

EXPRESAMOS EL AFECTO CON LA MIRADA Y CON PALABRAS



Para desarrollar una personalidad sana, equilibrada y fuerte, el niño y la niña necesitan de un ambiente afectuoso y protector que permitan desarrollar una confianza ilimitada y absoluta en que su madre, su padre o la persona que los cuida los atenderá siempre de una manera consistente, predecible y segura.

El lazo afectivo y la certeza de su atención inmediata y oportuna son el cordón umbilical de la personalidad del niño y la niña, porque le transmiten sentimientos de seguridad y de confianza en el mundo y en sí mismo, mientras crece y los desarrolla.

La oportunidad de amar y ser amado es una necesidad básica de todo ser humano, porque nuestro sentimiento de seguridad y confianza en el mundo en que vivimos se basa en la certeza de contar con alguien que nos acepta y nos quiere como somos, sin regateos ni condiciones, y de que siempre podemos contar con el apoyo afectuoso de esa persona. La confianza y el afecto son, por lo tanto, inseparables...

Somos de carne y hueso; por eso no podemos hacer siempre lo correcto ni ser perfectos. En la vida real, las relaciones con nuestros hijos son buenas y amorosas unas veces, pero también son duras y ofuscadas otras veces. Lo importante es hacer algo para que las relaciones duras y ofuscadas sean menos frecuentes, y las sanas y amorosas mucho más frecuentes y eso lo logramos buscando muchas oportunidades de expresar y cultivar el afecto.

El alimento que se queda en el plato no alimenta a los niños y niñas, el afecto que no se expresa, tampoco alimenta el amor de los hijos e hijas, entonces es muy importante aprender a expresarles el afecto...

Cuatro maneras de expresarle el afecto al hijo

1. Mirarlo a los ojos y sonreírle con mucha frecuencia, porque los ojos y los gestos dicen más que las palabras...
2. Darle mucho contacto físico, porque el corazón dice muchas cosas con abrazos, caricias y palmaditas...
3. Dedicarle tiempo a él o a ella solito(a) porque los recuerdos de intimidad compartida son como las puntadas que van tejiendo el amor.
4. Inventar momentos especiales, porque esos momentos son como luces que alegran la vida diaria: un ritual al levantarse o acostarse, la bendición de los alimentos, comer juntos, entre otras ideas.

Tomado del "Taller de Habilidades Parentales"

Publicado por la Fundación Carvajal y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Autores: María Eugenia Carvajal de Guerrero y María Lucía Cabal de Posada.

ISBN 958-9224-70-9