

Aprende a hablar el idioma de las emociones.

Solohijos.com

Lo queramos o no, para suerte o para desgracia, somos las personas que MÁS influimos en la vida de nuestros hijos. Lo que les transmitimos (que no es solo lo que decimos) va directo al corazón. Con 4 o con 17 años.

Cuando le sobreproteges (no puedes hacerlo tu solito, cariño, papá te ayudará...), cuando le hablas con ironía, cuando le prohíbes o castigas. Por supuesto, cuando le gritas o insultas, tu mensaje no atraviesa sus oídos, como te ocurre a ti.

Tu mensaje hace un recorrido diferente y aterriza en su corazón. Y desde allí, el escucha con total claridad el eco de tu mensaje: me necesitas para hacer bien las cosas, no serás capaz, es más valioso mi tiempo que tú... Con la mejor intención (corregir o ayudar a los hijos), los peores resultados (desgaste emocional para ellos).

Muchos ¡muchísimos! comportamientos de nuestros hijos se explican por la comunicación poco adaptativa en el hogar. Ya no se trata de falta de cariño. Ni de preocupación. Ni de ocupación. Se trata de una comunicación poco asertiva y comprensiva con las necesidades emocionales de los demás. De los hijos. De la pareja. Incluso con nosotros mismos.

Dedica un tiempo a reflexionar cómo es la comunicación de tu familia. Es así de sencillo: aprende a hablar de corazón a corazón.