puede obtener una gran ayuda de un simple "¡Vaya!" o "¡Ajá!". Las expresiones como éstas, unidas a una actitud propicia, son invitaciones al niño para que explore sus propias ideas y sensaciones, posiblemente para que halle una solución.

EN VEZ DE NEGAR EL SENTIMIENTO,



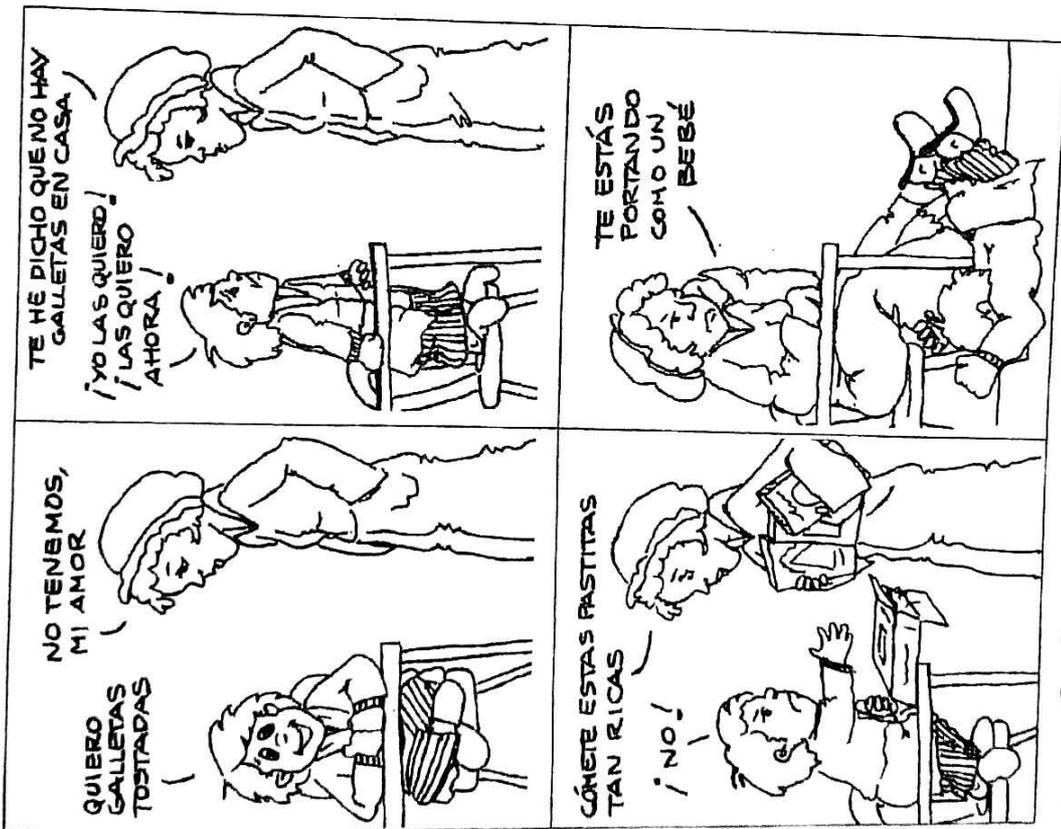
Es curioso. Cuando apremiamos a un niño a desechar un mal sentimiento, aunque lo hagamos amablemente, parece que aumentamos su aflicción.

