

Cómo Hablar Temas Complicados Con Tus Niños

Ana María Ferrero R. - Editado por Ciberautores.com

María Ferrero R.

Gúia práctica para aprender a hablar con tus hijos sobre la violencia, las drogas y el alcohol, el sexo, la muerte, el divorcio, el sida, las tragedias, la nostalgia y la tolerancia

CÓMO HABLAR TEMAS COMPLICADOS con tus niños

Guía Práctica Para Madres y Padres

Cómo Hablar Temas Complicados Con Tus Niños

Ana María Ferrero R. - Editado por Ciberautores.com

+ **Capítulo Uno**

10 consejos esenciales para hablar con tus niños

+ **Capítulo Dos**

Cómo hablar con los niños sobre sexo

+ **Capítulo Tres**

Cómo hablar con los niños sobre la muerte

+ **Capítulo Cuatro**

Cómo hablar con los niños sobre el divorcio

+ **Capítulo Cinco**

Cómo hablar con los niños sobre la violencia

+ **Capítulos Seis**

Cómo hablar con los niños sobre el alcohol y las drogas

+ **Capítulo Siete**

Cómo hablar con tus hijos sobre el SIDA

+ **Capítulo Ocho**

Cómo hablar con los niños sobre las tragedias en los medios

+ **Capítulo Nueve**

Cómo ayudar a tus niños a lidiar con la nostalgia

+ **Capítulo Diez**

Cómo preparar a tus niños para un nuevo bebé

+ **Capítulo Once**

Cómo enseñar a tus niños a ser tolerantes

Cómo Hablar Temas Complicados Con Tus Niños

Ana María Ferrero R. - Editado por Ciberautores.com

Introducción

Hablar con niños envuelve muchas cosas: el uso de las palabras (qué decimos y cómo lo decimos), ideas y sentimientos. Nos comunicamos de diferentes maneras: con el tono de nuestra voz, con la mirada, con el silencio y por supuesto con las acciones. Muchos adultos no tienen problemas para comunicarse con los niños cuando se trata de dar instrucciones (cómo andar en bicicleta o patear un balón) o explicar cosas (porqué sucede un incendio), pero a menudo tienen dificultad cuando en la conversación se involucran los sentimientos, tanto sean los de los niños como los de los propios adultos.

Tener **la habilidad** de saber hablar con los niños ayuda a desarrollar relaciones más cálidas, cooperación y autoestima. La carencia de comunicación entre padres e hijos a menudo deriva en conflictos, peleas, niños con baja autoestima y desconectados del ámbito familiar. Como madre y estudiosa de este tipo de relaciones, he recibido muchas consultas de padres y madres solicitándome estrategias para utilizar en casa y aprender a hablar y conectar mejor con sus hijos. He incluido en este libro varias ideas que han funcionado bien para mí.

Las gran variedad de estrategias que sugiero a continuación, seguramente funcionarán con muchos niños, pero por supuesto cada niño es diferente, así que necesitarás improvisar y adaptar los detalles que consideres apropiados de acuerdo a tu propio hijo o hijos. He escrito este libro como una guía, para aprender a hablar con niños acerca de temas sensibles como la muerte, las enfermedades, el sexo, la violencia y las drogas, entre otros, y también para dar a aquellos que lo necesitan, un punto de partida. Hablar con tus hijos es en mi opinión la única manera que tienes de asegurarte que están recibiendo la información correcta y los valores que les desees inculcar. Para lograrlo, necesitas ser consistente, confiable y abierto al intercambio de opiniones tanto como sea posible.

Cómo Hablar Temas Complicados Con Tus Niños

Ana María Ferrero R. - Editado por Ciberautores.com

El mundo en que vivimos se encuentra en constante cambio y evolución. Necesitamos ayudar a nuestros hijos a comprender cosas que incluso a nosotros a veces nos cuesta comprender. La tarea no es sencilla. Cada vez que un niño siente la curiosidad suficiente como para formular una pregunta, la situación se transforma en una oportunidad de enseñanza que podemos y debemos aprovechar.

Aunque podamos encontrar dificultades en explicar ciertos temas, debemos intentarlo. Si deseamos mantener a nuestros hijos motivados para que recurran a nosotros cada vez que tienen dudas, debemos tener las líneas de comunicación abiertas y ofrecer respuestas confiables. Los niños desean que sus padres hablen con ellos incluso sobre los temas más complejos. Necesitan padres que puedan proveer la información que necesitan durante todo su desarrollo.

