

¿Cómo puedo fortalecer el vínculo con mis hijos?



¿Qué es una buena relación entre padres e hijos?

Una buena relación entre padres e hijos se caracteriza por amor, confianza, diversión y seguridad. Es una relación en la que tus hijos saben que son amados. Como padre, ofreces confianza, lo que permite que el niño se sienta libre para hablar sobre sus problemas. En una relación padre-hijo saludable, hay espacio para hacer cosas divertidas juntos, reír y disfrutar juntos. Tus hijos finalmente pueden ser ellos mismos sin miedo a la crítica.

Construir una buena relación entre padres e hijos no siempre es fácil. Con las siguientes recomendaciones y cosas que evitar, te ofrecemos consejos prácticos y fáciles de aplicar para fortalecer la relación con tus hijos. Como padre, eres responsable de la relación entre tú y tus hijos. De esta manera, tus hijos pueden desarrollarse de manera segura en un ambiente amoroso y de confianza. Esta responsabilidad implica que, como padre, inviertes conscientemente en la relación con tus hijos y pongas su bienestar en el centro.

El origen de una relación entre padres e hijos

Antes del nacimiento, ya se desarrolla una relación entre padres e hijos. Especialmente la madre crea una estrecha relación durante el embarazo, ya que el niño ha estado en su vientre durante nueve meses antes de nacer. Después del nacimiento, esta relación suele fortalecerse y el padre también se involucra más en la relación padre-hijo. Según la pedagogía científica, los primeros mil días son extremadamente importantes, porque el niño es muy vulnerable durante el embarazo hasta los dos años. Después de esta etapa, sigue siendo crucial mantener una buena relación con el niño.

La importancia de la lactancia materna

La lactancia materna contribuye enormemente a la formación del vínculo entre padres e hijos. El contacto físico es muy importante durante los primeros mil días. La lactancia materna refuerza enormemente la relación, ya que el contacto piel con piel establece un vínculo fuerte entre la madre y el niño. Además, la interacción fomenta un mejor desarrollo emocional y psicológico.

La importancia de una buena relación entre padres e hijos

Como padre, eres el ejemplo para tus hijos, ya que eres la persona más cercana a ellos. La relación que tienes con tus hijos es la base para todo su desarrollo futuro. La relación entre padres e hijos influye en la salud mental, la seguridad emocional, el desarrollo social, el rendimiento escolar, la autoestima y mucho más. Por eso es tan importante para tus hijos tener una buena relación con sus padres.



Cómo Fortalecer tus Relaciones Emocionales: 5 Claves

1 - Contacto físico

Es importante que toques a tus hijos con cariño. Por ejemplo: abrazos, palmadas en el hombro, una caricia, un beso, cogerles de la mano, frotarse la espalda o darles un masaje. Puedes hacer estas caricias cariñosas en cualquier momento del día. Por ejemplo, puedes darle un abrazo a tu hijo mayor por la noche y una palmadita de vez en cuando. Al más pequeño puedes darle un abrazo y un beso antes de ir a la cama, y por la mañana puedes ir cogidos de la mano a la escuela. Al hacerlo, pregunta y siente qué necesitan tus hijos.

Consejo: intenta dar a tus hijos al menos tres abrazos al día.



2 - Mostrar amor verbalmente

Además de mostrar amor físicamente, también puedes expresar verbalmente que amas a tus hijos. Esto lo haces a través de palabras, como elogios, expresar aprecio y decir "te amo". Un elogio como: "me parece increíble que hayas sacado una buena nota en la escuela" o "estoy orgulloso de ti" es muy valioso para tus hijos.

Consejo: intenta darle al menos un elogio a tus hijos cada día.

3 - Pasar tiempo juntos

Pasar tiempo juntos puede tener un impacto enormemente positivo en la relación con tus hijos. Jugar juntos, comer, dar un paseo, cocinar, bailar, cantar, leer o jugar un juego son ejemplos de actividades que pueden fortalecer su vínculo.

