

COMPORTAMIENTO es COMUNICACIÓN

- un desafío para las familias-



La complejidad del día a día...

Parece sencillo comprender que mientras se entienda el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes y se respeten sus necesidades, todo va a ser de color rosa.

Pero...

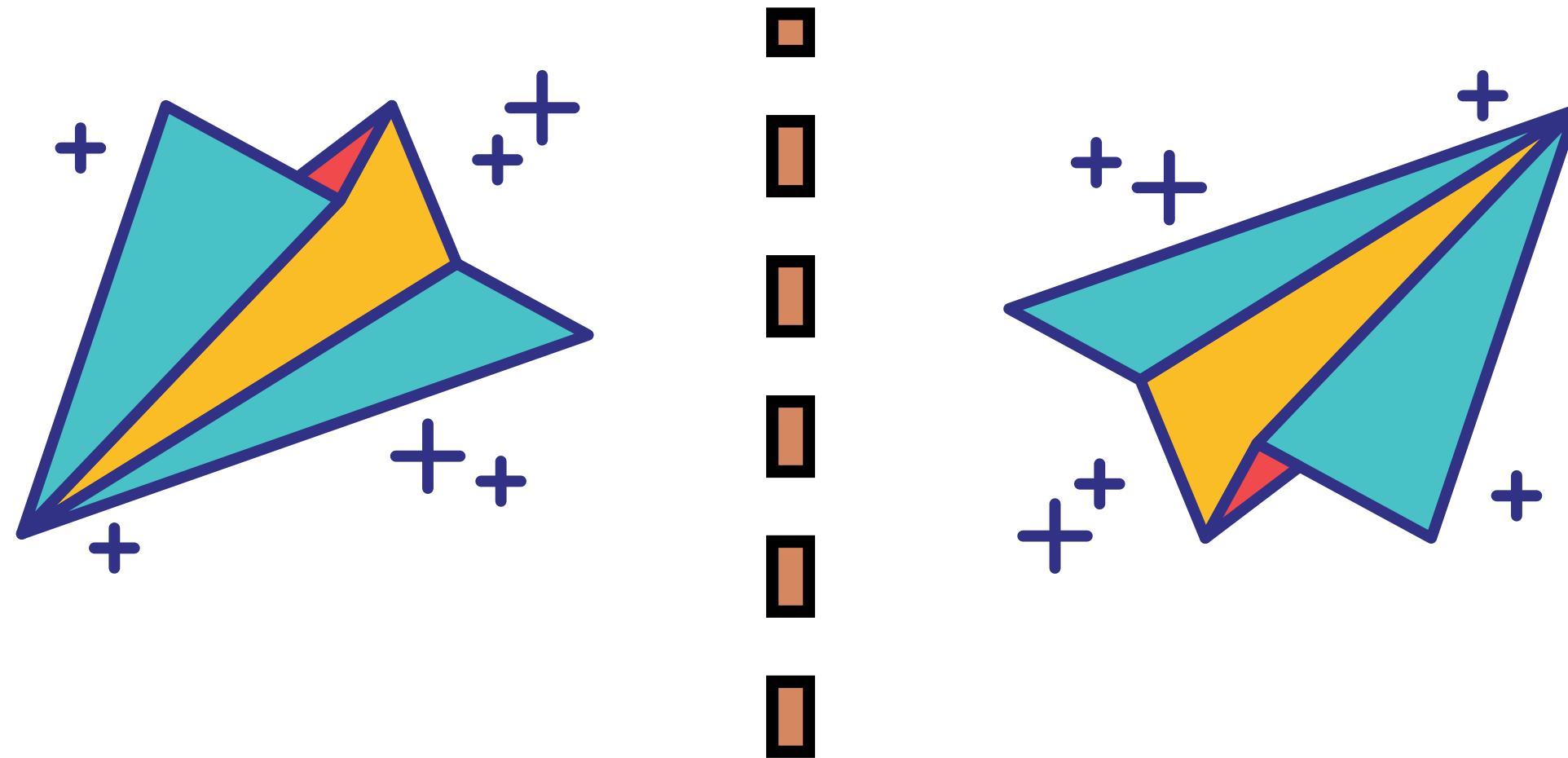
La cosa es que las personas somos diferentes, con ideas, gustos, emociones y necesidades diferentes.



Surgirán disputas en la familias,

Lo cual es algo lógico.

El clima del conflicto, será lo importante,
nos puede distanciar o ayudar a crecer.



Por eso, el objetivo siempre debe ser **CRECER**.