Si un niño es suficientemente grande como para realizar una pregunta, también lo es como para conocer la respuesta correcta con las palabras correctas. El grado de detalles que des, debe ser modificado según la edad y el nivel de madurez del niño. Después de todo, necesitamos recordar que cuando un niño nos realiza una pregunta sobre un tema sensible, a menudo está buscando dos cosas en particular: ***tranquilidad e información que pueda comprender.***

Por ejemplo, cuando un niño pequeño nos pregunta porqué dos personas murieron en un accidente de coche, necesitamos explicarle los hechos de forma clara y simple para luego seguir con el lado emocional: ese accidente no tiene porque sucederle a ellos. No debemos apabullarlos con detalles que solo lograrían asustarles. Entonces, vamos a comenzar. En las próximas secciones del libro trataré una gran cantidad de información, ideas y consejos. Espero que sean de utilidad y un valioso recurso para ti en la educación de tus hijos.

Cómo Hablar Temas Complicados Con Tus Niños

Ana María Ferrero R. - Editado por Ciberautores.com

Capítulo Uno

Diez consejos necesarios para abordar cualquier conversación sobre temas sensibles con niños.

Cómo Hablar Temas Complicados Con Tus Niños

Ana María Ferrero R. - Editado por Ciberautores.com

(1)

Establece líneas abiertas de comunicación

Los niños desde temprana edad desean desesperadamente hablar con sus padres sobre todos esos temas “difíciles”. Necesitan hacer preguntas a sus padres, pero normalmente solo las harán si perciben que sus padres están abiertos a ello. Si el niño siente miedo en realizar una pregunta o piensa que será reprimido de alguna manera, es natural que se aleje de la idea.

Es nuestra responsabilidad crear una atmósfera donde nuestros niños se sientan confiados, relajados y seguros al momento de realizarnos cualquier pregunta, en cualquier momento y sobre cualquier tema sin sentir temor a las consecuencias.

Por ejemplo, si tu hijo de diez años de pronto te pregunta *“Papá ¿Qué es masturbarse?”* mientras estás sorteando el tráfico en medio de la carretera, trata de no reaccionar de forma abrupta al cuestionamiento. Algunas de las mejores conversaciones se darán cuando menos las esperas. Por supuesto si el momento es extremadamente inconveniente y necesitas concentrarte, puedes responder: *“es una buena pregunta pero no te la puedo contestar mientras esquivo coches. Luego del almuerzo en casa lo hablamos”*. Luego ¡asegúrate de hacerlo!

A menudo necesitarás más de una conversación antes que el niño capte realmente la información, por lo que estate preparado o preparada para volver al tema en varias ocasiones.

Cómo Hablar Temas Complicados Con Tus Niños

Ana María Ferrero R. - Editado por Ciberautores.com

(2)

Comienza Pronto

Es natural para los niños pequeños acudir a sus padres antes que a nadie más cuando necesitan información. Al hablar con los niños sobre temas sensibles desde temprana edad, estamos fomentando sus valores y convicciones antes que otros influyeran en ellos.

Los adolescentes tienden a acudir a sus amistades y compañeros de colegio cuando necesitan información, a menos que hayan establecido una relación franca y cercana con sus padres. Es importante tomar ventaja de las diferentes oportunidades que se presentan para conversar sobre temas sensibles con los niños a medida que ellos van creciendo y se van planteando las preguntas. Oirán muchos mitos y preconceptos desde diversas fuentes a lo largo de su vida, por lo que una buena base desde temprana edad es muy beneficioso para ellos.

(3)

Escucha a tus niños

Otorgando a tus niños algo de atención individual y sin interrupciones les dejamos saber que lo que ellos tienen para decirte es importante para ti y tienes mucho interés en oírlos. A veces es difícil dejar lo que estamos haciendo, pero ya sabes lo frustrante que es intentar hablar con alguien que no te está escuchando con atención. Por ejemplo, mientras está en la computadora, leyendo el periódico o mirando la televisión. Siempre intenta prestar verdadera atención a lo que ellos te están preguntando, ya que eso te ayudará a saber cuántos detalles necesitan conocer. Por ejemplo, si tu niño de siete años te pregunta: “*Mamá, ¿de donde vine yo?*», antes de sumirte en una profunda disertación sobre lo que tu piensas que él ha preguntado, intenta averiguar qué es exactamente lo que ha querido decir con la pregunta. Tal vez tan solo quiera saber como se llamaba el barrio donde vivieron antes de mudarse.

