



Sección Crianza Positiva: Lenguaje Afectivo.

El lenguaje que utilizamos al comunicarnos con nuestros hijos e hijas tiene un impacto profundo en su desarrollo emocional y en la calidad de nuestras relaciones familiares. El uso de un lenguaje afectivo, basado en el amor, la empatía y la comprensión, es fundamental para criar niños/ niñas y adolescentes seguros, emocionalmente saludables y capaces de establecer conexiones significativas con los demás.

En este post, exploraremos la importancia del uso del lenguaje afectivo de padres/familias a hijos/as y cómo puede influir en su bienestar emocional.

Fomenta la seguridad emocional:

El lenguaje afectivo crea un ambiente de seguridad emocional para los niños. Al expresarles amor, aprecio y aceptación, les brindamos una base sólida para desarrollar una autoestima positiva y una imagen saludable de sí mismos. Saber que somos amados incondicionalmente nos da la confianza necesaria para enfrentar los desafíos de la vida y construir relaciones sólidas en el futuro.

Desarrolla la empatía y la compasión:

Cuando utilizamos un lenguaje afectivo, modelamos la empatía y la compasión hacia nuestros hijos/as. Les enseñamos a reconocer y validar sus propias emociones, al tiempo que les brindamos las herramientas para comprender y responder empáticamente a las emociones de los demás. Esto ayuda a cultivar su inteligencia emocional y su capacidad para establecer relaciones saludables y significativas a lo largo de sus vidas.

Fortalece el vínculo emocional:

El lenguaje afectivo fortalece el vínculo emocional entre padres e hijos. Cuando expresamos nuestros sentimientos de amor, alegría, orgullo o preocupación, les mostramos que nos importan y que estamos presentes en sus vidas. Este tipo de comunicación cálida y afectuosa crea un lazo emocional profundo, que es esencial para construir relaciones familiares sólidas y duraderas.

Promueve la comunicación abierta:

El uso del lenguaje afectivo facilita la comunicación abierta y sincera en la familia. Los niños, niñas y adolescentes se sienten más seguros al expresar sus pensamientos, preocupaciones y emociones cuando saben que serán escuchados y comprendidos. Al crear un espacio para la expresión emocional, les damos la oportunidad de aprender a comunicarse de manera efectiva y resolver conflictos de manera saludable.

Cultiva la resiliencia emocional:

La resiliencia emocional es fundamental para afrontar los desafíos de la vida. El lenguaje afectivo ayuda a fortalecer esta resiliencia al proporcionar un apoyo emocional constante. Cuando nuestros hijos/as enfrentan dificultades, nuestras palabras amorosas y alentadoras les brindan el apoyo necesario para superar obstáculos y desarrollar una mentalidad positiva ante las adversidades.



USO DE LENGUAJE EFECTIVO

No utilizar el "No hagas"

- ✗ No grites.
- ✓ Habla más despacio.
- ✗ No le pegues al perro.
- ✓ Aléjate del perro.

??



Evitar los mensajes ambiguos

- ✗ ¡Tu hermano se va a enojar!
- ✓ Dejas las cosas de tu hermano ahí.
- ✗ Si no comes iya vas a ver!
- ✓ Termina de comer y podrás jugar.

No hacer preguntas si no hay opciones

- ✗ ¿Ordenamos los juguetes?
- ✓ Ordena los juguetes. Yo te ayudo.
- ✗ ¿Vamos a la mesa?
- ✓ Hijo, ven conmigo a la mesa.



Dar instrucciones sencillas

- ✗ Lávate las manos, avísale a tu hermano que la comida está lista y vayan a la mesa.
- ✓ Es mejor segmentar:
1º lávate las manos.
2º llama a tu hermano.
3º Vayan a la mesa.

Reconocimiento positivo explícito

- ✗ Te portaste cómo un buen niño
- ✓ Muy bien, ordenaste todos tus juguetes.



BRAVO

