

Una comunicación sana con su niño(a)



La mayoría de los padres piensan que el propósito principal de la comunicación es el de obtener información de sus niños. Decirles a los niños que se coman las verduras y recordarles que siempre se fijen a ambos lados antes de cruzar la calle son expresiones de amor y cariño. Eso significa *enviar* información sobre la dieta y la salud. Pero la comunicación tiene otra función importante. La comunicación es un enlace bilateral que lo(a) conecta a usted a los sentimientos de su niño(a). La sana comunicación—el tipo de comunicación que crea este tipo de enlace—es esencial para ayudarle a su niño(a) a desarrollar una personalidad sana y buenas relaciones con usted y otras personas. Le da a su niño(a) la oportunidad de ser una persona feliz, segura y sana, sin importar lo que suceda. La Academia Americana de Pediatría ha desarrollado este folleto para ayudarle a comprender lo que es la sana comunicación y cómo practicarla.

¿Por qué es importante la sana comunicación?

Una buena comunicación es importante porque ayuda a que su niño:

- Sienta que alguien lo cuida y lo quiere
- Sepa que se le toma en cuenta y que es importante para usted
- Se sienta protegido y apoyado cuando tenga preocupaciones
- Aprenda a decirle lo que siente y necesita directamente con palabras
- Aprenda cómo controlar sus sentimientos de manera segura para que no actúe sin pensar a causa de sus sentimientos (o que reaccione excesivamente)
- Hable con usted abiertamente en el futuro

La buena comunicación también le ayudará a:

- Sentirse más cercano a su hijo
- Conocer las necesidades de su hijo
- Saber que usted tiene herramientas poderosas para ayudar a que su hijo(a) crezca
- Controlar la tensión y frustraciones que tenga con su hijo(a)

¿En qué consiste la base para el desarrollo de una sana comunicación?

Construir una buena comunicación en ambas direcciones conlleva lo siguiente:

- **Estar disponible**—Los niños necesitan sentir que sus padres son receptivos. Eso significa dedicarles tiempo. Incluso pasar 10 minutos al día en comunicación con cada uno de sus hijos a solas hará que el enlace de comunicación con ellos sea más fuerte. Estar disponible también significa estar en disposición de responder rápidamente a sus necesidades de comunicación y ser receptivos antes de comenzar a oír al niño o antes de hablar acerca de algo importante. Ser capaz de comprender y comentar sus propios sentimientos así como los de su hijo, es otra forma de estar disponible.

- **Escuche con atención**—Ser un buen oyente ayuda a que su niño(a) se sienta amado, incluso si está enojado y usted no puede hacer nada el respecto para arreglar el problema. Pregúntele a su hijo qué ideas y sentimientos tiene antes de comenzar a hablar de sus ideas y sentimientos. Además, trate de comprender exactamente lo que le esté diciendo. Lo que su hijo esté tratando de decirle es importante para él, incluso si no fuera importante para usted. No tiene que estar de acuerdo con todo lo que le diga para ser un buen oyente. Ésto le ayudará a su hijo a que se calme para que después pueda oír lo que usted tenga que decir.

- **Muestre su empatía**—Eso significa oír lo que su hijo(a) tiene que decir y hacerle saber que usted valoriza sus sentimientos. Puede mostrar su empatía incluso si no está de acuerdo con su hijo. La empatía se trata de valorar los sentimientos por sí solos. No se trata de quién esté bien o mal. Mostrar empatía significa ver si usted está comprendiendo la manera en que su hijo(a) se siente. Pregúntele si lo que usted entiende sobre lo que el(ella) está sintiendo está bien.

- **Envíe un mensaje claro**—Primero hay que ser un buen *oyente*. Si su hijo(a) ya siente que lo escuchan y que lo cuidan, estará de mejor humor para oír lo que usted tenga que decir.

Asegúrese de que lo que usted diga, su tono de voz y lo que haga sea consistente en términos del mensaje. Por ejemplo, si se ríe al decir “¡NO!”, su hijo estará confundido y no sabrá que es lo que usted realmente quiere.

Use las *palabras* para comunicar lo que quiera que su hijo(a) haga. Incluso cuando su niño esté empezando a caminar, usted podrá retenerlo usando palabras.

