



A veces siento que soy invisible...



Prestar atención a nuestros hijos (tengan la edad que tengan) exige un gran autocontrol. Escucharlos, mirarlos y entender lo que necesitan en ese momento requiere nuestra conciencia

plena, dejar de hacer otras cosas, concentrarnos en ese momento y en esa persona y dejar otros asuntos aparte. Dar un “sí” o un “no” a nuestro hijo mientras contestamos un whatsapp o leemos un correo electrónico no es escuchar. Esto hace que **nuestros hijos**, a pesar del amor que le tenemos, **se sientan en ocasiones invisibles ante nuestros ojos**.

Cuando experimentan esta sensación, **muchas veces buscan estrategias para llamar nuestra atención** y no siempre encuentran la manera adecuada. Pueden hacerlo a través de la agresividad, de las “payasadas”, de la aparente pasividad o insensibilidad, de la irritabilidad...

Recuerda, cuando eras niño o no tan niño, **la importancia** que tenía para ti **la atención de tus padres, sentirte querido y conectado a ellos**. Ha cambiado el escenario, pero la necesidad es la misma.



Tengamos todo esto en cuenta para hacerles saber que **siempre tenemos un momento para ellos**, que **no necesitan hacerse visibles porque ya lo son**, que **valoramos su presencia junto a nosotros** y que **todo lo que les importa, les preocupa y les afecta nos importa, nos preocupa y nos afecta**.