

Hablando con Tu Hijo

Una guía para conversaciones que van más allá de “Estoy bien”

Preguntas · Escuchar · Presencia · Fe

Lo más poderoso que puedes darle a tu hijo es tu atención plena y un lugar seguro donde ser conocido.

1 Creando el Ambiente Adecuado

Las grandes conversaciones rara vez ocurren por accidente. Crecen en las condiciones correctas: cuando tu hijo se siente relajado, sin prisa y seguro. Un poco de intencionalidad sobre cuándo y dónde hablas hace una enorme diferencia.

Elige el Momento Adecuado

No todos los momentos son buenos momentos. Los niños se abren cuando se sienten cómodos, no acorralados. Algunas de las mejores conversaciones ocurren:

- En el carro — lado a lado, sin necesidad de contacto visual, con algo en lo que mirar
- A la hora de dormir — el día termina y las guardias bajan con él
- Durante una actividad compartida — cocinando, construyendo, dibujando, jugando
- En una caminata — el movimiento suelta la mente y la boca
- Con un refrigerio o comida — la comida crea comodidad y tranquilidad naturales

 **Qué Evitar:** *Justo después de la escuela cuando necesitan descomprimirse. Justo antes de dormir cuando están demasiado cansados. Frente a hermanos cuando la privacidad importa. Cuando tú estás apresurado, distraído o emocionalmente agotado.*

Haz que Sea un Ritual, No un Interrogatorio

Las familias que más hablan son las que han hecho de la conexión un hábito regular y de bajo riesgo, no una “conversación seria” programada. Construye pequeños rituales diarios que mantengan la puerta abierta:

- Un registro de 10 minutos después de la escuela con un refrigerio
- Una pregunta en la mesa de cena que todos respondan, incluyéndote a ti
- Una breve charla a la hora de dormir antes de apagar las luces
- Una tradición semanal — hot cakes, una caminata, algo que les pertenezca solo a ustedes dos

Deja el Teléfono de Verdad

Tu hijo siempre está observando. Cuando miras tu teléfono en medio de una conversación, el mensaje que reciben es: algo más es más importante que tú. Ese mensaje llega profundo, incluso cuando no lo dicen.

“Enseñamos a los niños lo que valen por lo que prestamos atención. Deja el teléfono y recoge a tu hijo.”

— Jim Gaffigan

- Coloca tu teléfono boca abajo en el otro extremo de la habitación durante el tiempo de conversación
- Si no puedes evitarlo, nómbralo: “Estoy guardando esto porque tú eres más importante.”
- Modela cómo se ve la atención total — aprenderán a dársela a otros
- Cuando te des cuenta de que te estás distrayendo, vuelve con gracia: “Perdón — quiero escuchar más sobre eso.”

Crea un Ambiente Propicio para Conversar

- Siéntate a su nivel, no por encima de ellos — especialmente para niños pequeños
- Apaga el ruido de fondo: TV, música, notificaciones
- Usa un tono cálido y relajado — tu temperatura emocional establece la de ellos
- Mantén contacto visual, pero no fijas la mirada — las conversaciones laterales a veces se sienten más seguras
- Mantén un lenguaje corporal abierto: brazos descruzados, inclinándote suavemente

2 Haciendo Mejores Preguntas

Las preguntas que haces son las puertas por las que camina tu hijo. Las preguntas cerradas obtienen respuestas cerradas. Las preguntas abiertas abren mundos.

Pregunta cerrada	Pregunta abierta
¿Tuviste un buen día?	¿Qué fue algo que te sorprendió hoy?
¿Te gustó?	¿Qué piensas sobre eso?
¿Estás bien?	¿Qué has tenido en mente últimamente?
¿Hiciste amigos?	¿Con quién te gusta estar en la escuela? ¿Qué te gusta de ellos?
¿Fuiste amable hoy?	¿Hubo un momento hoy en que te sentiste orgulloso de ti mismo?

Preguntas Cotidianas que Vale la Pena Hacer

- ¿Cuál fue la mejor parte de tu día? ¿Cuál fue la parte más difícil?
- Si pudieras cambiar una cosa del día de hoy, ¿cuál sería?
- ¿Qué te hizo reír hoy?
- ¿Hubo un momento hoy en que te sentiste excluido, avergonzado o incómodo?
- ¿Hay algo que te esté preocupando ahora mismo?
- ¿A qué le tienes ganas esta semana?

- ¿Qué es algo que desearías que los adultos entendieran mejor sobre ser niño?
- Si pudieras contarme una cosa que realmente quieres que yo sepa, ¿cuál sería?

Preguntas que Van Más Profundo

- ¿Cuándo te sientes más tú mismo?
- ¿En qué estás mejorando? ¿Qué todavía te parece difícil?
- ¿Hay algo sobre lo que hayas querido hablar pero no sabías cómo mencionarlo?
- ¿Qué hace un buen amigo cuando otro amigo está pasando por un momento difícil?
- ¿Qué es algo que crees que la mayoría de los chicos de tu edad no creen?
- Si pudieras diseñar tu día perfecto de principio a fin, ¿cómo sería?
- ¿Cuál es una cosa que esperas que nuestra familia nunca olvide?

♥ **Recuerda:** *El objetivo de una pregunta es abrir una puerta, no llegar a una respuesta que ya tienes en mente. Pregunta con genuina curiosidad. Luego quédate en silencio y espera. La pausa después de una pregunta no está vacía — es donde ocurre el pensamiento real.*