



Natacha Deery

• ESAS FRASES QUE  
**DEBES EVITAR** !  
DECIRLE A TU HIJO !

*Comunicar  
con afecto*

Ilustraciones: Vanessa Robidou

LAROUSSE

# Tabla de contenidos

Introducción 6

## Conocer y gestionar las emociones

1. ¡Habla, por favor! ¿Qué te pasa?	8
2. No es nada, ¡olvídalo!	10
3. ¡Menuda tontería!	12
4. Nada de luces encendidas, ¡a dormir!	14
5. ¡Déjame en paz un rato!	16
6. ¡Qué sensible eres!	18
7. ¡No te pongas así!	20
8. No seas bebé, ¡solo salimos unas horas!	22

## Autoestima y apego

9. ¡Eres realmente insoportable!	24
10. ¡Dile a tu padre/madre lo que has hecho esta mañana!	26
11. Mira, haz lo que quieras, ¡me da igual!	28
12. ¡Deja de quejarte!	31
13. ¡Dame un respiro!	32
14. Como no lo hagas, dejo de quererte	33
15. No es para tanto, ¡ya llorarás con razón!	34
16. ¡Deberías alegrarte de tener un hermanito nuevo!	36
17. Qué asco que sigas meándote encima a tu edad	38
18. Tú verás, ¡la vida es dura!	39
19. ¡Sé realista!	40
20. Porque sí, ¡y punto!	42
21. No te enteras de nada, ¿eres tonto o qué?	44

---

22. ¡Con todo lo que he hecho por ti!	6
23. ¿Por qué no eres como tu hermano?	48
24. ¡Eres el deportista de la familia!	50
25. No está mal, ¡pero podría estar mejor!	51
26. ¿Es que no sabes hacer nada bien?	52
27. Yo a tu edad hacía eso y más	54
28. ¡Estudiar no es lo tuyo!	56
29. ¡Antes no eras tan mal estudiante!	58
30. ¿Y los demás qué han sacado?	59
31. ¡Ojo, que eso engorda!	60
32. ¡Vas a comer sí o sí!	61
33. ¡Tocarse es una cochinado!	62
34. ¡Nunca te fíes de nadie!	63
35. ¡Haz un esfuerzo y habla con los demás!	64
36. ¡Toma, juega con el móvil y deja de llorar!	66
37. Eres un adicto, ¡para ya!	68
38. ¿Cómo vamos a salir de esta?	70
39. ¡Los niños/las niñas no hacen eso!	72
40. ¡Mamá/papá ya no me quiere y se va!	73
41. Dile a papá/mamá que...	74
42. Papá/mamá te necesita	76
43. ¡Eres igual que tu padre/madre!	77
44. ¡Tienes que cuidar de papá/mamá!	78

# Introducción

## *Cómo comunicarse con un niño*

Comunicarse con un niño a veces es todo un reto. Su cerebro aún no ha madurado y, por lo tanto, es fundamental adaptarse a su nivel de desarrollo y a la vez garantizar el establecimiento de mecanismos para afrontar mejor los desafíos de la vida.

Este libro, lógicamente, no pretende proporcionar todas las respuestas a las preguntas que uno se hace sobre su hijo. Su objetivo es más modesto: centrarse en esas frases aparentemente inofensivas que muchos padres les dicen a sus hijos. Además de proponer alternativas, explicamos por qué hay que evitar ciertos comentarios y ofrecemos estrategias y consejos concretos para facilitar el desarrollo pleno de tu hijo.

En esta obra vas a encontrar frases clasificadas por categorías, según el contexto, empezando por algunas nociones básicas: el conocimiento y la gestión de las emociones, la autoestima y el apego seguro. A continuación se habla del desarrollo y la socialización. Y, por último, se presentan comentarios que suelen decirse durante los conflictos familiares con posibles reformulaciones, actividades y técnicas para aprender a afrontar algunos de los retos de la vida de la manera más positiva posible.

## *Saber expresarse de forma positiva*

Aprender a expresar las cosas de forma positiva ayuda a que el niño adopte el comportamiento que queremos con más facilidad. Es una técnica muy sencilla, pero que da buenos resultados.

