

Construyendo Familias Fuertes

Consejos para comunicarse con los niños

1. De apoyo por medio de palabras y acciones.

Recuerde que no todos los mensajes son verbales. Escuche con los ojos. Las conversaciones sin palabras, Como una cara pesimista, un aporreón de puerta, y una carcajada son reales.

Expresa su Interés—por medio de palabras o lenguaje corporal.

2. Sea un buen ejemplo.

Anime a su niño para que se mantenga hablando y diciendo: “ah-eh,” “hmm, ya veo,” “¿Y que pasa después?” Mueva la cabeza; demuestre su interés.

No sea cortante con su niño antes de que el o ella hayan terminado.

Demuestre empatía—la habilidad de ponerse en sus zapatos.

3. Escuche atentamente.

Este disponible. Los niños necesitan sentir que usted no esta muy ocupado para compartir sus experiencias de alegría y buenas noticias.

Cuando usted y su niño estén juntos, elija un lugar callado y si es posible un tiempo sin prisas. De a su niño toda su atención dejando de hacer otras cosas y evite distracciones.

4. Repita ideas claves como volver a empezar y clarificar. Esto se llama escuchando pensativo.

- a) Párrafo: “Escuche que decías que estabas muy entusiasmado acerca del Nuevo programa de TV que te gustaría ver;”
- b) Haga conexión: “¿Crees que tu insomnio tenga que ver con tu examen próximo?”
- c) Concluya y generalice dibuje y haga un resumen de lo que se a dicho;

- d) Señale inconsistencia: “Escuche que querías mas libertad y también decías que quieres que yo decidiera por ti;”
- e) Verifique con su niño para asegurarse de que usted lo escucho y entendió correctamente.

Escuche pensativamente úselo cuando:

- a) Usted oiga o vea sentimientos de, (tristeza, enigma, depresión y enojo).
- b) Usted quiere ayudar a esa persona con su problema en ese momento.
- c) Usted esta dispuesto a aceptar sus sentimientos, cualquiera que sean o si son diferentes de los de usted.
- d) Usted esta interesado en las necesidades de otra persona y no puede aceptar la respuesta de otros.
- e) Usted tiene demasiada confianza en la habilidad de su niño para manejar sus sentimientos y trabajar con ellos para encontrar una solución a sus problemas.
- f) Usted es capaz de ver a su niño como alguien separado de usted como una persona—única e individual.

Ejemplo escuche pensativamente:

- a) El niño entra y asota la puerta. El papa lo ve de arriba abajo y lo mira a los ojos. “¡Niño, te oyes muy enojado! ¿Algo paso afuera?”
- b) El niño grita, “Odio al estúpido de mi maestro.”
“¡Estas muy enojado con tu maestro!”
“Sí. El nunca explica las tareas.”
“Y eso realmente te frustra.”
“Bueno, Yo nunca pude entender el problema de matemáticas y todos se rieron de mi.”
“Tu te sentiste muy estúpido y tonto. Y realmente duele cuando todos se ríen de ti.”

Recuerde...no hay “pudiera” en los sentimientos. Todos tenemos sentimientos fuertes. ¡Tampoco hay buenos o malos; simplemente son!

Escuchar pensativo ayuda a su niño a aceptar sus sentimientos honestos y verdaderos. Cuando los sentimientos de un niño son aceptados y respetados, la intensidad de los sentimientos puede pasar. Escuchar pensativamente puede también ayudar a que el niño alcance niveles profundos de conciencia y entendimiento.

Es difícil que un niño hable razonablemente cuando esta muy enojado. Espérese a que se calme. A veces el niño no tiene el deseo de compartir el

problema. Un verdadero oyente sabe cuando retirarse y decir, *“Si quieres hablar después, yo estoy dispuesto.”*