



# FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

## **Bloque 4: Experto en conexión.**

### **Material complementario 7. ¿Cómo abrazas a tus hijos?**

Qué fácil y qué bonito es abrazar a nuestros hijos cuando son pequeños. Se te suben en el regazo, te rodean con sus bracitos, pegan su cuerpo al tuyo... Es un contacto físico intenso, envolvente, total.

A medida que nuestros hijos crecen el contacto físico se modifica, y está bien que sea así. Se están separando de nosotros (estamos entrando en un nuevo ciclo de la rueda de la conexión, y tendremos que vivir el duelo), y no necesitan la sensación de continuidad entre su cuerpo y el nuestro, la sensación de protección y amor que nos dan esos abrazos tan intensos.

A la vez, el contacto físico sigue siendo muy importante.



Hoy vamos a hacer algo muy sencillo: solo quiero que observes cómo recibes a tus hijos cuando los ves por primera vez después de una separación (a la vuelta del cole, cuando han estado en casa de un amigo, o cuando tú vuelves del trabajo). ¿Os dais un beso y empezáis a hablar de las cosas que hay que hacer? ¿Os dais un beso rápido para ir a casa deprisa? ¿Os dais un abrazo rápido? ¿No os tocáis, os habláis directamente?

Yo quiero invitarte a que a partir de hoy, abracés a tope. Con ganas. Juntando los cuerpos. Y durante un ratito (el neuroeconomista Paul Zak sugiere abrazos que duran entre diez y veinte segundos).



Es probable que no quieran un abrazo a la salida del cole. ¡Hazlo a la vuelta de la esquina!

Es probable que no quieran un abrazo en este momento. ¡Busca otro rato!

**Abraza a tus hijos con consciencia y con intensidad.**

Cuando alguno de mis hijos empieza a contarme algo en cuanto nos vemos, le digo: “¿y mi abrazo?”. Con cara de resignación (y una leve sonrisa) nos abrazamos unos segundos. Al terminar les pido que me cuenten lo que me iban a contar.

➡ ¿Y con un adolescente? Aquí hay de todo: algunos siguen abrazando mucho, otros cero. Algunos no abrazan pero apoyan su cabeza en tu hombro cuando estáis en el sofá, o colocan sus piernas sobre las tuyas para tumbarse. Algunos aceptan un beso de buenas noches, otros ni siquiera eso.

Con los adolescentes también hay que buscar el contacto físico pero sin saltarse los límites que ellos han establecidos. Necesitan proteger su espacio personal, necesitan separarse de ti, y además están configurando su sexualidad y tener mucho contacto físico contigo puede no ayudarles.

**Si tu adolescente te rechaza físicamente, acéptalo. No es personal. Es su manera de formarse, de hacerse, de configurarse. Y busca pequeños encuentros.**

Cuando entro en el dormitorio de mi hijo adolescente por la noche, le agarro el dedo gordo del pie. Cuando le despierto, le acaricio los tobillos. Y cuando está receptivo le paso el brazo sobre los hombros, le acaricio la cabeza... y de vez en cuando le pido un abrazo.

Algunos adultos nos sentimos raros cuando abrazamos a nuestros hijos adolescentes. Les ocurre a muchos padres con sus hijas. Las niñas tienen cuerpo de mujer y a ellos les parece inadecuado abrazarlas o permitirles que se sienten en su regazo. Sabemos que en muchos casos las niñas (o los niños) lo viven como un rechazo. De pronto su padre no las da besos ni abrazos. ¿Qué he hecho mal para que mi padre ya no me quiera? Mi recomendación aquí es que, si tú estás cómodo, mantengas el contacto físico. Si no estás cómodo, modifícalo pero no lo pierdas. ¿Te incomoda que se siente en tus piernas? Pídele que no lo haga, pero continúa dándole la mano si paseáis, o sigue abrazándola. Que no se sienta rechazada.



He querido trabajar esta visión bonita de los abrazos y el contacto físico porque sé que estamos tan desconectados de nuestro cuerpo que no contemplamos lo importante que es conectar a través de lo físico.

¡Espero que disfrutes tus abrazos!