### *¿Cómo actuar?*

El objetivo final es el mismo: ¡ cambiar la forma de decir las cosas ! Si metes a tu hijo en cintura en términos positivos, te evitarás muchos comportamientos contrarios que pueden acabar desgastándote. La siguiente tabla ofrece ejemplos de reformulaciones para transformar las prohibiciones en enunciados positivos.

### Actividad: Practica la formulación positiva

NO DIGAS...	MEJOR DI
¡ No corras !	Ve más despacio.
¡ No grites !	Habla más bajito.
¡ No te subas a la silla !	Siéntate, por favor, prefiero que te estés quieto.

Siguiendo los ejemplos de la tabla, busca otras frases y prohibiciones que sueles decirle a tus hijos y reformúlalas de manera positiva. Con un poco de práctica acabará saliéndote de forma natural. No se trata de renunciar a tu autoridad, sino todo lo contrario: se trata de aprender una técnica con la que tendrás más oportunidades de conseguir el comportamiento anhelado.

Esto te ayudará a mantenerte firme en esos momentos inevitables en los que la situación es más delicada y hace falta establecer límites y afrontar conflictos. En este libro vas a encontrar más consejos sobre este tema, pero, de momento, ¡empieza por lo más sencillo!

### ¡Te toca!

NO VOY A DECIR...	MEJOR VOY A DECIR
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### ¡Nadie es perfecto!

No hay padres perfectos, todos cometemos errores. Ser padre también conlleva un aprendizaje. Con un poco de reflexión y práctica, todos podemos mejorar nuestra manera de hacer las cosas. Todas las propuestas de este libro se basan en numerosos intercambios con padres e hijos de todas las edades.

# 1. ¡Habla, por favor! ¿Qué te pasa?

Todo iba genial y ahora, de repente, sin razón aparente, tu hijo se siente abrumado por una emoción incomprensible: tristeza, miedo o ira. Lloro o está enfurruñado, se niega a hablar y no se calma. Sus reacciones te parecen ridículas y ¡la situación te supera! Tus esfuerzos y tu buena voluntad no sirven de nada. ¡Con lo fácil que sería que se explicara! «¡Habla, por favor! ¡Explícamelo!». Insistes en vano. Se escuda en el silencio o llora sin parar.

## *Norma clave*

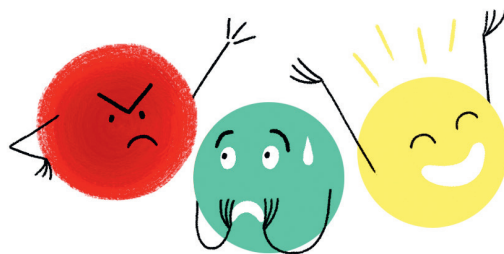
Respira profundamente, mantén la calma y no le exijas una explicación que ahora mismo no puede darte. Su comportamiento refleja un estado emocional que te gustaría entender, pero enfadarte para conseguir una respuesta no va a valer de nada y probablemente empeoraría las cosas.

## *¿Por qué se comporta así?*

**Cuando tu hijo no te da ninguna razón, suele ser porque ni siquiera él mismo sabe qué desencadenó sus emociones.**

Lo que tú sentías cuando eras pequeño ya te queda muy lejos, pero piensa en lo que te cuesta a veces comprender tus propios mecanismos emocionales... El nivel de desarrollo de tu hijo aún no le permite comprender qué desencadena sus emociones y no siempre sabe identificar las causas de su comportamiento; descubre las situaciones a medida que pasan y aún no puede

expresarlas con palabras. Eres tú, el adulto, quien debe guiarlo para que aprenda a comprender mejor y expresar lo que le pasa. El mejor método es incitarlo a verbalizarlo, pero, dependiendo del niño y del contexto, no siempre es fácil.



**RECONOCE TUS EMOCIONES**

En un libro infantil ilustrado o en Internet, busca imágenes de personajes o animales que representen una emoción. Pídele a tu hijo que seleccione una e incítalo a hablar sobre la relación entre la emoción del personaje y sus posibles causas. Luego elige una imagen que refleje la emoción que acaba de sentir tu hijo. Entabla un diálogo con él para ayudarlo a comprender lo que ha pasado. Las imágenes y los personajes harán que le resulte más fácil verbalizarlo. Haz este ejercicio de vez en cuando para enseñarle a asociar situaciones, problemas y emociones.

