

Pregunta: Mi Cuando mi hija de diez años pelea conmigo, usa el tratamiento silencioso. Se niega a hablarme o incluso estar en la misma habitación que yo hasta que decide que no está más enojada. ¿Qué puedo hacer para comunicarnos mejor y evitar que siga ocurriendo?

Estás en el medio de un lugar complicado. A medida que tu niña crece, crecerá y cambiará la forma en que se comunican. Puede ser frustrante y doloroso pelear con tu niña, especialmente si se cierra y se niega a hablarte. Al fomentar la habilidad para la vida de la Comunicación, tu niña y tú pueden desarrollar formas efectivas de tratar las peleas y, a la vez, estar conectadas.

La Comunicación es mucho más que comprender el lenguaje, hablar, leer y escribir; es la habilidad para determinar lo que queremos comunicar y darnos cuenta de cómo los demás comprenderán nuestras comunicaciones. Es la habilidad que los maestros y los empleadores consideran que más falta en la actualidad.

1

Anima a la niña a expresarse de diferentes formas, con y sin palabras.

Si tu niña tiene muchas formas de expresarse cuando no están peleando, aún tendrá más herramientas para y para reconectarse contigo cuando pelean:

- Comenzar un diario. Allí ella podrá escribir lo que desee, controlar sus emociones y pensar con mayor claridad sobre lo que puede decir luego.
- Escribe una carta a la otra persona involucrada y luego compártanla.
- Usa suministros de arte como pintura, crayón, revistas y pegamento. Pídele que haga un collage o dibuje para expresar cómo se siente. Cuando esté lista para hablar, pídele que hable contigo.

2

Dale espacio a tu niña.

Si bien es importante animar la comunicación abierta con tu niña, también hay momentos en los que es apropiado darle tiempo hasta que esté lista para acercarse. Tomar distancia de una situación podrá ayudarlas a ambas a calmarse y pensar más claramente en lo que quieren decir.

- Anima a tu niña a encontrar su lugar en casa donde pueda ir cuando necesite estar sola. Permítele decorarlo y llenarlo con cosas que disfrute.
- Asegúrale a tu niña que estarás allí para ella: “Dime cuando estés lista para hablar. Estaré en la otra habitación”. Le demostrarás que valoras su creciente independencia, pero aún estarás para apoyarla cuando ella te necesite.

3

Ten tu espacio, también.

Asegúrate de tomarte el tiempo y espacio que necesitas para responderle con calma y claridad. Significa apartarte del momento y asegurarte de que tienes personas que te apoyan en la vida.

- Usa tus apoyos. Los amigos, familiares, colegas y otros padres pueden ser recursos valiosos para ayudarte a manejar el estrés. Nathan Fox de la Universidad de Maryland descubrió que los padres que tienen amigos que los apoyan tienen menor posibilidad de transmitir estrés a sus niños.
- Encuentra tus estrategias. ¿Qué te calma? ¿Respirar hondo? ¿Hacer ejercicio? ¿Escuchar música? Usa esas herramientas para manejar tus emociones, relajarte y recargar energía. Ser padre es un trabajo arduo y cuanto más positivo te sientas, mejor serán tus interacciones con tus niños.
- Si observas que le levantas la voz a tu niña, hazle saber: “Me estoy enojando, no quiero gritar. Voy a tomarme un descanso. Cuando me calme, volveremos a hablar”.

4

Debes ser un ejemplo de comunicación efectiva.

Debes ser un modelo a seguir de la comunicación para tu niña. Demuéstrale cómo admitir errores y asumir responsabilidad. Usa lenguajes y estrategias que ella pueda usar como: “Lamento haber gritado al otro auto cuando conducía. Debo recordar respirar hondo cuando estoy atascada en el tráfico”.

5

Ayuda a tu niña a aprender a reparar estos problemas de comunicación.

Durante un momento de calma, hablen, intercambien ideas y compartan estrategias que tu niña pueda usar cuando tenga problemas para comunicar emociones difíciles.

- A veces, es más conveniente tener estas charlas cuando están en el auto o caminando. Puedes decir: “Sé que te cuesta hablarme cuando estás enojada. No es divertido para ninguna. Pero cuando no hablas, realmente no sé qué te molesta. Por eso, no puedo hacer nada para ayudarte”.
- Dile a tu niña: “Me importa lo que tienes para decir y quiero ver si podemos pensar ideas que nos puedan ayudar en esas situaciones”.
- Invita a tu niña a aportar sugerencias y ofrece algunas de las tuyas. Una estrategia podría ser pensar en una palabra o gesto que tu niña pueda usar para decirte que necesita tiempo y espacio para calmarse. Prueben ideas diferentes hasta que descubran qué funciona para ambas.

Alison Gopnik de la Universidad de California en Berkeley dice: si queremos tener éxito para tratar con otras personas satisfactoriamente, [debemos] comprender a las personas que nos rodean, en particular lo que piensan.

6

Utiliza los momentos cotidianos con tu niña para evaluar la comunicación efectiva.

Busca oportunidades para ayudarla a pensar qué significa comunicarse correctamente. Cuando estén mirando televisión juntas, hazle preguntas sobre los personajes. Anímalas a apartarse y formular este tipo de preguntas cuando está en desacuerdo:

- ¿Qué creo que estaba tratando de decir?
- ¿De qué otra forma lo podría haber dicho?
- ¿Qué creo que estaba sintiendo?
- ¿Cómo trataría esa situación?