Cómo Hablar Temas Complicados Con Tus Niños

Ana María Ferrero R. - Editado por Ciberautores.com

Escuchar activamente a tus hijos también les ayuda a construir y desarrollar su autoestima. Ellos apreciarán lo importante que es sentirse escuchados y a su vez de esta manera aprenderán a oír a los demás.

(4)

Inicia conversaciones con tus niños

Ya que probablemente no siempre los niños acudan a ti cada vez que tengan una duda, es necesario que tu misma inicies conversaciones con ellos sobre los sucesos cotidianos. Utilizar los medios de comunicación como herramienta es muy útil. Por ejemplo si estás viendo con tu niño una película o un documental en televisión donde se ha mencionado el SIDA, una vez haya terminado pregúntale que le pareció el programa. Mira si ha comprendido el significado y cómo se siente al respecto. La conversación se generará a partir de las preguntas que tu le realices.

Recuerda que el vocabulario que utilices necesita ser el apropiado según la edad del niño. Utiliza palabras más cortas y simples para los más pequeños y un lenguaje más técnico para los más grandes. Si discutes algún tema con un niño mayor delante de uno menor, es buena idea hablar luego con el más pequeño de forma individual ya que los niños pequeños pueden sentirse confundidos y crear nuevas dudas mientras escuchan tus conversaciones con sus hermanos mayores.

(5)

Sé paciente

Particularmente, los niños más jóvenes requieren de un mayor plazo de asimilación para absorber la información y comprender las conversaciones que

Cómo Hablar Temas Complicados Con Tus Niños

Ana María Ferrero R. - Editado por Ciberautores.com

hayan tenido. Debes prepararte para volver una y otra vez al mismo tema y saber que esto es algo totalmente normal.

Cuando converses con tus niños, permíteles completar sus oraciones sin interrumpirles. Algunas veces ellos están pensando las cosas al momento que las van diciendo y es muy importante comprender lo que nos están queriendo decir. Paciencia y persistencia ayudarán que el proceso sea más fácil para ambos.

(6)

Toma la iniciativa

Una vez hayas tenido una conversación con tus hijos, también puedes volver por tu cuenta al tema en otras ocasiones. Puedes preguntarles que han aprendido o que recuerdan de un determinado tema tratado anteriormente en una charla. De esta manera logras investigar si están comprendiendo las cosas correctamente o si tienen algún tipo de confusión que necesiten aclarar.

(7)

Sé informal y luce relajado

Utilizando las diferentes oportunidades para conversar sobre temas sensibles ayudará a tus hijos a sentirse relajados y con la tranquilidad de poder preguntarte en cualquier momento sobre cualquier duda que se les plantee.

Esta es la razón por la cual yo sugiero **no** tener conversaciones demasiado formales o programadas sobre el sexo o la pubertad. Haciéndolo de esta manera damos la impresión que estos temas fuesen algo misterioso y secreto. Tratando estos temas en la medida que surgen, como por ejemplo cuando aparece algo en televisión, en las revistas, en la calle o conversando sobre experiencias del pasado, les muestras que es posible hablar de ello con total naturalidad sin que parezca que están en un salón de clase.

Cómo Hablar Temas Complicados Con Tus Niños

Ana María Ferrero R. - Editado por Ciberautores.com

(8)

Utiliza los recursos a tu alcance

Si estás nervioso o nerviosa por el hecho de tener que hablar sobre un determinado tema sensible con tus hijos, sin duda debes procurar utilizar algunos recursos que te guíen y te ayuden a transitar el camino correcto. Acude a la biblioteca, a la librería o busca en internet, libros relacionados con el grupo de edad de tus niños. Estos son especialmente útiles para temas como el sexo y la pubertad, donde explicaciones e ilustraciones también pueden ayudar a los niños a comprender.

(9)

Comunícates tus valores y sentimientos

No dudes en hablar sobre tus creencias, valores y sentimientos junto con los hechos. Los niños se sentirán más tranquilos y seguros de ver tus emociones y sentimientos ante los diferentes temas sensibles que converses con ellos ya que esto les ayudará a comprender los suyos propios. Comparte con tus hijos como te hacen sentir esos temas y como lidias con ellos. Pregúntales como se sienten y conversa sobre las diferentes maneras de convivir con los sentimientos que experimentan. Los niños necesitan hechos, pero su tranquilidad es igual de importante.

(10)

Sé honesto

Provee respuestas directas y confiables. Los niños son muy perceptivos y si no reciben una respuesta honesta, tenderán a llenar los espacios vacíos por ellos mismos, lo que puede derivar en confusiones y conceptos equivocados.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

