

ACERCÁNDONOS A TIERRA FIRME. NAVEGACIÓN EN TRIPULACION CON NIÑOS Y ADOLESCENTES (1)



José Manuel Embid. 6 de mayo de 2020.

Seguimos en este viaje que nos ha tocado vivir, atravesando la tormenta pero vislumbrando ya, a lo lejos, tierra firme. Os propongo recorrer algunas sugerencias para el día a día, dirigido especialmente a quienes tenéis hijas o hijos pequeños y/o adolescentes.

Como consecuencia del Confinamiento es muy fácil, casi inevitable, que surjan roces y conflictos, al tener que estar en todo momento juntos en casa. Resulta esencial por tanto, cuidar la relación y la comunicación en el hogar. La situación de confinamiento y el posible sentimiento derivado de encierro, puede provocar irritabilidad y, si lo permitimos, explotar con aquellos con quienes convivimos. Es imprescindible la comunicación entre los miembros de este equipo, de esta tripulación en la situación en que nos encontramos. Poder poner en común como nos sentimos, para encontrar el origen u orígenes del malestar y conseguir afinar las condiciones que eviten que las tensiones, exploten en lo cotidiano.

Es un buen momento para estar más disponibles para nuestros hijos. Es el momento de explorar nuevas maneras de compartir con ellos, mostrarles nuestra mayor disposición y disponibilidad, al no estar tan inmersos en la vorágine de lo cotidiano. Invitarles a que compartan con nosotros su mundo, sus gustos e intereses; que nos muestren sus dudas, sus preocupaciones. Ponernos de verdad, en situación de escucha, cuidándonos de caer en la oposición o la crítica; escuchar su verdad, independientemente de que estemos o no de acuerdo. Ya habrá tiempo de afinar y afilar; que hoy os sientan su aliada y aliado, es el primer paso que puede hacer todo posible.

Límites y Normas.



Si queremos asegurarnos las mejores condiciones en este viaje, es importante que las normas que van a facilitar la convivencia, sean ante todo claras y, preferiblemente, consensuadas antes que impuestas; así facilitamos que todos nos sintamos parte y aceptemos por tanto, la nueva situación. Igualmente es importante pactar las consecuencias del no cumplimiento de tales normas, explicando su sentido en la consecución del objetivo final: la mejor convivencia para todas y todos.

Es el momento de crear el mejor ambiente de equipo, en busca del objetivo común, del logro colectivo. Puesto que todos somos la tripulación de este barco en mitad de la tormenta, juntos vamos a crear las condiciones para llegar de nuevo, a puerto seguro y a tierra firme.

Aspectos Emocionales. La Flexibilidad y el Cuidado.

Es muy importante apoyar la autoconfianza del niño o el adolescente; apoyar y reconocer sus progresos y sus comportamientos positivos, por pequeños que sean. Es momento de ser flexibles. Si la situación es difícil, probablemente lo sea aún más para la personalidad de un niño o un adolescente. Mi sugerencia es Respirar en primer momento, y Respirar en el siguiente; aceptar con paciencia los enfados, incluso los desproporcionados, pues tienen sentido en esta situación.

Es el momento para que vosotros, Padre y Madre, pongáis a prueba vuestra propia capacidad para contener las emociones y ofrecer alternativas de respuesta. Al fin y al cabo, ¿cómo podemos juzgar o castigar la gestión emocional de nuestros hijos, si nosotros mismos somos incapaces de contenernos?

Tenemos que esforzarnos en aceptar aquellas emociones que nos parecen negativas, favorecer y apoyar que puedan expresarlas. Es increíblemente efectivo mostrar también como nosotros nos sentimos, para normalizar dichas situaciones. Podremos entonces encontrar juntos, la mejor manera de canalizar dichas emociones y hacer del tiempo que nos toca vivir, un "lugar habitable", en lugar de que la navegación, se convierta en un viaje turístico por el Infierno.



(Continúa en la segunda parte)

Recordándote, que estoy disponible para cualquier pregunta, duda o sugerencia. Puedes escribir un correo electrónico a mi dirección:
medicinadelatierra@yahoo.es

Deseando llegar todos juntos a Tierra Firme.
A vuestra disposición con alegría...

[José Manuel Embid. 25 de Abril de 2020](#)