Teniendo en cuenta:

- A todas las personas implicadas, adultos y menores.
- Reconocer lo propio y lo ajeno.
- Comprender los diferentes puntos de vista, valorando los diferentes momentos del desarrollo en infancia y adolescencia.
- Ofrecer herramientas para que los menores puedan reflexionar parándose a observar para después actuar.

El CONTENIDO del conflicto:

- Que los niños/as no quieran ir a dormir.
- Se han peleado con otros niños/as, hermanos/as....
- No quieren comer, ducharse...
- La hora de volver a casa.
- No quieren estudiar.
- Quieren un móvil nuevo.
- No ordenan la habitación.
- Rebeldía constante.
- Han robado.
- El tabaco, el alcohol y otras sustancias.

El CLIMA del conflicto, depende de cómo se gestione:

Si **no se procesa constructivamente**, se cerrarán las puertas a la comunicación, alejándonos emocionalmente de los hijos/as.

Si se procesa constructivamente, se abrirán las puertas a la comunicación y al crecimiento conjunto.

A nivel cerebral, se ayudará al **desarrollo de la corteza prefrontal**, porque es en el conflicto cuando se les tiene que proporcionar herramientas que posteriormente usarán para tomar decisiones en nuevas situaciones y resolver los problemas.



Las claves que abren la comunicación en familia:

Estar y acompañar a la infancia y a la adolescencia y no castigar cuando el clima en el que se desarrolla el conflicto depende de los adultos.



Conseguiremos que los niños/as y adolescentes, se sientan cómodos, validados, respetados y escuchados para expresarse.

Evitaremos que no quieran hablar del tema, que se vayan a mitad de la conversación, que no miren a los ojos o que ignoren lo que se les dice.

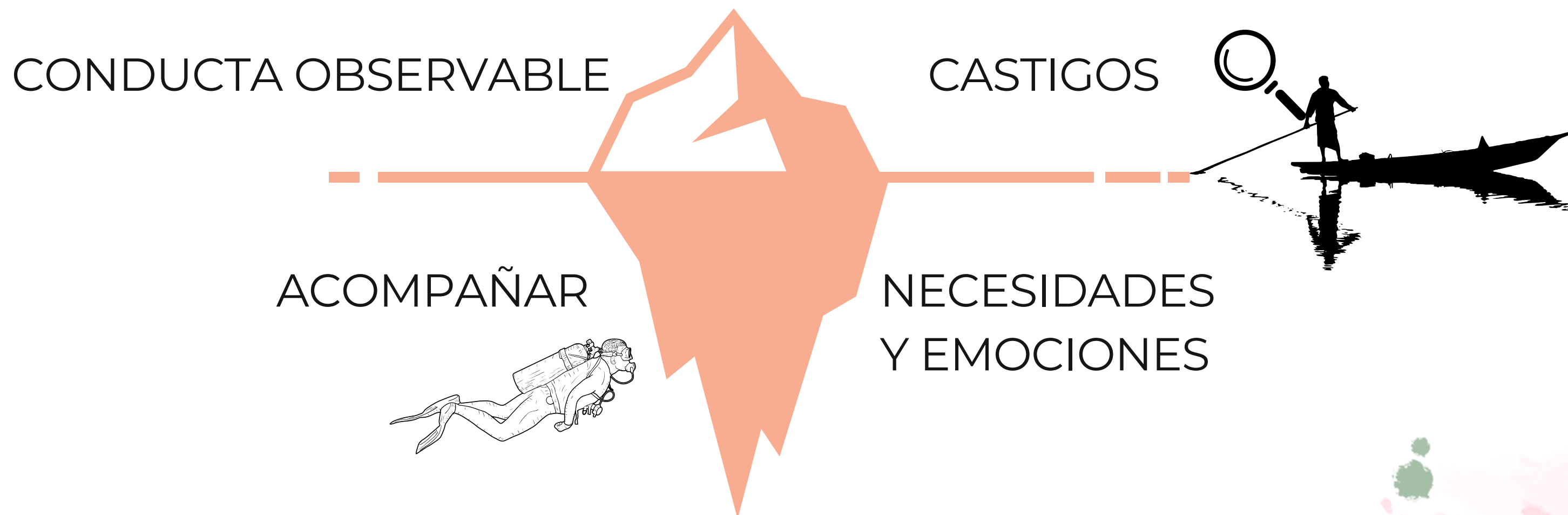
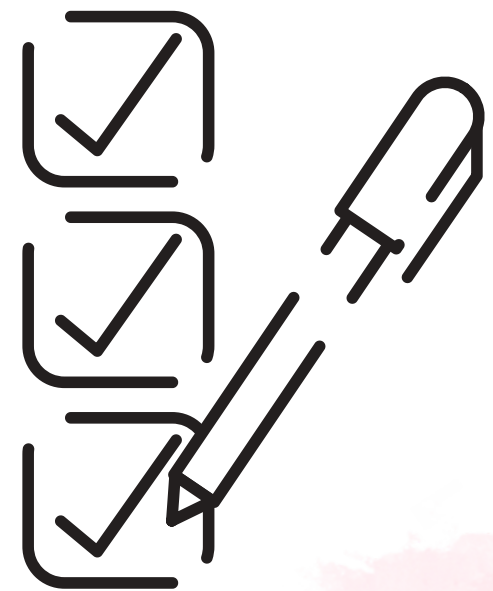
1. Aceptación, **sin juzgar**:

La persona siempre tiene que ser aceptada. Tanto las necesidades como las emociones siempre tienen que ser atendidas, escuchadas y validadas, a pesar de no estar de acuerdo con lo que el niño, niña o adolescente haya dicho o hecho.

Tradicionalmente siempre se ha puesto el foco en corregir lo que el menor ha dicho o hecho, es decir en la conducta visible (peleas, insultos, no estudiar...). El problema es que así no se valora cual es la causa real de su comportamiento y actitud, por lo que adoptarán otra forma con nuevas conductas poco deseables.

1. Aceptación, sin juzgar:

Por lo tanto, **el objetivo hoy en día, radica en ir a la raíz, que son las necesidades no cubiertas y emociones que llevan a ese comportamiento** de la infancia y adolescencia para que puedan mostrar otras maneras más positivas de expresarlas.



1. Aceptación, sin juzgar:

Hay que fomentar un apego y vínculo seguro que no depende de lo que hagan o digan los hijos/as, porque así se sentirán respetados sin juicios, inseguridades y miedos (independientemente de que haya que guiarlos entre lo que está bien y mal):

“Si no te portas bien, te voy a mandar a un internado”

“Me tienes hasta el moño, un día voy a coger la puerta y me voy a ir”

“Cuando no terminas de comer me pongo muy triste”

“Cámbiate esa camiseta porque estás más feo así”

“Eres un completo desastre”

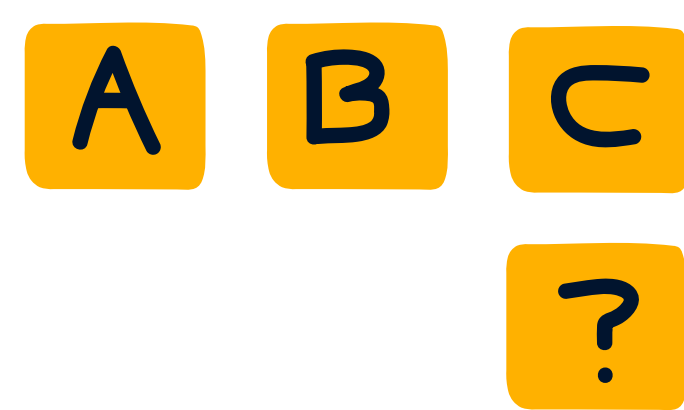
“Tu hermano lo hace mejor”

“Mejor déjame hacerlo a mi”

“¿Vas a salir así de casa?”

“Se van a reír de ti si...”





2. Lenguaje, con buen uso:

No retirarles la palabra, la atención, la mirada porque si ante lo que dicen o hacen que no es correcto se actúa con el silencio, el niño, niña o adolescente se sentirá muy dolido e ignorado como si no existiese ni le importase a sus cuidadores principales además también de muy inseguros porque se encuentran en etapas de desarrollo en las que todavía les falta madurez para comprender lo que es adecuado o no, y que según lo que hagas puedas ser querido o pueden retirarte el amor.

Siempre hay que **promover el amor incondicional**, haciéndoles ver que pase lo que pase, siempre se estará ahí y que el amor de un padre o una madre no se rompe en función de su conducta.

3. Escuchar:

Consiste en **tener una actitud abierta** a todo lo que el/la menor exprese.

Prestar atención no solo a lo que el niño, niña o adolescente dice, sino también a lo que expresa con sus gestos, con su cuerpo, con sus juegos y sus silencios cuando todavía no hablan o cuando si, lo que esconden sus palabras y acciones.

Reforzándoles así:



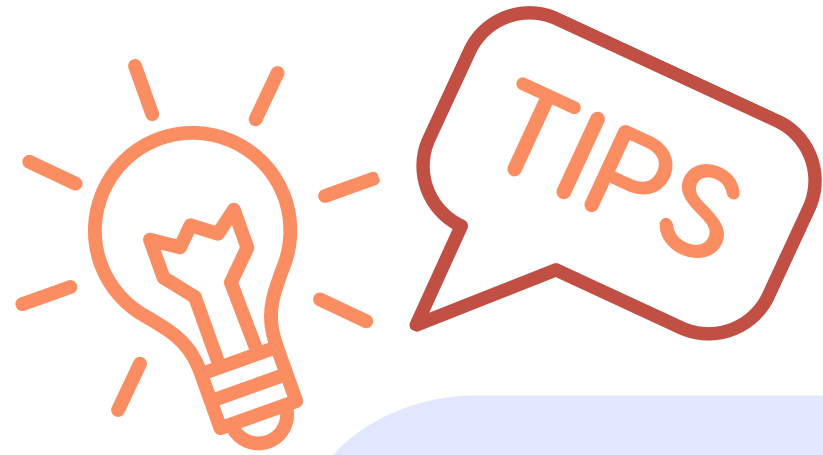
- “He entendido que te has sentido con rabia cuando...”
- “Veo que esto es lo que te gustaría...”
- “Entiendo que te hubiese gustado que te llamaran...”
- “En esta situación tuviste que sentirte muy triste...”

4. El Lenguaje, a través del cuerpo:

Consiste en **mostrar congruencia entre lo que se dice verbalmente y lo que se expresa a través del cuerpo**, para que los hijos/as detecten disponibilidad y apertura a la comunicación.

Hasta los 3 años, los niños son mucho más absorbentes con los mensajes que reciben a través de la postura corporal, los gestos de la cara, el tono de la voz, de la respiración...

4. El Lenguaje, a través del cuerpo:



- **Mantener la calma:** observa conscientemente el tono de tu cuerpo y respiración.
- **Mostrar disponibilidad corporal:** agáchate a la altura del niño/a o adolescente.
- **Establecer contacto visual:** mientras que se habla y se escucha.

5. Generar Reflexión:

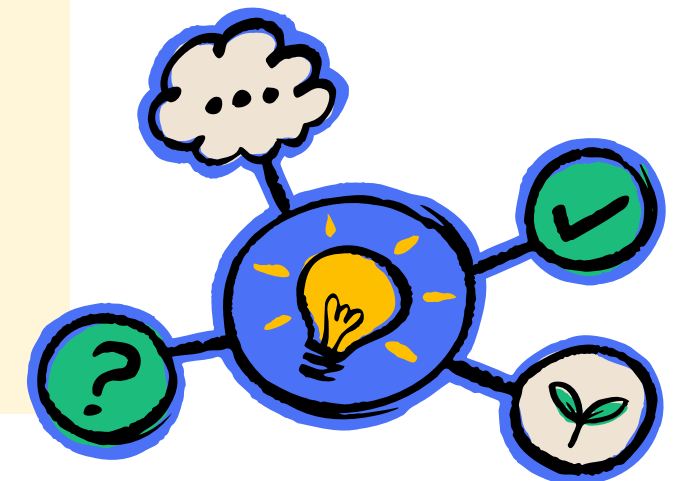
Los hijos e hijas necesitan de las madres y los padres que se les guíe a través de claves en los puntos de vista externos para ayudarles a interpretar las situaciones y brindarles la oportunidad de reflexionar:

¿Cómo?

Describiendo lo que se observa sin dar puntos de vista propios que manipulen de forma implícita las situaciones.

“Observa, creo que el otro niño, lo que quiere es subirse al tobogán”

“Mira su cara, parece que está enfadado, ¿Qué podrías hacer para que se sienta mejor?”



6. Crear Narrativas:

Tras un conflicto o cualquier otra situación emocional intensa, es de gran ayuda, validación y guía para los niños, niñas y adolescentes, crear una narrativa de lo sucedido porque se les ayuda a que sus vivencias emocionales (que se dan en el hemisferio derecho) puedan regularlas, dándoles sentido al encajarlas en la secuencia de hechos (que se analizan en el hemisferio izquierdo), y así quede todo integrado dándole un significado global a lo ocurrido.

¿Cómo?

Poniendo palabras a lo ocurrido.