3. DAR NOMBRE A ESE SENTIMIENTO.



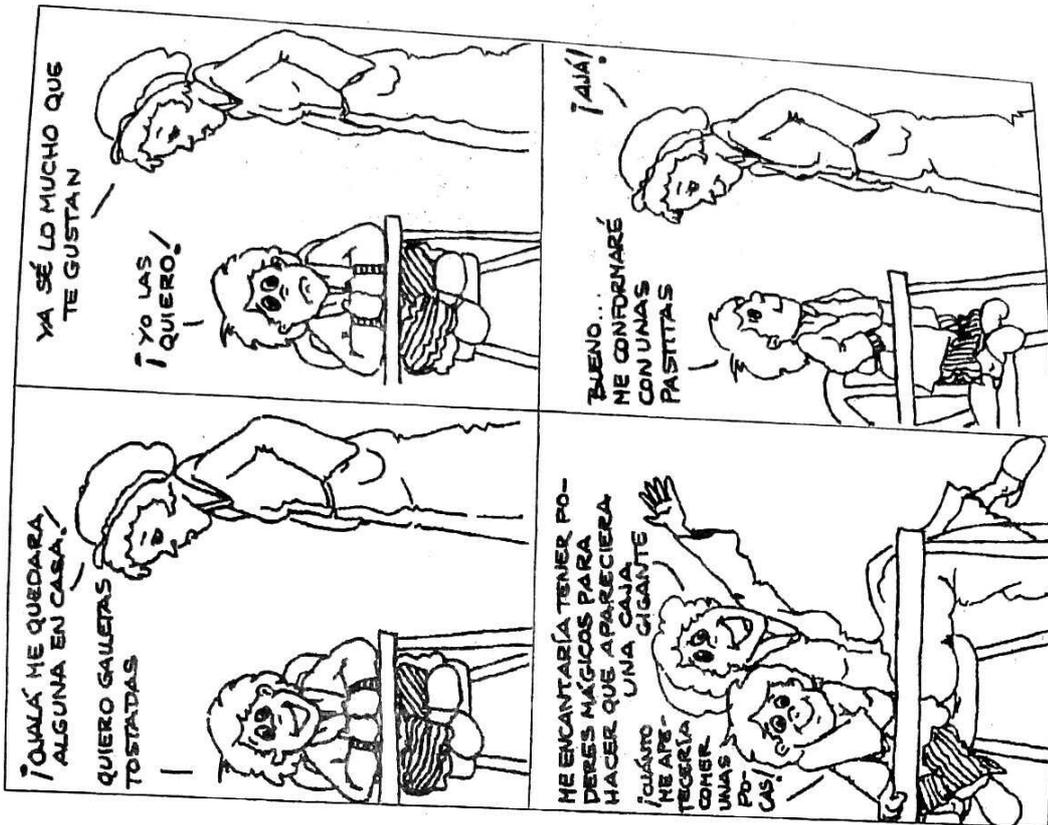
Los padres no suelen adoptar este tipo de actitud porque temen que, al dar expresión al sentimiento, no harán más que empeorarlo. Lo que ocurre es justamente lo contrario. Cuando escucha las palabras que definen lo que está experimentado, el niño recibe un hondo consuelo. Alguien ha reconocido su vivencia interior.

EN VEZ DE EXPLICACIONES Y LÓGICA,



Quando un niño quiere algo que no está disponible, los adultos responden casi siempre dándole explicaciones lógicas de por qué no puede ser. Normalmente, cuanto más se lo explicamos más arrecian sus protestas.

4. CONCEDERLE SUS DESEOS EN LA FANTASÍA.



A veces, que alguien entienda cuánto deseamos algo hace la realidad más llevadera.

SITUACIÓN DE LOS PADRES – PARTE I

Tu hijo ha visto la propaganda que hacen en la televisión sobre el circo y te pide que lo lleves. Te preguntas si no es demasiado pequeño para llevarlo al circo, pero no haces caso de tus dudas y compras las entradas. Cuando llega el gran día tiras la casa por la ventana. Le dices "sí" al carísimo globo de helio, al algodón de azúcar y a un bocadillo y una bebida que cuestan un ojo de la cara. De camino a casa tu hijo se muestra tranquilo por un ratito y de repente explota sin ningún miramiento y dice, "Ha sido un circo horrible"

Has de representar esta escena dos veces. La primera vez negarás los sentimientos que expresa tu hijo. Para empezar, puedes coger cualquiera de las frases siguientes (si no te sientes cómoda con éstas, utiliza las tuyas):

"No ha sido horroroso en absoluto. Ha sido maravilloso."

"Sabía que no te tenía que llevar. Eres demasiado pequeño para ir al circo."

"Precisamente éso es lo que no me gusta de ti."

"Todos los niños se lo han pasado bien menos tú"

"Es la última vez que te llevo al circo."

Continúa la conversación con tu hijo en este tono. No importa lo que te conteste, tú sigue negando sus sentimientos. Intenta convencerle de que no está bien sentir lo que está sintiendo. Cuando ya no te quede nada más que decir, tómate un minuto para responder a la pregunta que viene a continuación:

¿Cuáles han sido tus sentimientos durante la conversación? _____

(Cuando hayas contestado a la pregunta anterior, lee las instrucciones de la Parte II en la página 13)

SITUACIÓN DE LOS PADRES - PARTE II

La situación es la misma, sólo que esta vez en realidad escucharás de verdad. Tu hijo comenzará la escena con la misma queja, "Ha sido un circo horrible" Resiste la tentación de preguntar, "¿Por qué dices éso?" (Una pregunta como ésta pone presión sobre el niño y le costará llegar a una respuesta sensata. Muy a menudo no saben por qué están sintiendo lo que están sintiendo. En lugar de éso haz un gran esfuerzo para aceptar y hacer de espejo de sus sentimientos. Aquí hay una muestra de cómo podría empezar esta conversación:

HIJO/A: ¡Ha sido un circo horrible!

PADRE/MADRE: Parece que no te ha gustado.

HIJO/A: Sí, era horroroso.

PADRE/MADRE: Hay algo en este circo que realmente te molesta.

Tanto cuando hablas tú como cuando habla tu hijo, escucharos atentamente. Deja que tus respuestas muestren que ambos podéis escuchar y aceptar cualquier sentimiento que tu hijo pueda expresar. Por ejemplo:

"Así que eso es lo que te ha molestado. No te ha gustado el..."

"Ah, eso te ha molestado también."

"Ya veo. Te hubiera gustado más que el circo hubiera tenido..."

