

Ciao Mammal

Delisoy®



Guía básica  
para conectar con  
**tus hijos**



**Conectar con tus hijos:** una labor que parece ser muy simple, pero que a la larga nos cuesta mucho y no siempre la hacemos de forma exitosa.

La disciplina positiva se basa en la idea de que la conexión es esencial para que los niños desarrollen habilidades emocionales y sociales. Conectar de manera efectiva para poder construir una relación sólida y saludable es parte de ello.

**La pertenencia y la importancia** son las primeras dos metas de toda persona, en especial de los niños y **el sentimiento de conexión o la falta de éste** es un indicador de como se desempeña o desempeñará el menor en la escuela en el ámbito social y académico. Ningún niño que se siente que ataca a otro tiene un sentimiento de pertenencia e importancia.

En esta guía creada junto a **Ciao Mammal**, encontrarás **por qué es importante conectar con tus hijos y las formas en que puedes hacerlo**.

# 01

## Escucha Activa

Para poder escuchar tienes que **dedicarles tiempo**. Escucharlos es observarlos, aprenderse sus tonos de voz, entender qué les gusta, qué les molesta, escuchar aquellas historias interminables o aquellos sí o no que transmiten algo entre cada silencio. En el proceso de escucha, **aprovecha a validar sus sentimientos** y controla tu necesidad de criticar o buscar soluciones (hay momentos para ello); **permite que tus hijos se sientan importantes, comprendidos y aceptados.**



## Comunicación efectiva y afectiva

Es importante que siempre utilices **lenguaje respetuoso**. No importa cómo te comunicas generalmente, ¡este es un buen momento de cambiar! Si eres brusco, trata de ejercer un lenguaje amoroso, pero sobre todo respetuoso. Trata de ser positivo: **busca soluciones y no culpables** ya que esto fomenta la comunicación abierta y honesta donde las partes pueden expresar sus pensamientos, sentimientos, miedos y deseos sin temor a ser criticados o juzgados. Esto no significa que todo se permite: cuando toca poner límites, este tipo de comunicación te servirá mucho más que la impositiva.

# 02

# 03

## Empatía

Sobre todo, en edades adolescentes: ¡recuerda que tú también fuiste adolescente! Tómate un tiempo para recordar cómo fue esta etapa: ¿Qué sentías? ¿Qué pensabas? ¿Qué decidías? Ahora trata de ponerte en los zapatos de tu hijo/a ya que esto los hará sentirse valorados y comprendidos. Recuerda cómo eran tus tiempos: ¿cómo te sentirías si se hubieran puesto en tus zapatos? Haz preguntas curiosas que no se puedan contestar con un sí o con un no; **pregunta cómo se sienten y qué piensan en vez de asumir sus emociones, pensamientos y decisiones a priori.**



## Tiempo de calidad

Los niños y adolescentes necesitan tiempo de calidad. Tiempo de calidad es un tiempo en el que estás presente, no en el celular, no atendiendo cosas de la casa ni del trabajo ni de tus otros hijos, **es un tiempo dirigido para cada uno de nuestros hijos.**

Una forma de lograrlo es **dedicarle tiempo exclusivo** (como ya mencionamos sin otros distractores), pero también funciona participar en actividades que les interesen y que fomenten la conexión emocional. Estos pueden ser juegos, un club familiar de lectura, paseos largos o cortos, idas a los juegos y luego ir a comer algo sencillo como excusa para extender ese momento y compartir qué le gustó más.

# 04

# 05

## Límites con firmeza y afecto

Posiblemente a este punto estarás pensando que todo tiene que ser siempre felicidad y alegría, pero seamos realistas, eso no es así en la vida real. Entonces, para que la relación funcione, también tienen que haber límites claros para todos en la familia:

desde los más pequeños hasta los más grandes de la casa (incluyendo a ustedes, ¡los padres!). Estos límites se ponen con tiempo y no en momentos de conflicto y luego se vela su cumplimiento de forma firme, pero respetuosa.

Las reglas siempre se aceptan mejor cuando se explica el por qué de su existencia y las normas hay que identificar cuáles son negociables y cuáles no.

No impongas reglas, permítanles (siempre y cuando sea posible) a sus hijos a ser parte de la creación de ellas y de establecer cuáles pueden ser las consecuencias del incumplimiento; esto les permitirá reflexionar sobre ellas.



## Recuerda ser el modelo de comportamiento

**Modelar el comportamiento es la mejor forma de educar.** Con ello, damos el ejemplo a nuestros hijos para regular y gestionar las emociones, resolver conflictos y problemas. Para esto tienes que preguntarte: ¿cómo lo haces tú? ¿Te gustaría que de esa forma lo hicieran tus hijos? Si tu respuesta es no, este es un buen momento para trabajar primero en ti.

# 06

# 07

## Reconoce sus logros sin alabarlos

Aprende a transmitir alegría y celebración sin que esta sea interpretada como una alabanza al logro, porque, si tu hijo interpreta que alabas cada logro, las posibilidades son muy altas de que se vuelva un cazador de alabanzas y su motivación sea buscar la alabanza y no el logro propio.

Ayúdalos a fortalecer la autoestima construyendo una relación saludable con sus logros y errores o fallas.



## Ama a tus hijos e hijas de forma incondicional

Este es quizás uno de los puntos más importantes, pregúntate si tus hijos piensan que tú los amas siempre y sin importar nada.

Puedes hacer el experimento preguntándoles directamente. Si ellos se sienten amados de forma incondicional ¡felicidades!, tus hijos saben que pueden contar contigo y que tu amor atraviesa montañas.

Es muy importante que identifiques cómo dan tus hijos amor y así les podrás entregar amor con su mismo idioma. Si estás enojado con ellos, házselos saber recalando que estar enojada no te hace amarlos menos.

Recuerda: la conexión con tus hijos es fundamental. De ella se parte, a ella se llega.

El que se siente conectado se siente que pertenece, se siente feliz, se siente amado, se siente vivo y que vale la pena vivir!

La conexión con tus hijos fomenta un ambiente de confianza y seguridad en el hogar, desarrolla su inteligencia socio emocional, fortalece la comunicación y comprensión y fortalece el vínculo manteniéndolo sólido y perdurable a lo largo de la vida.

# 08



Y tú hoy ¿lograrás  
conectar con tus hijos?

**Delisoy®**

Para más información, puedes ingresar a  
**[www.soydelisoy.com](http://www.soydelisoy.com)**

o a nuestras redes



**/SoyDelisoy**



**@soydelisoy**



Sobre la autora

## **Gabriela Narváez**

Asesora y master en lactancia,  
es educadora y coach de padres certificada en  
Disciplina Positiva, diplomada en estimulación  
temprana y neurodesarrollo

Para enterarte más sobre ella, búscalas en  
Instagram como

**@ciaomammanic.**

**Ciao  
Mamma!** | **Delisoy®**