Mi hijo/a se enfada y tira un objeto, por ejemplo, el mando de la televisión”

*“Como tu hermano/a a apagado la televisión, te has enfadado y tirado el mando. Es normal sentir rabia si tu querías continuar viendo la tele, **pero** (aquí se pone el límite) no quiero que tires el mando porque es un objeto de la casa y tampoco te va a ayudar a sentirte mejor . Cuando sientas rabia y frustración, **lo mejor es** (aquí se le guía en una posible solución)..”*

6. Ser Modelos:

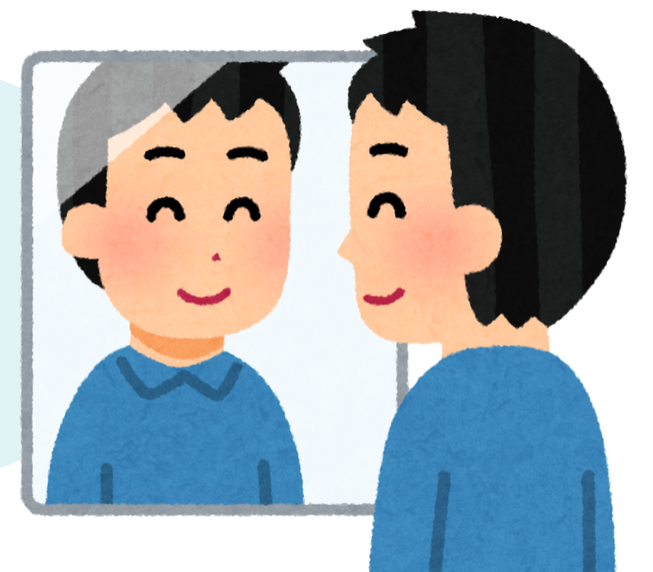
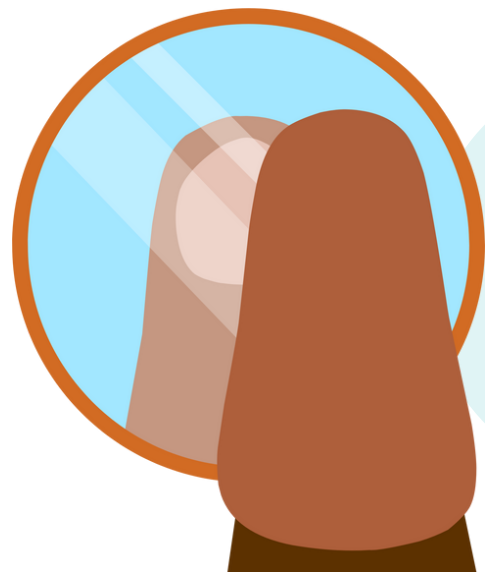
El desarrollo cerebral de un niño, niña o adolescente en sus etapas de crecimiento infanto-juvenil no están completamente desarrolladas para gestionar y regular adecuadamente los conflictos como a los adultos les gustaría y esperan.

Servir de ejemplos a los hijos e hijas, se convierte en una regla crucial para ellos/as. No implica tener que ser padres y madres perfectos, pero si pedir disculpas como adultos y personas, mostrándoles a los niños/as que también nos equivoquemos y generándoles el aprendizaje a decir “Lo siento” cuando dañamos a los demás y lo vayan integrando en sus vidas.

Si ante un conflicto que tenga un padre o una madre, se tiende a enfadar y gritar, dejando de resolverlo pacífica y respetuosamente o se pasa de la situación sin ofrecer herramientas alternativas positivas para darle una solución. Qué modelo van a desarrollar el niño/a o adolescente, si: **Me enfado y le digo “¡Te callas y punto!”**.

Los hijos e hijas cuando sean adultos:

- **Se cuidarán como los cuiden.**
- **Se tratarán como los traten.**
- **Se comportarán con los demás cómo se comporten con ellos.**



Tal y como hemos empezado diciéndolo, la complejidad del día a día..

Hará que surjan conflictos en las familias, a pesar de establecer unas buenas pautas comunicativas enfocadas en desarrollar el apego seguro de los hijos e hijas.

Porque el conflicto es natural, siendo el objetivo:

Que los niños, niñas y adolescentes puedan crecer siendo ellos y ellas mismas en cualquier momento; con sus necesidades, sus emociones, considerando a los demás, respetando, haciéndose preguntas sobre la vida que les permita cuestionar las cosas para reflexionar en ellas, ser críticos y poder desarrollar así, una personalidad única y autoestima sana.

COMUNICACIÓN es:

Comprender

Conectar

Corregir