Al final de la conversación, anota las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles han sido los sentimientos hacia tu hijo durante esta conversación? _____

2. ¿Cuáles han sido tus sentimientos hacia ti mismo/a? _____

SITUACIÓN DEL NIÑO – PARTE I

Llevas mucho tiempo ilusionado con ir al circo, y después de convencer a tus padres durante semanas, finalmente podrás ir a ver un circo por primera vez en tu vida. Estás tan emocionado que te cuesta esperar. Cuando llega el gran día, no es en absoluto como te pensabas que sería. Las únicas cosas buenas han sido los payasos y el algodón de azúcar. El resto ha sido espantoso. Pero todos los demás niños parecen pensar que es un gran circo, y tú intentas que te guste también. Durante el camino de vuelta a casa cuando estás a solas con tus padres en el coche, piensas en todas las cosas que no te han gustado:

Los olores de los animales te hacían poner enfermo, tenías que taparte la nariz; los números en la cuerda floja te daban miedo, sobre todo los que no tenían redes, ¿qué hubiera pasado si el hombre que llevaba a la mujer encima de sus hombros se hubiera caído? Y la peor parte de todas fue toda aquella gente, ¡más de la que habías podido ver en toda tu vida! Todo el mundo estaba empujándote. ¿Y si te hubieras perdido? ¿Cómo te hubieran encontrado tus padres en un lugar tan grande? (si tienes recuerdos desagradables propios sobre el circo, puedes añadirlos aquí)

Quieres explicar a tus padres todas estas cosas, pero no quieres parecer un bebé, así que empiezas la escena haciéndote el valiente expresamente,

"¡Ha sido un circo horrible!"

A medida que vas hablando con tus padres, trata de hacerles entender cuáles son tus sentimientos. Cuando la conversación llegue al final, por favor contesta a las preguntas que hay debajo:

1. ¿Cuáles han sido tus sentimientos mientras hablabas con tus padres? _____

2. ¿Qué has sentido sobre el circo cuando has acabado de hablar con tus padres? _____

(Cuando hayas respondido a las preguntas anteriores, lee las instrucciones de la Parte II en la página 15)

SITUACIÓN DEL NIÑO - PARTE II

La situación es exactamente la misma, sólo que esta vez tu padre te responderá de forma distinta. Empezarás el diálogo diciendo una vez más:

"¡Ha sido un circo horrible!"

De nuevo, intenta que tu padre comprenda lo que te ha molestado del circo.

Cuando acabe la conversación, por favor responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles han sido tus sentimientos mientras hablabas con tu padre? _____

2. ¿Cuáles han sido tus sentimientos hacia el circo cuando ha acabado la conversación? _____

PRÁCTICAS

1. Reconoce los sentimientos de tus hijos/alumnos por lo menos una vez esta semana y anota lo que ocurre:

HIJO/A: _____

PADRE/MADRE: _____

HIJO/A: _____

PADRE/MADRE: _____

2. Lee la segunda parte del capítulo 1 del libro Cómo hablar a los hijos para que escuchen y cómo escuchar para que hablen. Allí encontrarás información adicional sobre las técnicas y habilidades, preguntas más frecuentes, y experiencias personales de otros padres en las que se ve cómo han puesto en práctica las nuevas técnicas en sus casas.

También lee los primeros 4 capítulos de Padres liberados, hijos liberados los cuales describen la experiencia de las autoras mientras aprendían a acompañar los sentimientos de sus hijos.

3. Prepárate para compartir al menos una idea que encuentres interesante o útil con el grupo sobre lo que has leído.

NOTA DE LAS AUTORAS: Sabemos que, con la vida tan ocupada que llevas, puede ser difícil añadirle prácticas a tu lista de cosas por hacer. Sin embargo, es importante que las prácticas se hagan. El valor de estas sesiones aumentará en proporción directa a la contribución que cada uno de vosotros hagáis. Tus experiencias con estas habilidades- útiles o inútiles- y tus reacciones a las lecturas serán de gran ayuda para el resto del grupo.

RECORDATORIO RÁPIDO

PARA MOSTRAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES QUE SUS SENTIMIENTOS SON ACEPTADOS Y RESPETADO

1. **Puedes escuchar en silencio y atentamente.**
2. **Puedes reconocer los sentimientos del niño/adolescente con palabras como**

"¡Vaya!... Ah, sí?... Ya lo veo..."

3. **Puedes poner nombre a su sentimiento.**

"Pareces muy frustrado."

4. **Puedes conceder al niño/adolescente sus deseos en la fantasía.**

"¡Ojalá pudiera hacer que el plátano madurara ahora mismo!"

**Todos los sentimientos se pueden aceptar.
Hay algunas acciones que se deben limitar.**

"Entiendo que te hayas enfadado con tu hermano.
Ahora dile lo que quieres con palabras y no con los puños."

Nota: Puede que te sea útil hacer una fotocopia de ésta y de las demás páginas "Recordatorio rápido" para colocarlas en sitios estratégicos de la casa.