

Construyendo una relación sana con los demás.

¿Cómo ayudar a nuestras hijas e hijos a convivir con otras personas?

Los seres humanos somos seres sociales. Desde que nacemos, buscamos la relación con los demás, porque esta nos da el sustento para vivir, la satisfacción de nuestras necesidades de abrigo, alimentación, pero también de contacto físico y social.

Los primeros años de vida están marcadas por interacciones con personas cercanas: padres, familiares, hermanos. A medida que crecen, los niños y niñas van conviviendo con personas que no son sus familiares, personas que vienen de diferentes familias, historias.

Ese es el encuentro con la diversidad que tiene la especie humana, momento de gran desafío, porque es necesario aprender a convivir con personas que son distintas y con las que es necesario compartir un mismo espacio, materiales, la atención de los profesores, como se da en el caso de la escuela.

No hay mejor manera de aprender a convivir que la convivencia misma. Sin embargo, no se aprende solo por el hecho de convivir con otros. Esta convivencia debe ser regulada, mediatizada y educada por los adultos.

Si logramos orientar a nuestros hijos e hijas para que aprendan a convivir con los demás de manera positiva y satisfactoria, estaremos poniendo los cimientos de su felicidad futura, les estaremos educando para llegar a ser buenas personas, buenas parejas, buenos padres y madres, buenos amigos y buenos hijos

¿Cómo educamos para la convivencia?

1) Aceptación incondicional

En primer lugar, debemos saber que los adultos que convivimos con los niños y niñas en sus primeros años de vida les damos los cimientos para que logren interacciones sociales positivas futuras. Esto es, una buena imagen del mundo de relaciones y seguridad en sí mismas/os. Eso lo hacemos a través de nuestro cariño incondicional, o sea, mostrándoles que les queremos por ser la persona que son, independientemente de sus fallos, errores, indisciplinas. El cariño está y no se tiene que estar ganando en el día a día. Esto les dará una seguridad en los afectos que les permitirá no andar por el mundo social "hambriento" de aprobación y afecto, dejándose llevar por el grupo para recibir reconocimiento.



2) Ayudarle a reconocer y gestionar sus emociones

Las emociones son centrales en la relación con otros. Muchas veces las relaciones se rompen o enfrían debido a que, en el contexto de un arrebato emocional, hacemos o decimos cosas de las que luego nos arrepentimos. De allí que ayudar a nuestros hijos a reconocer sus variadas emociones: "eso parece que te dio pena"; "eso te frustró", "estás muy enojado", acogiendo sus emociones, no negándolas ni minimizándolas, ni haciéndoles sentir inadecuados por lo que sienten, es parte de su desarrollo emocional. Al mismo tiempo que les ayudamos a este reconocimiento, podemos ayudarles a expresar de modo adecuado: "estás muy enojado, ¿quieres ir un ratito a tu habitación para calmarte" "¿quieres hablar de eso?" "¿vamos a correr y así te sacas ese enojo que tuviste en el colegio?" "te veo con pena, ¿quieres un abrazo?"

3) Ayudarles a entender que las personas son diferentes entre sí

Esto implica que incluso en las relaciones más cercanas se encontrarán con personas con gustos, intereses y pensamientos diferentes y que es importante respetarlos sin juzgarlos desde los parámetros personales. Inculquémosles que es necesario aprender a conocer a las personas.



4) Enseñarles a ponerse en el lugar del otro, tanto desde sus pensamientos como desde sus emociones y actuar en consecuencia

Las personas tienen perspectivas distintas, abordan los problemas de manera diferente y gran parte de los conflictos entre las personas terminan mal, porque no comprendemos su forma diferente de mirar y sentir. Algunas sencillas preguntas planteadas a nuestros hijos e hijas pueden ayudar a que vayan progresivamente poniéndose en el lugar de otros: ¿qué crees que pensó cuando...? ¿qué crees que sintió cuando le dijiste...?

Aprovechar la oportunidad de hacer preguntas como estas cuando leemos cuentos a los más pequeños o cuando comentamos una película con los mayores: ¿por qué habrá hecho eso? ¿Qué habrá pensado? ¿qué habrá sentido?

Una vez que entendemos más a esa persona estaremos en condiciones de actuar en consecuencia, ideando las mejores maneras de acercarse, y de resolver conflictos.

En síntesis, es necesario estar cerca de nuestros hijos, infundiéndoles seguridad afectiva, dándoles seguridad en su capacidad de interactuar con otros, cercanía y confianza para que recurran a nosotros cuando están en situaciones en las que les cuesta resolver conflictos con otros y, por supuesto, siendo modelos positivos de



Palabras Claves

Seguridad afectiva - Comprensión de un mundo diverso - Comprender y regular las propias emociones - Ponerse en el lugar del otro desde las emociones y los pensamientos.