

Conectando y educando



Deja de decir “porque lo digo yo” y conecta de verdad con tus adolescentes

Seamos honestas: nuestros papás hicieron lo que pudieron con lo que tenían a la mano y nos criaron desde el amor. Pero la verdad es que el mundo de hoy no tiene nada que ver con el de nuestra infancia. Ellos no tenían las herramientas que existen ahora, y nuestros hijos están creciendo en una época de hiperestimulación muy distinta a la que nos tocó a nosotras.

Te lo digo por experiencia propia (¡tengo tres adolescentes en casa y créeme que me conozco todas las batallas!): no podemos educar hoy como nos educaron ayer.

A todas se nos ha salido sin querer un:

- ¡Porque lo digo yo y punto!
- Cuento hasta tres...
- Mientras vivas bajo mi techo, se hace lo que yo diga
- A tu edad yo ya...
- Estás insoportable, ni tú te aguantas



Son frases que heredamos y seguimos repitiendo por costumbre. Te invito a detenerte un segundo a pensar: ¿Qué siente tu hijo cuando se las dices? ¿Te acuerdas del enojo y la frustración que te daba a ti escucharlas de tus padres?

La disciplina positiva no significa ser barco ni dejar que hagan lo que quieran, ¡para nada!, no se trata de eso. Se trata de mantener límites firmes, pero desde el respeto y el amor, sin engancharnos en luchas de poder absurdas que solo nos alejan de nuestros hijos.

¿Cuántas noches te has ido a dormir con un peso enorme en el pecho después de una pelea campal? Esa horrible sensación de estar enojada con tu hijo, pero en el fondo, estar más enojada contigo misma por no haber sabido gestionar las cosas de otra manera...

Primero, antes que nada, quiero que sepas que **NO ESTÁS SOLA** y no, no eres una mala madre. Esto nos ha pasado a todas.



Si estás leyendo esto, es porque en el fondo sabes que la relación con tu hijo puede ser distinta y estás lista para hacer lo que a ti te corresponde. Reconocerlo ya es un gran avance, felicidades.

Conocer como nos sentimos y que pensamos es el principio del cambio.

Vamos a iniciar con unas preguntas simples de reflexión. Esto te ayudará a enfocar tu atención en lo verdaderamente importante: las expectativas que tenemos, los verdaderos talentos de tu hijo y esos patrones heredados que se nos cuelan sin querer.

¿Empezamos?



Nuestros hijos son nuestro espejo

1- ¿En qué se parece tu hij@ a ti?

2-¿En qué son diferentes?

3- ¿Qué expectativas tienes de tu hij@ en el futuro?

4- ¿Qué errores cometiste en tu adolescencia que no te gustaría que tu hij@ repita?

5- ¿Qué experiencias fueron importantes para ti en la adolescencia?, ¿Haces algo para que tu hijo también las viva?

6- ¿Qué intereses tienen en común?

7-¿Con que intereses de tu hij@ no estás de acuerdo?

8-Haz un alto y visualízate en la edad de tu hijo y piensa que cosas le dirías a tus padres que no te atreviste a decir en aquel momento. ¿Reconoces algo de eso en ti ahora?

9- Haz una descripción de tu hijo. Trata de ser lo más objetiva posible, como un observador externo. No te refieras a él como a tu hijo, llámalo por su nombre, y descríbelo de la manera más amorosa pero también de la manera más honesta posible.

10-¿Qué descubriste con estas preguntas?

7 tips para reconectar

1- Hazte responsable de tus acciones: Deja la culpa y el papel de víctima a un lado. Tú tienes el poder de solucionar tus cosas y lo que pasa en tu casa.

2- Decide con amor, no con miedo: Si te sientes perdido/a frente a una situación, frena un segundo y preguntate "¿esto lo hago por miedo o por amor?" te aclarará todo.

3- Cambia tu "chip" mental: Suelta el autosabotaje y las viejas costumbres que no te sirven. La historia que te cuentas a ti mismo/a determina qué tan lejos llegas.

4-Conecta antes de regañar: Antes de corregir a tu hijo, escúchalo y entiende lo que siente. La empatía va primero.

5- Suelta la culpa: Haz lo mejor que puedas en cada momento y vive en paz con eso.

6- No te olvides de ti: Abrazate, mímate y cuídate. No puedes cuidar ni dar paz a tu hijo si tú estás en el suelo.

7- Acompaña, no asfixies: No seas un "padre o madre helicóptero" encima todo el tiempo. Estás ahí para apoyarlo cuando de verdad lo necesite, no para vivir la vida por él.

4 consejos para mejorar la comunicación

1- Comunicación afectiva: Habla con tu adolescente de manera clara, empática y respetuosa. Conecta con sus sentimientos y se consciente de los tuyos.

2- Comunicación superficial: Aprende a platicar con tu adolescente de cosas triviales, no todo tiene que ser reflexivo. Bromea con él/ella, usa tu humor para conectar.

3-Comunicación efectiva: Cuando requieras tratar temas sensibles, se claro y directo. Evita los rodeos, escucha como se siente al respecto y valida su emoción. Expresale como te sientes sin miedo a que te juzgue. Busca el espacio adecuado para tener estas pláticas.

4- Comunicación física: Se consciente de lo que tu cuerpo expresa cuando estas hablando con él/ella. El contacto físico es importante a esa edad aunque ellos no lo reconozcan. Un abrazo puede solucionar un conflicto o una tristeza más que mil palabras.



IG: conetandoandoteen

FB: conectandoando