

Qué debe saber

Cuando usted puede hablar con la madre de sus hijos y resolver problemas juntos, ayuda a que la crianza que les den a sus hijos sea saludable. Pero aun cuando ella y usted hagan un buen trabajo al hablar y resolver problemas, algunas veces puede ser difícil para usted saber qué quiere decir ella, y para ella saber lo mismo de usted. Eso se debe a que la forma de razonar que tienen los hombres y las mujeres es distinta.

Una buena forma de saber cómo piensan los hombres y las mujeres es la siguiente:

- los hombres son como los waffles, y
- las mujeres son como el espagueti.

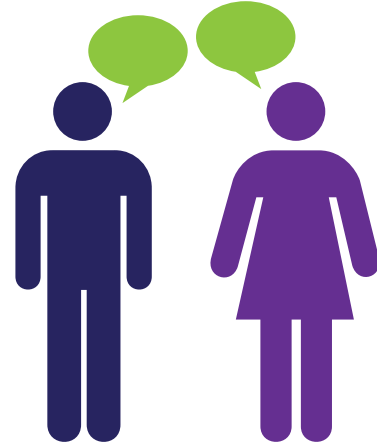
(Esta forma de pensar se describe en detalle en el libro y guía de estudio [*Men are Like Waffles, Women are Like Spaguetti \(Los hombres son como los waffles, las mujeres son como el espagueti\)*](#), de Bill y Pam Farrel).

Piense en la forma de un waffle y en cómo el espagueti, después de cocinarlo, queda en un recipiente o en un plato. Un waffle tiene “cuadrados” divididos en hileras ordenadas. El almíbar fluye en los cuadrados y se separa. Los fideos espagueti yacen uno sobre el otro, giran y dan vueltas uno debajo del otro.

Igual que los waffles, en su vida los hombres tienden a poner todo en cuadrados separados y crear espacio entre esos cuadrados. Tienden a pasar tiempo en un cuadrado a la vez. Un padre, por ejemplo, puede enfocarse en ser padre cuando está con sus hijos y no piensa en el trabajo. Pero cuando está en el trabajo, piensa solo en el trabajo y no en su función como padre.

Igual que el espagueti, las mujeres tienden a tener cada parte de su vida en conexión con otras partes. Ellas tienden a “fluir” fácilmente de una parte de su vida a la otra, porque ven que esas partes están conectadas. Una madre puede, por ejemplo, enfocarse en ser una trabajadora y madre mientras trabaja, y en ser madre y trabajadora mientras está con sus hijos.

Esta forma de pensar es un poco simple. Podría no describir la forma en que razonan algunos hombres y mujeres. Algunos hombres podrían ser más como los espagueti y algunas mujeres como un waffle.



Aun así, esa forma de presentarlos es útil porque ayuda a explicar por qué usted y la madre de sus hijos algunas veces pueden tener problemas para hablar y saber qué quiere decir la otra persona. Ayuda a explicar por qué, por ejemplo, usted podría querer llegar al meollo de un asunto y resolver el problema, mientras que ella quiere explorarlo en detalle y discutirlo.

La conclusión es que el conflicto surgirá cuando usted y ella no entiendan sus diferencias. Cuando entiendan y respeten sus diferencias, podrán hablar y resolver los problemas. Usted también necesita la mentalidad correcta y buenas habilidades para hablar con ella y resolver problemas.

¿Qué más?

Una mentalidad abierta lo ayudará para hablar con la madre de sus hijos y darse la mejor oportunidad de resolver un problema entre ambos.

A continuación, le indicamos cómo adoptar una mentalidad abierta para abordar cualquier conversación con ella, junto con algunos “Pros” y “Contras”.

- Sepa que usted tiene una función en la creación de cualquier problema entre ella y usted.
- Déjela hablar primero. Exponga su punto de vista solo después de que ella haya expuesto el suyo.
- Valore que ella podría tener razón o, al menos, buenos puntos de vista.
- Concéntrese en el estado de ánimo de ella y en cómo eso podría afectar lo que dice y cómo podría reaccionar usted a lo que ella dice.
- Acepte y manténgase abierto al hecho de que es posible que usted necesite cambiar.
- Contrás:
 - Tener una postura tensa, como cruzarse de brazos.
 - Invadir el espacio o la visión de ella.
 - Pelearse con ella.
 - Culparla a ella o enojarse. Si se enoja, irse a caminar hasta calmarse.
 - Desestimar lo que dice ella.
 - Irse cuando ella dice algo que a usted no le gusta.
 - Retirarse o no hablarle a ella.
 - Negar algo que ella dice que es verdad.
 - Ser terco.
 - Dar excusas por algo que hizo mal o que dijo.

