

COMUNICACIÓN EFECTIVA

APRENDIENDO HERRAMIENTAS PARA QUE TUS HIJOS REALMENTE TE ESCUCHEN

CLASE 2





LO QUE HAY DETRÁS DE NUESTRA COMUNICACIÓN ES LO MÁS IMPORTANTE

Historia de la ventana sucia



NUESTROS HIJOS SIENTEN NUESTRA INTENCIÓN

Lo que vemos en ellos es un reflejo de nosotros mismos

TIPS PARA UNA COMUNICACIÓN MÁS EFECTIVA, EMPODERADORA Y CONECTADA



COMIENZA LA INTERACCIÓN VALIDANDO Y EMPATIZANDO

1. Usa palabras que le dejen saber a la otra persona que es aceptada y validada antes de comunicar una petición o retroalimentación
2. Ayuda a tus chiquitos a entender lo que están sintiendo
"Noto que estás (frustrada, nerviosa, emocionado, inseguro, impaciente) y eso está bien..."
3. Trata de observar la situación desde su experiencia, no la tuya. Recuerda que las cosas que son importantes para ti, no lo son para ellos (tiempo, limpieza y orden, silencio, el "qué dirán" de los demás)

EN VEZ DE

Negar emociones:

"no pasa nada.", "todo va a estar bien.", "no es para tanto."

Sentir pena:

"pobrecito", "yo te lo resuelvo, que tú no puedes"

Saltar inmediatamente a resolver

Juzgar

Humillar

Comparar

INTERCAMBIA EVALUACIONES POR OBSERVACIONES

Evaluaciones	Observaciones
No pasó nada, no es para tanto.	Vi que te caíste y te raspaste la rodilla
Tu cuarto es un desastre. ¿Cómo puedes vivir en este chiquero?	Veo que tu cama no está tendida y tu ropa está en el suelo. Por favor pon la ropa en la canasta de ropa sucia y tiende tu cama.
Nunca haces lo que te pido.	Ayer durante la cena, te pedí que dejaras tu cuaderno en tu mochila y observo que no lo has hecho.
Andas como loco! Bájale un poco a tu intensidad.	Noto que tienes mucha energía.
Si sigues comiendo pura porquería te vas a enfermar.	Has comido dos chocolates y una paleta helada, comer mucha azúcar puede hacer que te duela el estómago

INTERCAMBIA EVALUACIONES POR OBSERVACIONES

Estás evaluando si:

- Estás usando exageraciones (siempre, nunca, etc.)
- En tu comunicación estás asumiendo lo que la otra persona siente, piensa e intenciona.
- Usas adjetivos que encasillan o etiquetan a la otra persona (irresponsable, agresivo, loco, etc.)
- Usas palabras para manipular o humillar a la otra persona.

TEST, CUÁL ES UNA EVALUACIÓN Y CUÁL ES UNA OBSERVACIÓN

- John estaba enojado conmigo ayer sin razón.
- Ayer Paola se mordía las uñas mientras veía tele.
- Samuel no me pidió permiso antes de comerse el chocolate.
- Eres muy terco.
- Paco, siempre dejas las cosas al último momento.
- No quieres ayudarme a limpiar la mesa.
- El martes se te olvidó tu lonchera y el día de hoy también.

TEST, CUÁL ES UNA EVALUACIÓN Y CUÁL ES UNA OBSERVACIÓN

- John estaba enojado conmigo ayer sin razón.

Ayer Paola se mordía las uñas mientras veía tele.

Samuel no me pidió permiso antes de comerse el chocolate.

- Eres muy terco.
- Paco, siempre dejas las cosas al último momento.
- No quieres ayudarme a limpiar la mesa.

El martes se te olvidó tu lonchera y el día de hoy también.

NO LO TOMES PERSONAL

MÉTETE EN EL ROL DE COACH EN VEZ DE JEFE



**ELLOS TIENEN LA SOLUCIÓN A SU
PROPIO PROBLEMA:
PARAFRASEA LO QUE TE DICEN**

PARAFRASEA LO QUE TE DICEN

Quiero asegurarme que te entendí bien: ¿Entonces dices que te hizo sentir enojada y frustrada cuando tu hermana tomó la muñeca sin preguntarte primero y por eso le pegaste?

Sí, creo que entiendo: ¿No terminaste tu tarea ayer porque te sentiste abrumado con el concepto y te sentiste incapaz de hacerlo sin ayuda?

Entonces cuando yo te dije que levantarás tu plato, te pareció injusto porque habías levantado varios y tu hermano no había recogido ninguno?

Esto deja abierta la comunicación y permite que te expliquen más profundamente el por qué y encuentren soluciones por ellos mismos.

También los hace sentir seguros y entendidos y más dispuestos a cooperar.

ENCUENTRA DIFERENTES FORMAS DE COMUNICAR LO QUE NECESITAS DE ELLOS



PARAFRASEA LO QUE TE DICEN

- Escríbelo en una nota
- Pongan una alarma para recordarles
- Tengan una gráfica de responsabilidades

MI HIJO NO COOPERA ¿POR?

Tiene una necesidad carente

Se sienten encasillados en un rol

Necesita más información sobre el por qué y el valor detrás de lo que le estás pidiendo hacer.

Necesita desfogar energía

PREGUNTAS IMPORTANTES



¿MI PETICIÓN HACE SENTIDO CON RESPECTO A SUS HABILIDADES Y ETAPA DE DESARROLLO?

Ej. ¿Quieres que ellos sean responsables del tiempo que pueden estar frente a pantallas?

¿Quieres que te dejen tranquilo para trabajar?

**¿ELLOS SIENTEN QUE LA PETICIÓN
ES RAZONABLE?**

**¿PODEMOS DARLES ALGUNA OPCIÓN
SOBRE CÓMO Ó CUÁNDO HACER ALGO?**

¿PODEMOS AJUSTAR EL ENTORNO PARA CREAR MAYOR COOPERACIÓN?

Tener un área predeterminada donde dejamos los zapatos cuando regresamos de la escuela

Rutinas constantes alrededor de la comida y sueño.

Tener opciones de snacks más saludables o no visibles.

Tener aplicaciones en el telefono que bloquean YouTube Kids, Netflix, etc. a determinado tiempo.

¿LA GRAN MAYORÍA DE TU TIEMPO LA PASAS DICIÉNDOLES QUÉ HACER, O HAY SUFICIENTES MOMENTOS DE PASAR TIEMPO JUNTOS?

CEREMONIA DE RECONEXIÓN

En algunas tribus en Africa cuando una persona hace algo malo, lo juntan en el centro del poblado y proceden a decirle todo lo bueno que ha hecho. Su creencia es que una persona sólo hace cosas que no son buenas cuando se les olvida lo buena que es su esencia y que muchas veces cuando cometemos errores es porque necesitamos más conexión, no menos.

TRABAJO EN CASA

Valida y ponle nombre a sus emociones.

Intercambia evaluaciones por observaciones.

Intenta separar sus comportamientos de tus emociones.

Parafrasear sus palabras

Ajusta el entorno para crear cooperación