Consejo: intenta hacer algo juntos al menos 15 minutos al día.



4 - Habla con tus hijos

A los niños les gusta contar cosas, como cómo fue su día, qué hicieron, vieron y aprendieron. Si como padre estás abierto a conversar con tus hijos y les prestas toda tu atención mientras hablan, mejorará la relación con ellos. Por aquí, tus hijos se sienten escuchados, valorados y amados.

Consejo: intenta hablar con tus hijos al menos 15 minutos al día.

5 - Escucha y muestra comprensión

Asegúrate de escuchar los deseos y necesidades de tus hijos. De esta manera, les das a tus hijos una sensación de confianza y seguridad al saber que se les cuida. Al escuchar activamente y responder a lo que tus hijos expresan que necesitan, fortalecer la relación con ellos. Pregunta o escucha lo que necesitan, demuestra que los entiendes y, si es posible, dales lo que necesitan.

Consejo: satisface al menos una necesidad de tus hijos cada día.



5 Comportamientos que Dañan tu Relación Afectiva con tu Hijo



1 Comunicación negativa

También hay cosas que pueden empeorar la relación entre usted y sus hijos, como la comunicación negativa. Algunos ejemplos son: culpar, reprochar, usar malas palabras (insultar), gritar y humillar. Intenta evitar la comunicación negativa, ya que puede provocar en tus hijos baja autoestima, ansiedad, culpabilidad, enfado, menos felicidad, depresión y bajo rendimiento escolar.

Consejo: ¿Te das cuenta de que te enfadas y utilizas la comunicación negativa? → Cuenta hasta 10 y pide perdón a tus hijos.

2 - No escuchar o ignorar

Si, como padre, no escuchas o ignoras a tus hijos, puede afectar mucho a la relación padre-hijo. Los niños necesitan que se les escuche y que se atiendan sus necesidades. Una falta de atención prolongada puede acabar provocando un distanciamiento entre usted y sus hijos, por lo que no escuchar o ignorar es muy perjudicial para su relación.



Consejo: Guarda el teléfono, apaga la televisión y presta toda tu atención a tus hijos cuando están conversando.

+ Mira de nuevo la Recomendación 5.



3 - Comparar

Comparar a tus hijos con otros, como amigos o hermanos, es dañino para tu hijo y para el vínculo que tienen. Los niños pueden sentirse inseguros al comparar y desarrollar sentimientos de celos, inferioridad y miedo. Cada niño es único y tiene sus propias cualidades, por lo que comparar es injusto y va en su contra.

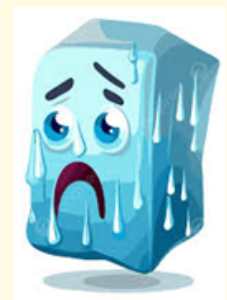
Consejo: céntrate en lo que aprecias de tus hijos y dar elogios.

+ Mira de nuevo la Recomendación 2.

4 -Ley del hielo

La ley del hielo es una conducta social que se utiliza mucho por los padres y es muy perjudicial para la relación con sus hijos. Esto implica que, como padre, deliberadamente ignoras a tu hijo y mantienes distancia después de un conflicto o una irritación personal. Los niños no comprenden bien esta forma de castigo, lo que conduce a confusión, inseguridad y ansiedad.

Consejo: Aplica una comunicación efectiva y habla con tus hijos.



5 - Poco tiempo de calidad

El tiempo juntos es muy importante, y la falta de tiempo de calidad compartido puede debilitar el vínculo entre padres e hijos. Los niños pueden sentirse insignificantes, no amados y estresados.

Consejo: Pasa tiempo juntos

+ Mira de nuevo la Recomendación 3.

Más información

Esperamos que estos consejos, lo que desaconsejamos y estos consejos le ayuden a crear o mantener el mejor vínculo posible entre padres e hijos.

Para obtener más información:

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/modulo_5.pdf

https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2018documentos/16102018_Cartilla_infancia.pdf

Equipo Fundación Caminos

Chris Guijt
practicante