Use palabras que demuestren sentimientos cuando elogie la conducta de su hijo(a). Por ejemplo, podrá decir “¡qué contento estoy!” cuando su hijo guarde todos sus juguetes. También le será de ayuda si usa la palabra “tú” y si indica la buena conducta (como cuando se dice “¡has hecho tu tarea muy bien!”). Aliente a su hijo(a) a que se elogie a sí mismo(a). El elogio le ayuda a los niños a pasar por malos tiempos.

Use oraciones con la palabra “yo” para decirle a su hijo(a) lo que le desagrada acerca de su conducta. Por ejemplo, decir “yo me preocupé mucho cuando no te pude encontrar, y me enojé” es mucho mejor que decir de manera enojada “¡Te desapareciste! ¿En dónde estabas?” Dígame a su hijo(a) lo que usted siente y piensa. No le diga lo que él(ella) debe pensar o sentir.

- **Sea un buen ejemplo a seguir**—Los niños aprenden mejor al imitar lo que sus padres hacen en lugar de hacer lo que les dicen. Los niños imitarán la manera en que usted se comunica. Si usted usa muchas palabras que expresan sentimientos, le ayudará a que su hijo(a) aprenda a hacer lo mismo. Cuando los padres usan palabras que expresan sentimientos en lugar de hacer algo que lastime o de insultar a alguien, los niños aprenden que usar palabras para expresar sentimientos es una mejor manera de lidiar con los sentimientos fuertes. Expresar los sentimientos en lugar de llevar

a cabo acciones para demostrarlos le ayuda a los niños a controlarse a sí mismos. Usted le puede ayudar a su hijo(a) a aprender a nombrar sus sentimientos al decidir qué palabras son apropiadas para expresar los sentimientos en la casa y en la escuela.

Lo contrario de la comunicación sana: el abuso verbal

Los niños normalmente se recuperan con rapidez cuando se lastiman. Por ejemplo, su hijo(a) podría llorar al caerse y rasparse la rodilla, pero a los diez minutos podría haberse olvidado de la caída y podría estar afuera corriendo de nuevo. Lo mismo podría pasar cuando alguien insulta a su niño(a) en la escuela. Si solamente sucede una vez, es probable que se le olvide a su hijo(a). Sin embargo, los niños que sufren el mismo tipo de daño una y otra vez no se recuperan rápidamente. Los niños que sufren del abuso verbal quedan lastimados profundamente por lo que sus padres dicen y la manera en que lo dicen.

¿Qué es el abuso verbal?

Hay tres tipos de abuso verbal:

- **Insultos, crítica frecuente y echar la culpa:** la crítica consiste en hablar en oraciones en las que se usa la palabra “tú” al insultar a un niño. Por ejemplo, decir “tú eres un estúpido” es un insulto y una crítica; decir “estoy enojado contigo y quisiera que dejaras de hacer eso” no lo es. Criticar, insultar y echar la culpa solamente hacen las cosas peores a largo plazo.
- **Violar los límites de los niños, gritar, amenazar con lastimarlos o abandonarlos y mentir:** a veces las emociones fuertes de los padres son demasiado intensas como para que un niño lidie con éstas. Los niños desarrollan defensas entre ellos y sus padres cuando eso sucede. Los niños retroceden, se esconden o se tapan los oídos frecuentemente cuando tratan de protegerse de las emociones demasiado fuertes. Normalmente no tratan de mostrar una falta de respeto.

Los niños no son adultos pequeños. No pueden dejar de prestar atención a alguien que grita o habla en voz muy alta de la manera en que los adultos pueden. Hablar en voz muy alta o gritar frente a los niños los hace sentir muy asustados e inseguros. Eso los lastima emocionalmente, al igual que el abuso físico los lastima física y emocionalmente. Gritar o hablar en voz muy alta es incluso más doloroso cuando los niños están cansados, enfermos o asustados por algo. Mientras más joven sea un(a) niño(a), más amenazado se verá.

Los niños se creen las amenazas de daño o las amenazas que les haga. Las amenazas asustan a los niños más de lo que se pueda imaginar. No servirán para que su niño(a) se comporte mejor.

Mentir también viola los límites de su hijo(a). Los niños creen en las mentiras porque normalmente no tienen información suficiente para ser capaces de diferenciar entre las mentiras y la verdad.