- Pros:
 - Tener una postura calmada, como tener los brazos relajados a los lados del cuerpo si está de pie; si está sentado, mantener las manos relajadas, abiertas, con las palmas hacia abajo y sobre las piernas.
 - Hacer contacto visual con ella.
 - Sonreír, pero no una sonrisa falsa.
 - Hacer las preguntas de buena manera.
 - Cuando no entienda algo que ella dice, haga preguntas para poder comprender a qué se refiere.
 - Cuando comprenda qué quiere decir ella pero dice algo que es muy amplio o vago, pídale que sea más específica.

Qué debe preguntarse

Reflexione sobre cada una de las preguntas a continuación. Tómese el tiempo que necesite. Escriba las respuestas si así lo desea.

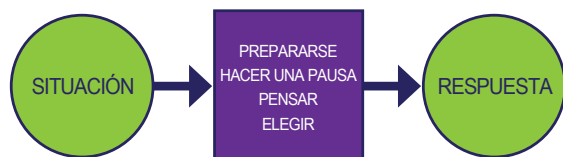
1. ¿Qué tan al tanto estoy de las formas comunes en las que hablo o uso el lenguaje corporal cuando hablo con la madre de mis hijos? ¿Qué tan al tanto estoy de las formas típicas en las cuales ella habla o usa su lenguaje corporal conmigo?
2. ¿Qué problemas causamos debido a las formas comunes en las cuales nos hablamos o usamos nuestro lenguaje corporal mutuamente?
3. ¿Tengo una mente abierta cuando hablo con ella sobre los problemas que hay entre los dos? ¿Tengo una mente abierta cuando hablo con ella sobre cualquier problema, ya sea entre nosotros o no?
4. Si no tengo una mente abierta, ¿a qué se debe?
5. ¿Qué necesito cambiar para poder entendernos mejor cuando hablo con ella?

Conozca más

Una de las mejores habilidades que puede aprender para tener mejores conversaciones con la madre de sus hijos se llama

“Prepararse → Hacer una pausa → Pensar → Elegir”.

Use estos pasos para crear el espacio y el tiempo que usted necesita, desde el momento en el cual surge un problema, para responder de forma calmada, cuidadosa y reflexiva.



El primer paso es **Prepararse** para las veces que tenga que hablar con ella sobre un problema. Hay problemas que simplemente surgen y para los cuales usted no está preparado, pero muchas veces usted sabe con anticipación que deberá hablar con ella sobre un problema.

Hay dos partes en la preparación. La primera es recordar qué hacer cuando habla sobre algún problema. La segunda es practicar cómo va a responder.

La primera parte es:

- Prepararse para estar calmado.
- Prepararse para tener una mente abierta al punto de vista de ella antes de que lo comparta con usted.
- Prepararse para escuchar y compartir con empatía.

La segunda parte es practicar su respuesta al usar los siguientes enunciados.

Cuando ella _____ (diga o haga esto),
yo _____ (haré o diré esto).
Yo _____ (no haré o diré esto).

Podría tener que practicar una o más respuestas porque ella podría decir o hacer varias cosas. Si es un problema sobre el cual ya ha hablado anteriormente, piense qué es lo que ella dice o hace habitualmente. Practique sus respuestas tantas veces como lo necesite para sentirse bien con eso. Escríbalo si eso lo ayuda a memorizarlo.

El segundo paso es Hacer una pausa → Pensar → Elegir. Aun cuando haya tres pasos, es solo uno porque debe llevar a cabo estas partes rápido. **Este será el único paso en esta habilidad que puede usar cuando no tenga tiempo para prepararse para una conversación.**

Cuando ella diga algo, usted debe:

- **Hacer una pausa**, aunque sean solo unos segundos. Respire profundamente y relájese.
- **Pensar** cómo responder con empatía.
- **Elegir** su respuesta.