SANA LA RELACIÓN CON TU HIJO

Cómo reparar una discusión con tu hij@

UNA GUÍA PRÁCTICA PARA VOLVER A CONECTAR Y FORTALECER VUESTRO VÍNCULO



DOCTORA NAVARRO PEDIATRA

LA REPARACIÓN

LA MEJOR ESTRATEGIA PARENTAL QUE PUEDAS SEGUIR



DOCTORA NAVARRO PEDIATRA

En este ebook me quiero enfocar en la relación padre-hijo, pero que sepas que la estrategia de la que hablaré en este pequeño libro es aplicable a cualquier relación significativa.

Imagínate que es viernes por la noche, estás en tu cocina y acabas de terminar de cocinar la cena para tu familia. Estás cansado o cansada de la semana dura de trabajo.

Mejor dicho, estás exhausto o exhausta, porque no has estado durmiendo bien.

Estás ansiosa por la próxima semana de trabajo, abrumada por todas las cosas que aún te quedan por hacer Luego, entra tu hijo a la cocina. Mira la mesa y se queja: “¿Pollo de nuevo? Asqueroso”.

Y eso es todo. Estallas. Le miras y reaccionas con un grito: “¿Qué te pasa? ¿No puedes ser agradecido por algo en tu vida?”. Y las cosas empeoran a partir de ahí. Él grita: “Te odio”. Sale corriendo de la habitación y golpea la puerta de su dormitorio.



Y ahora, comienza tu rumiación mental diciéndote a ti mismo: "¿Qué me pasa? He arruinado a mi hijo para siempre".

Pues bien, esta historia puede ser la tuya, pero también fue la mía en su momento cuando mis hijos eran pequeños.

Si eres padre y te ha ocurrido algo similar, probablemente hayas sentido ese dolor. Para mí, viene con una capa adicional de vergüenza. Puesto que soy pediatra y, a parte de ayudar a sanar a los niños, mi especialidad es ayudar a las personas a ser mejores padres.

Y sin embargo, esto también es cireto: no hay tal cosa como un padre perfecto.

Los errores y las luchas son parte del trabajo, pero nadie nos dice qué hacer a continuación.

LA REPARACIÓN

Durante años como pediatra, he visto millones de padres lidiar con este problema. Todos los padres gritan. Nadie sabe qué hacer a continuación. Bueno, estoy decidida a llenar este vacío.

Después de todo, no hay casi nada en nuestras relaciones interpersonales que pueda tener tanto impacto como la reparación.

Cada vez que un padre me pregunta: “¿En qué estrategia de crianza debería enfocarme?”, siempre digo lo mismo: “Vuélvete hábill en la reparación”.

¿QUÉ ES LA REPARACIÓN?

La reparación es el acto de volver a un momento de desconexión. Asumir la responsabilidad de tu comportamiento y reconocer el impacto que tuvo en otro.

No es solo decir “lo siento”. Una disculpa a menudo busca cerrar una conversación: “Oye, lo siento, grité. ¿Podemos seguir adelante?”.

En cambio, una buena reparación la abre. Es una oportunidad para volver a conectar, reconocer lo que ha pasado y reforzar el vínculo.

TRES EJEMPLOS PRÁCTICOS DE REPARACIÓN

1

Después de gritar

“Perdona, he gritado. Estaba muy alterado/a y no ha sido justo contigo. Me imagino que te has sentido mal”.

2

Después de perder la paciencia

“He reaccionado con impaciencia y te he hablado de forma dura. Siento haberlo hecho. La próxima vez intentaré calmarme antes de responder”.

3

Después de no escuchar

“Te he interrumpido y no te he escuchado de verdad. Lamento no haberte dado ese espacio. Quiero escucharte ahora, si te apetece hablar”.

QUÉ EVITAR AL PEDIR PERDÓN

- ✗ “Lo siento, pero tú también...”
- ✗ “Lo siento, fue por tu culpa...”
- ✗ “No es para tanto, ya está...”
- ✗ “Perdona, es que estaba muy estresado/a...”

Y SI TU HIJO NO QUIERE HABLAR...

Respeta su tiempo. Puedes decirle:

“Entiendo que ahora no quieras hablar. Cuando te apetezca, me gustaría conectar contigo y reparar lo que ha pasado”.

CINCO PASOS PARA REPARAR DESPUÉS DE UNA DISCUSIÓN

1. Calma primero tu propia emoción.
2. Acércate a tu hijo sin exigirle que te escuche.
3. Reconoce lo que ha sucedido y cómo pudo sentirse.
4. Pide perdón sin justificar tu conducta.
5. Explícale qué intentarás hacer de forma diferente la próxima vez.

> “No necesitas ser una madre o un padre perfecto. Tu hijo necesita saber que, incluso cuando os equivocáis, siempre podéis volver a encontraros.

SOBRE LA AUTORA



Soy la Dra. María Ángeles Navarro, pediatra. Acompaño a familias en la crianza de sus hijos, con un enfoque cercano, riguroso y profundamente humano.

Mi propósito es ofrecer herramientas prácticas y basadas en la experiencia para ayudarte a construir una relación más consciente, segura y conectada con tus hijos.

Gracias por leerme de todo corazón.