

MEJORAR LOS VÍNCULOS AFECTIVOS CON LOS HIJOS

Dr. Jorge Pérez Espinoza. Facultad de Psicología, UNAM. 2014 (1)
Corrección de estilo: Lidia Lilia Guzmán Marín. (2)



Estimado padre de familia, esta sección tiene como finalidad proporcionarle algunos elementos que le ayuden a mejorar los vínculos afectivos con su hijo adolescente, esperamos le ayuden en su reflexión y le sean de utilidad en su vida cotidiana.

Mantener una relación sana con su hijo adolescente, implica trabajar para reforzar un vínculo afectivo con éste, pero ¿qué significa esto?



Iniciaremos señalando que un vínculo afectivo es la relación de amor, comunicación y cariño que se establece entre el padre e hijo, éste se va creando desde la infancia y se va desarrollando a lo largo de la vida.

https://encryptedtbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSdyrkEUwhOpiPkjwgehtfp3fR6D2tiNIEREn6_J9RNhQ60Rz3K

El vínculo, considerado también como una expresión de la unión en la familia, con los amigos, con compañeros de un grupo, con animales y hasta objetos. El vínculo que se crea en la familia y nace de los padres hacia los hijos, ayudándolos a fortalecer la autoestima y confianza entre sus miembros.

Es en la adolescencia (etapa crucial) cuando el joven requiere que los padres se acerquen más a él por la etapa de cambios drásticos que viven en lo físico, psicológico y social, entre otros, por lo que necesita ser escuchado, comprendido y aceptado por las personas que le rodean. De ahí la importancia de fortalecer el vínculo afectivo en la familia.



El crear vínculos afectivos seguros y sanos permite una comunicación estrecha con los hijos, así como saber quiénes son, qué quieren, qué sienten, qué piensan; de ahí que usted como padre podrá influir en su hijo de manera respetuosa, apoyándolo en su desarrollo como persona. Dicho vínculo le dará mayor seguridad a su hijo y sobre todo, aumentará su autoestima.

https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSvt3yg9CrMc3m050k_00VaQMXXYG2fL7mHizfIOfP1KiUX33q

Tome en cuenta que la carencia de vínculos trae como consecuencia una incomunicación entre padre e hijo y en este contexto la relación se basa en la desconfianza y el temor, por lo que el hijo se manejará con baja autoestima y con inseguridad.

De ahí la importancia de mejorar los vínculos afectivos con el hijo, para ello, le presentamos algunas sugerencias:

A MANERA DE REFLEXION

1.- SIGA EL PRINCIPIO DE LA CONGRUENCIA

Generalmente los adultos somos propensos a dar consejos y explicarle a todo el mundo como debe hacer su vida y qué recomendaciones debe seguir para tener éxito; en el caso de los padres, los consejos principalmente se hacen a los hijos respecto a cómo se deben de hacer las cosas y en un sentido de omnipotencia los padres que consideran saberlo todo, incluso como arreglar el mundo aun cuando a veces no puede uno resolver ni los problemas personales, uno quiere dirigirlo todo.

Es así como en esa posición de omnipotencia, la incongruencia no se hace esperar y en las frases populares se puede expresar “el burro hablando de orejas” y así aquel padre con el cigarro o puro en la boca explicando efusivamente lo dañino del tabaco o bien el padre alcohólico queriendo enseñar los buenos modales.



https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQUtNuOEeNd8T4t_IAg-xlWjKrOseToMEwqZYEsqsAOzNQG9aZX6w

Es importante que la conducta de los padres no sea contradictoria entre lo que desea enseñar y lo que él o ella hacen; en ocasiones el padre trata de corregir duramente a los hijos porque llegaron tomados y de madrugada, cuando este

señor a veces no se aparece en toda la noche. También aquella madre que pide a su hija excelentes calificaciones y ella en su infancia lo que menos le gustaba era estudiar.



https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS7tPJ7NlqBg0sqXUBPpDJfV1OAbLOL_wg-iUXKlbXIG6ubc1GzDw

Hay que recordar que de una pareja de conejos salen como descendencia conejos y no una gacela, en fin la incongruencia no se hace esperar, por eso mismo los padres quizás no saben que la mejor enseñanza es la coherencia de sus actos y que las palabras no toma fuerza como enseñanza cuando están falta de afecto y coherencia, los hijos aprenden lo que los padres enseñan en esencia y no lo que dicen en la palabra, la palabra sólo se queda como un acto de buena voluntad.

Si usted quiere que sus hijos cambien empiece por tener conductas que tiendan hacia la congruencia, esto no quiere decir que los padres sean santos o monjes budistas pero sí que sus enseñanzas tengan la esencia del sentido de la responsabilidad por eso se recomienda este el principio de la congruencia, para que no se frustren los padres con lo mismo promueven.