...

**CONSEJO**

Dale un poco de tiempo. Espera a que las emociones se atenúen para animarlo a expresarse. Cuando la intensidad haya disminuido, ayúdalo a verbalizarlas. Si no le salen las palabras, piensa en alternativas : puede hacer un dibujo o escribir, lo que te servirá de base para entablar un diálogo. Verbalizar su emoción lo ayudará a disminuir su intensidad la próxima vez y le permitirá asociar una situación a la emoción que puede despertar. Así irá desarrollando su inteligencia emocional gradualmente.

**Nuestras emociones son respuestas conductuales adaptativas** y fisiológicas (agradables o desagradables) causadas directamente por situaciones relevantes para nosotros. Todos, niños y adultos, podemos aprender a conocer mejor nuestras emociones, a comprender nuestros propios mecanismos emocionales y a regularlos, así como qué comportamientos desencadenan, todo ello con el fin de conseguir un equilibrio mejor.

Lo que llamamos inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones para adaptarnos a diferentes situaciones; también es comprender las emociones de los demás y aprender a lidiar con ellas. Trabajar la inteligencia emocional del niño se traduce en darle una serie de claves para el futuro.

## 2. No es nada, ¡olvídalo!

Quieres tranquilizar a tu hijo —y eso es bueno— y tratar de minimizar la importancia del hecho que ha desencadenado su reacción emocional. Pero esa no es la estrategia adecuada. De hecho, esta frase puede dar la impresión de estar negando su emoción o su miedo. Sin embargo, tu hijo vive intensamente la emoción que manifiesta; es incapaz de entender lo que le dices y podría no reaccionar como tú quieres.

**Lo primero que debes hacer es intentar atenuar dicha emoción.** Una forma de consuelo habitual es tocarlo. En un primer momento, para calmar a tu hijo hazle un gesto apaciguador: por ejemplo, tócale la zona dolorida. Si el niño es muy pequeño, dale un «beso mágico» para acabar

con todos sus males. Los gestos y las sensaciones táctiles acompañados de palabras tranquilizadoras lo ayudarán a atenuar la emoción sin negarla. Y entonces ya podrás entablar un diálogo más fácilmente para intentar comprender cuál es la causa de su angustia.

### TEN EN CUENTA LAS ETAPAS DE DESARROLLO DE TU HIJO

- Un niño muy pequeño que no domina el lenguaje explora su entorno y aprende mucho por imitación. Usa oraciones y gestos simples cuando te comuniqués con él.
- A medida que crezca, tendrás que adaptar la comunicación a sus capacidades emergentes y estimularla sin pedirle imposibles.
- Cada niño se desarrolla a su propio ritmo, pero, como padre, tienes una función importante a la hora de estimular el desarrollo motor, sensorial, social, emocional e intelectual de tu hijo.



### 1. LOS BESOS MÁGICOS Y LAS MANOS

Usa la comunicación no verbal (tacto y gestos) para calmar a tu hijo, consolarlo y atenuar sus emociones, siempre acompañando los gestos de palabras tranquilizadoras que no nieguen las emociones (como «Tranquilo», etc.). Este es el primer paso fundamental. Luego puedes preguntarle qué ha pasado y ayudarlo a comprender sus reacciones ante ciertas situaciones. En casos de ansiedad, miedo o ira, donde las causas no siempre se identifican fácilmente, las tareas de reconocimiento y gestión de las emociones pueden ayudar a reconocer la emoción, comprender qué la ha desencadenado y gestionarla mejor para adaptar las respuestas según va creciendo.

### 2. COMUNICACIÓN TÁCTIL PARA ATENUAR LAS EMOCIONES

Dile a tu hijo que vas a ayudarlo a que el dolor, la ansiedad o el miedo desaparezcan con unos «besos mágicos». El contacto lo tranquilizará y lo ayudará a atenuar su respuesta emocional. Gracias a eso le resultará más fácil verbalizarlo. También puedes cogerle las manos: este gesto tiene un efecto calmante que lo ayudará a salir de la intensa fase de reacción y a participar en la comunicación y el intercambio.

