



apuntes e_mocionales

Mónica González Trigo

COACH INFANTIL Y EDUCADORA EN DISCIPLINA POSITIVA
@monicacoachinfantil

¿Negocias o dialogas con tus padres?



• A ser madre o padre también se aprende, y con tu guía, los tuyos serán los mejores.

Tienes la sensación de que tu madre, tu padre, no saben hablar de otra forma que haciéndote preguntas? ¿Qué cada vez que te los cruzas por casa parece que has dado de lleno con la Gestapo? ¿Por qué crees que les respondemos con monosílabos y poco cercano? ¿Te has puesto a pensar qué es realmente lo que te molesta? ¿Y se los has dicho?

¿Alguna vez has intentado ponerte en los zapatos de otro y ver las cosas desde su punto de vista? ¿Y en los zapatos de mamá o papá? Intentan hacer lo mejor para ti y aun así necesitan de tu ayuda para ello. ¿Te has planteado alguna vez que tus padres también necesitan ayuda para ser tus mejores padres? ¿Y has caído en la cuenta que la persona que les puede ayudar eres tú? En la vida, a ser madre o padre también se aprende. Y con tu guía lo serán mejor que ninguno, ya verás.

¿Cómo hacer entender a tus mayores que los verdaderos motivos por los que no

te apetece contarles nada tiene que ver con que ya has dejado de ser un niño? Ahora, más que antes, tienes tus propios conflictos internos que resolver. Tus padres y educadores no se dan cuenta que no es nada personal hacia ellos cuando tú no les cuentas tus cosas, sino que tiene que ver contigo mismo. Ten paciencia.

• **Demuéstrales que sí tienes mucho que contarles**, comparte cosas que te gustan ahora, seguro que lo desconocen.

• **¿Te gusta tomar un refresco o un café con alguien?** ¿Y si invitas a tus padres a tomar algo un momento para hablar antes de pedir eso que necesitas? ¿Qué tal si les dices que deseas hablar con ellos y cuándo pueden estar en exclusiva contigo unos minutos para poder explicarte? Y sentados, tranquilos, planteas lo que necesitas, muchas veces tus padres no saben cuánto de importante es eso para ti.

• **Métete en la piel de tus padres** y com-

prende qué importante es para ellos que les acompañes a comer, cenar cada vez que lo podéis hacer juntos en casa.

• **¿Te gusta recibir regalos?** ¿Cuándo fue la última vez que recibieron tu madre o tu padre alguna sorpresa, un detalle por tu parte, sin ser el día de su cumpleaños o de la madre o el padre?

• **Demuéstrales lo mucho que has aprendido a hacer bien las cosas.** Agrádeceles haciendo, simplemente con lo tuyo, tu cuarto, tu ropa, tu deporte; que vean que no hace falta que estén detrás de ti.

• **Pide que te incluyan en la preparación del calendario familiar.** Tú tienes en cuenta todas aquellas citas familiares que no debes faltar. Y les anticipas con tiempo, aquellas citas tuyas personales que necesitas su apoyo para no fallar.

Comprender la situación, a tus padres y a ti mismo te hará más llevadero el día a día. •

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

e_ escritos



3º DE ESO
CENTRO SAN VALERO

Después de conocerte

Conocerte fue como ese ruido que solo escuchas una vez ha acabado, pues cuando te fuiste, aprecié la calma que dejabas con tu partida. Te lloré nueve noches, y la décima pensé en olvidarte.

Te pensé diez noches, y la decimoséptima dejé de importarte.

Te escribí en aquel lugar donde no llevaba a nadie, donde solo éramos tu y yo. Te miré como si realmente estuvieras, y me fui con las manos vacías.

Luna casi llena, y tú me llenabas más que a medias; y ahora el cielo me cuenta las historias que yo le expliqué un día.

Ahora escribo de lo que va a ser, en el mismo sitio de siempre, con el mismo bolígrafo azul, ese con el que te gustaba dibujar flores en los folios de mi habitación.

No se puede vivir con alguien que no sabe ver un futuro, créeme que lo sé muy bien, pues vivo en constante disputa con mi voz y mi mente.

Hoy voy a escribirte por última vez, porque me entiendo lo suficiente para no hacerme esto otra vez.

Ahora toca ser lo que nunca quise, y lo que nadie quiere, pero a veces el momento habla más de una persona que ella misma.

Solo me arrepiento de no despedirme como debía, y de no acompañarte a tu portal.

Mi corazón ya tiene la forma de los golpes, pero ya no se rompe, porque la piel donde hubo una herida, crece más fuerte y preparada.

Te eché mucho de menos, y ahora vuelvo a estar en paz.

Se acabó la suerte.

SI VES QUE MARGINAN,
VES QUE INTIMIDAN,
O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada.



900-100-456
NOSOTROS
TE AYUDAMOS