2.- PONER LÍMITES SIGNIFICA RESPETAR

Surge la pregunta ¿qué es un límite?, en términos generales un límite es hasta dónde podemos llegar, los países tienen sus límites físicos, los atletas corren a un límite de velocidad, las personas trabajan hasta cierto límite, es así como todas las cosas, situaciones y personas tienen o presentan límites.



https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSW7N9mJqdW1z5NB5bpSnd92GRp7icr9fr-fDpEaSOtroMbLcgU_g

En la educación de los hijos se marcan límites al igual que en la familia. Los límites se diferencian del maltrato en aspectos tales como:

- ▶ Los límites ubican en la realidad a los hijos, el maltrato los somete.
- ▶ Los límites permiten hacer crecer emocionalmente a los hijos, el maltrato los inhibe.
- ▶ Los límites permiten que el hijo aprenda de las equivocaciones y el maltrato promueve que se repita la historia.
- ▶ Los límites permiten que el hijo tome conciencia de causa efecto de las cosas y amplíe su visión en la vida, el maltrato hace que el sujeto se vuelva terco y obstinado y que no vea hacia adelante en la vida.
- ▶ Los límites permiten que el sujeto adquiera responsabilidad y el maltrato sólo hace que se sienta culpable y sin alternativa de solución.
- ▶ Los límites permiten a los hijos ser orientados y educados para que aprendan que en lugar de hacer berrinches para obtener las cosas, cuentan con otra forma de pedir lo que necesitan en la vida.
- ▶ Los límites claros y específicos permiten a los hijos conocer cuáles son las tareas, qué les toca desarrollar en la casa, escuela y por tanto, en la vida. La enseñanza de la confusión es una forma de maltratar a los demás.
- ▶ Cuando se ponen límites, no es necesario evitar todas las frustraciones a los hijos, sino enseñarlos a saber cómo enfrentarlas y superarlas.

- ▶ Poner límites, implica indicar a los hijos que no están haciendo un favor a los padres cuando cooperan en el bienestar de la familia.
- ▶ Poner límites implica que los hijos sepan que existen valores en la casa y reglas las cuales hay que respetar.
- ▶ Poner límites implica promover la hermandad entre los hijos y no generar o propiciar las rivalidades.



<https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQApkZhs-ba3sPW3wJ5a94fB-7YUPojMPySAySPHaEeCY0MIZR>

Cuando se aplica un límite e implica un castigo, ha de estar encaminado hacia la educación y el niño ha de saber qué relación tiene el castigo con la situación de aprendizaje para que no se repita más el hecho (siempre y cuando no se trate de maltratar al hijo bajo el rubro de la educación) ejemplo, si él o la adolescente no sacan adelante sus materias, no le aplique un castigo en donde lo maltrate, mejor que estudie más para que resuelva el conflicto que tiene.



https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRd_xgQcUSpRasEidUQOGaWPKoWM39piG-Q0udAkKXoul9FhiXt

En el maltrato la idea no es corregir o educar, sino descargar la rabia que se ha generado en el sujeto.

3.- A LOS HIJOS HAY QUE PREGUNTARLES SU PUNTO DE VISTA Y ESCUCHAR LO QUE PIENSAN

Cuando a las personas se les llama por su nombre entonces aparecen como por arte de magia, cuando a los hijos se les pregunta y se les escucha entonces los hijos existen. Esto es algo maravilloso, el que un hijo exista por ser tomado en cuenta y que cuando uno les pregunta su punto de vista sobre determinados aspectos, situaciones, personas, cosas etc., ellos mágicamente pueden tener otra visión del mundo diferente y enriquecedora, la cual a veces no se comprende porque hay que saber escuchar, pues como se menciona en la obra de Antoine de Saint-Exupéry autor de: “El principito” señala que “lo esencial es invisible para los ojos, sólo con el corazón se puede ver bien”.

Para escuchar y vincularse afectivamente hay que estar interesado también en conectarse emocionalmente con la otra persona, estar interesado en la esencia del relato de los hijos y no sólo decir no tengo tiempo.



<https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjN-v0gqItGB5nr-8SPjPZxHROCwpLsYDfxkeQzwZ9qLsXLDCH2w>

Para escuchar la esencia de lo que pide un hijo, sólo se requieren cinco minutos y puede utilizar preguntas tales como. **¿Qué opinas?, ¿Tu cómo lo ves?, ¿Qué te parece?, ¿Cómo lo quieres resolver?, ¿Has pensado otra cosa respecto a esto que platicamos?**

Los padres dicen que sus hijos se distraen mucho, sería conveniente preguntarles **¿tú qué piensas? ¿Qué has pensado para resolver tu problema?** y una

sugerencia importantísima: **no es lo mismo darle nuestro punto de vista a los hijos sobre sus problemas que preguntarle su visión de la situación**, en ese sentido preguntar es esencial. Si los padres no preguntan entonces se vuelve un monólogo.

¿CREE USTED QUE SEA POSIBLE REFORZAR Y MEJORAR

LOS VÍNCULOS AFECTIVOS CON SU HIJO?

¿QUE ACCIONES CONCRETAS PROPONE?

- (1) Licenciatura en Biología en la Facultad de Ciencias de la Universidad Nacional Autónoma de México. Maestría en Psicología Clínica en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México. Doctorado en Psicología en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México. Especialidad en Psicoterapia Psicoanalítica Individual en el Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social (IIPCS). Profesor de la Facultad de Psicología de la UNAM. -Coordinador del Instituto de Atención Psicoterapéutico para Mamas (IAPSIM).
- (2) Lic. en Pedagogía. Maestría en Enseñanza Superior por la Facultad de Filosofía y Letras, UNAM. Diseñadora del Sitio Portal Padres de Familia del CCH.