

Papás, claves para mejorar el diálogo con tus hijos

Los niños que tienen un padre involucrado tienen más probabilidades de ser emocionalmente seguros



La forma en que los padres juegan con sus hijos también tiene un impacto importante en el desarrollo emocional del niño.

"Papá y mamá están siempre para ti, para todo lo que necesites". Sin embargo, **cuando se trata de hablar de sentimientos, emociones y de asuntos más profundos, en muchas familias el padre se corre de la escena y le deja el papel protagonista a la madre**, quien se encarga de lidiar con estas situaciones.

¿Cómo romper con este esquema y hacerle más lugar al papá? **¿De qué manera, como padre, puede tener un diálogo más fluido con sus hijos?** Buscamos orientación con tres expertas.

"Incluso desde el nacimiento, los niños que tienen un padre involucrado tienen más probabilidades de ser emocionalmente seguros, tener confianza para explorar su entorno y, a medida que crecen, desarrollar mejores conexiones sociales", dice un informe del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de Estados Unidos.

"El niño al que se le habló de bebé, que se le dedicó tiempo para explicarle lo que preguntaba a través de su curiosidad infantil, el niño que tuvo quien lo escuche desde sus primeras experiencias de vida, está mejor preparado para afrontar el gran desafío de vivir y crecer", explica la doctora Claudia Amburgo de Rabinovich, médica psicoanalista especialista en niños y adolescentes.

Incluso desde el nacimiento, los niños que tienen un padre involucrado tienen más probabilidades de ser emocionalmente seguros

Además, añade que **la falta de afecto y tiempo para dialogar en familia generaría en los niños sentimientos de vacío (tristeza, síntomas psicossomáticos, insomnio y hasta depresión)** que podrían afectar su capacidad de pensar.

Más beneficios

La forma en que los padres juegan con sus hijos también tiene un impacto importante en el desarrollo emocional y social del niño. A diferencia de las madres, los padres dedican un mayor porcentaje de sus interacciones uno a uno con sus bebés y niños en actividades estimulantes y lúdicas. Y, a partir de estas interacciones, los niños aprenden a regular sus sentimientos y comportamiento, dice el HHS.

Y hay más: **los niños con padres involucrados y atentos también tendrían mejores resultados educativos, pues la influencia de un padre se extiende a la adolescencia y la adultez joven. Varios estudios científicos confirman que una paternidad activa y enriquecedora se asocia con mejores resultados en las habilidades verbales, el funcionamiento intelectual y los logros académicos de los adolescentes.**

En conclusión, “no hay que reducir el papel del padre a la función de proveedor ‘externo’ y ‘ajeno’ a la afectividad familiar”, sostiene Carolina Pavía, psicóloga clínica. La figura paterna es crucial en el desarrollo madurativo de la vida de un niño.



Dedicarles tiempo a tus hijos les dará la seguridad y la estabilidad que necesitan para desarrollarse plenamente.

Las madres también

Las mamás tienen que permitir y colaborar para que el papá tenga su lugar en la vida de los hijos.

Por eso, **es fundamental que la madre no descalifique en presencia de los hijos lo que el padre haga con ellos, sino que pueda ofrecerse como una aliada para intercambiar y participar en el buen crecimiento de los niños.**

"Una madre que fagocita a su hijo, que siente que no necesita de nadie más para la crianza, no va a dar mucho espacio para que un padre tenga lugar", detalla Nora Korenblit de Vinacur, miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA), especialista en niños y adolescentes.

Por eso, **es fundamental que la madre no descalifique en presencia de los hijos lo que el padre haga con ellos, sino que pueda ofrecerse como una aliada para intercambiar y participar en el buen crecimiento de los niños.**

Por último, **es importante destacar que el diálogo y el vínculo cercano con nuestros hijos hay que cultivarlos desde pequeños (y antes de que sea demasiado tarde).** “En la adolescencia costará mucho más el diálogo si la familia no venía haciéndolo”, concluye Amburgo.

Sugerencias para acercarse y no fracasar

Una buena manera de acercarse a los chicos es entrar en su terreno. **"Ir a su habitación no para regañarlos sino para dialogar, quizás para contarles algo que nos pasó a nosotros ese día o una anécdota de cuando éramos chicos.** Eso sí: no hacer interrogatorios, esto no es diálogo", sugiere Amburgo.

- **Buscar espacios propicios para el diálogo.** Puede ser en el carro, durante una caminata, pero nunca cuando estamos apurados, sugiere la experta.

- **Para promover el acercamiento afectivo, Pavía sugiere no solo preguntarles a nuestros hijos:** "¿Cómo te fue en el colegio?", sino recurrir a preguntas del tipo: "¿Cómo estás?", "¿qué pasó hoy en el recreo?", "¿cómo van las cosas con tus amigos/compañeros?".

- **Animarse a hablar de amor y de sexualidad.** "Una buena manera de hacerlo es preguntarle si le gusta alguien, contarle las propias historias amorosas y de la relación que dio lugar a su vida, promoviendo la educación en los valores que sostienen los vínculos amorosos y la vida sexual responsable", dice Pavía.

- **Reír y llorar juntos.** Conservando los roles padre-hijo, pero dando lugar al vínculo persona-persona, explica la experta.

- **El diálogo no solo tiene que ser verbal.** Escuchar música, bailar, ver películas o jugar algún deporte juntos son otras alternativas para compartir. Escuchar música, bailar, ver películas o jugar algún deporte juntos son otras alternativas para compartir.

Por: ABCdelbebe.com

Agosto 21 de 2018

<https://www.abcdelbebe.com/familia/papas/claves-para-dialogar-e-involucrarse-con-los-hijos-16329>