- **Silencio**—Los niños sienten el silencio largo (de horas o días) de manera muy fuerte. No saben lo que el silencio significa. Los niños piensan cosas horribles sobre el significado del silencio de sus padres. El silencio envía un mensaje fuerte de enojo o de no aceptación. Hace que su hijo(a) se sienta confundido e incapaz de hacer algo. Si usted está callado(a) porque está deprimido, es mejor decirle a su hijo(a) que usted está triste o enfermo(a) y que el silencio no se debe a él(ella). Cuando permanece en silencio, no es un buen transmisor de comunicación.

Los padres podrían guardar silencio debido a lo siguiente:

- Tienen miedo de decir algo que empeorará las cosas
- No saben qué decir o hacer
- Tienen sentimientos tan fuertes de enojo o tristeza que no pueden hablar
- Están enfermos
- Sus propios padres usaron el silencio para controlarlos

Los padres abusan a los niños verbalmente debido a lo siguiente:

- Nunca aprendieron a comunicarse sanamente
- No saben otras maneras de controlar la conducta de sus hijos
- No saben que a los niños les lastima el abuso verbal y que empeora las cosas
- No han aprendido a controlar sus sentimientos intensos
- Están bajo mucha tensión
- Piensan que sus niños necesitan desarrollar una “resistencia” para sobrevivir
- Sus padres, maestros y otros adultos los trataron de la misma manera

Cómo prevenir el abuso verbal: cómo controlar la tensión y el enojo de los padres

Ser padres es un trabajo muy duro. Hay ocasiones en las que uno se siente con tanta tensión que uno piensa que no podrá lidiar con una cosa más. En esas ocasiones, un bebé que llora, una niña pequeña que tiene un berrinche o un niño de primaria que se rehusa a hacer la tarea podría sacarlo de quicio. Es importante encontrar las maneras de ayudar a nuestros hijos a que se comporten sin lastimar sus sentimientos. También es importante encontrar las maneras de prevenir la tensión y de calmarse al estar bajo tensión, para que no diga o haga algo que pueda lastimar a su niño.

He aquí algunas cosas que podría hacer para calmarse:

- Respire lenta y profundamente
- Espere 5 minutos antes de comenzar a hablarle a su niño
- Trate de encontrar una palabra para expresar sus sentimientos
- Diga esa palabra a solas en voz alta o escríbala
- Dígale a su cónyuge o a otro adulto cuáles son sus sentimientos. Llame a un(a) amigo(a).
- Concéntrese en el presente. No añada problemas del pasado.

Los padres, que están bajo mucha tensión podrían sentir que es difícil controlar las emociones fuertes como el enojo, el temor, la frustración o la incapacidad de hacer algo. Podrían no darse cuenta de que su enojo es una reacción a sus sentimientos de preocupación, confusión, dolor o tensión excesiva. Por ejemplo, usted puede sentirse preocupado si su niño se pierde en el supermercado. Si estuviera de afán, es posible que se enoje al encontrarlo. Podría ser que le gritara por haberse ido en lugar de decirle “¡Estaba preocupado de no poder encontrarlo!” Cuando uno puede aprender a calmarse y darse cuenta de lo que realmente lo hace sentir enojado, puede evitar lastimar a los niños debido al enojo.

Algunas personas piensan que poner en práctica los siguientes pasos les ayuda a controlar su enojo antes de decir o hacer algo de lo que se puedan arrepentir:

- Reconozca sus propios sentimientos.
- Empatice con la otra persona.
- Piense sobre la situación de manera diferente. Use el sentido del humor.
- Oiga lo que la otra persona está diciendo.
- Integre el amor a los pensamientos de enojo.
- Dese cuenta de la reacción de su cuerpo a los sentimientos de enojo y cálmese.
- Mantenga la atención en el problema actual.

Usar este método también le podrá ayudar a controlar su enojo antes de agredir a su hijo. Si usa este método o trata de usar otros métodos para calmarse y no funcionan, trate de hablar con su cónyuge, el pediatra o con un consejero, ministro de la iglesia, su padre o madre o con un(a) amigo(a) íntimo. No hay nada de qué avergonzarse al admitir que se necesita ayuda para controlar el enojo. Todos los padres se frustran y enojan con sus niños. Pedir ayuda para el difícil trabajo de ser padres es *siempre* mejor que perder el control.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1996
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría