

8 Principios de Parentalidad Consciente

Por Rebecca Thompson-Hitt www.consciouslyparenting.com



Que es la Parentalidad Consciente?

Parentalidad Consciente significa priorizar la conexión entre padres e hijos de manera que las necesidades de todos puedan ser atendidas con respeto y comprensión. Se basa en la ciencia pero no ofrece soluciones específicas sino que sus principios nos ayudan a conectarnos con nuestra propia guía interior.

1 Toda conducta es comunicación.

Es importante comprender qué hay detrás de las conductas de nuestros hijos: ellas reflejan un estado interno, los sentimientos, las necesidades, y el nivel de comunicación en nuestra relación con ellos. Al preguntarnos que nos quieren comunicar, podremos responder de una forma más efectiva y cariñosa.

2 Lo importante es la relación.

La relación padre/madre-hijo es más importante que cualquier intervención conductual, consecuencia o castigo. Cuando nos focalizamos únicamente en el comportamiento, nos perdemos la oportunidad de crear una relación más íntima con nuestros hijos.

3 Satisfacer las necesidades.

El desarrollo saludable necesita la satisfacción de las necesidades que corresponden a cada etapa. Cuando una necesidad no ha podido satisfacerse, seguirá presente manifestándose en la conducta, apareciendo como un llamado de atención para los padres. Así, según si las necesidades fueron atendidas o no y como lo fueron, se establecen tipos de conexión que generan un "patrón". Este, se repite hasta la vida adulta y puede caracterizar el tipo de apego, según la Teoría del Apego.

4 Interpretar las conductas.

Las conductas en niños (¡y adultos también!) se correlacionan con el propio desarrollo, la historia y el tipo de apego que hayan establecido los padres cuando fueron niños. Si los padres tuvieron un apego seguro, tendrán más chances de conectarse saludablemente con sus hijos.

5 Nuestro propio trabajo interior.

La interpretación de las conductas viene de lugares conscientes e inconscientes, resultando en circuitos de retroalimentación neurofisiológica positiva o negativa. Si interpretamos las conductas de una forma negativa y reforzamos esto internamente con pensamientos y sensaciones de desánimo o tensión, podremos desfavorecer la relación con nuestros hijos. Contrariamente, pensamientos y sensaciones positivas contribuirán a establecer relaciones saludables y duraderas.

6 Darle lugar a los sentimientos.

Todos los individuos tienen el derecho y la responsabilidad de aprender a expresar sus sentimientos apropiadamente. Debemos ser conscientes de nuestros propios pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales practicando pausas antes de reaccionar. Una vez que seamos amables y gentiles con nosotros mismos, podremos enseñarles esta resiliencia emocional a nuestros hijos.

7 Los niños necesitan límites.

Una vez conscientes de ellos mismos, los padres pueden poner límites apropiados para sus hijos respetando las necesidades y sentimientos de todos. De esta forma, los límites establecidos, estarán enfocados en la relación amorosa y no en el control o la manipulación.

8 Comunidad y auto-cuidado.

El ser humano es un ser social. Los padres necesitan crear comunidades de apoyo para ellos y sus hijos. Invertir en autocuidado, conectándose con lo que les dice su instinto y su red de apoyo contribuirá para una crianza más consciente/saludable. Modelar esto para los hijos es un presente y un gran legado.