### 3. COLOREO MI RETRATO

Si tu hijo es un poco mayor, empieza por atenuar su emoción utilizando las técnicas anteriores. Cuando se haya calmado, dale lápices de colores y pregúntale qué colores asocia con una u otra emoción. Luego pídele que se dibuje en el momento del incidente y déjalo que te descubra poco a poco qué podría haber desencadenado su reacción. Dibujar es una forma excelente de implicar al niño en la expresión y el autodescubrimiento.



## 3. ¡Menuda tontería!

Este tipo de frases triviales, como la anterior, niegan la emoción del niño. No sirven para salir de la situación y además transmiten implícitamente que las emociones que lo perturban realmente no son importantes, que debe reprimirlas e ignorarlas y que no tienen razón de ser. Sin embargo, es mucho más útil aprender a reconocer y a regular las propias emociones que negarlas.

Tómate en serio las emociones de tu hijo. La sensibilidad de cada niño es distinta. El crío no solo necesita que lo comprendan y lo consuelen, sino que además tiene que desarrollar su inteligencia emocional para reaccionar adecuadamente a cada situación. **Cuanto más ignores sus emociones, más intensas serán.** Nadie es perfecto y, como padre, también debes esforzarte por adoptar comportamientos positivos. Si tu hijo te ve gritando, tirando cosas o reaccionando de manera impulsiva, es muy probable que él haga lo mismo.

El aprendizaje emocional también se hace por imitación.

### ¿Cómo actuar?

Si te esfuerzas por canalizar tus propias emociones, por expresarlas con palabras y explicarlas, tu hijo tenderá a hacer lo mismo. Estos métodos de reconocimiento de emociones, verbalización y, finalmente, de comprensión de los mecanismos emocionales también son una enseñanza para ti y una garantía de un equilibrio mejor para tu hijo en el futuro.

### ACTIVIDAD

## Aprendo a reconocer mis emociones

### 1. TABLA SOBRE EL DESPERTAR DE LAS EMOCIONES

Primero muéstrale al niño las caras de la siguiente tabla. Luego pídele que nombre la emoción correspondiente y en qué situaciones podría sentirlas. Comienza por las emociones básicas. Entabla un diálogo con tu hijo, anímalo a verbalizarlas y asociarlas con situaciones. Explícale en qué contextos sientes tú ciertas emociones y dale ejemplos sencillos y concretos. Este ejercicio se puede retomar posteriormente usando diferentes recursos (libros ilustrados, viñetas, etc.). Es un buen comienzo para la concienciación y la sensibilización.

RECONOCER	NOMBRAR	ASOCIAR CON UNA SITUACIÓN
	Miedo	..... .....
	Ira	..... .....
	Alegría	..... .....
	Tristeza	..... .....
	Sorpresa	..... .....
	Asco	..... .....

## 2. MIS EMOCIONES Y MI CUERPO

Recurre al material mencionado anteriormente (libros ilustrados, viñetas, etc.) para identificar las emociones básicas. Esta vez, trabaja las reacciones emocionales del cuerpo vinculadas a las emociones, empezando por las placenteras y siguiendo por las negativas, y las posibles estrategias para atenuarlas. Dile al niño que formule posibles opciones.

EMOCIÓN	CUERPO Y EMOCIÓN	¿QUÉ PUEDO HACER?
Alegría	Me siento ligero, quiero saltar, bailar...	Hacer pasos de baile.
Ira	Tengo un nudo en la garganta, tengo calor, me duele la tripa, estoy apretando los dientes, noto los músculos tensos, etc.	Cojo una almohada para darle puñetazos; hago pelotas de papel y las tiro. Aprendo a respirar despacio y profundamente mientras escucho mi respiración...
Miedo	Estoy temblando, no me puedo mover, el corazón me late muy rápido...	Quiero un abrazo.
Tristeza	No tengo fuerzas, lloro, no quiero jugar...	Cojo la mantita de peluche.