

COMUNICACIÓN EFECTIVA

Nuestro trabajo en casa esta semana es aterrizar los conceptos vistos en clase.

Esto te ayudará a traer a consciencia patrones inefectivos de comunicación.



1

Identifica el área más problemática en tu comunicación con tus hijos.
¿Cuáles situaciones normalmente llevan a una comunicación desconectada?

2

¿Estás comunicando el mensaje que le quieres dar a tu hijo/a claramente?
¿Estás usando chantaje emocional, palabras indirectas para que cumpla con tu petición? (Eres un flojo, mira como tienes tu cuarto, como chiquero vs. El día de hoy te pido que limpies tu cuarto antes de las 4 p.m).

3

¿Le estás dando toda la información que necesita tu chiquito/a para cumplir el propósito de tu comunicación? (Necesito que te pongas los zapatos porque vamos a salir a la calle donde pueden haber cosas peligrosas en el piso que pueden lastimar tus pies o ayúdame a recoger la leche que se cayó con ese trapo porque el líquido hace que el piso se ponga resbaloso y alguien puede caerse o lastimarse)

4

¿Estás siendo congruente con lo que le estás pidiendo y cómo estás actuando? (ej. pedirle que te hable con amabilidad mientras tu le hablas de manera ruda o pedirle que apague la tele cuando llevas varias horas en tu teléfono)

5

¿La forma que te estás comunicando con tu hijo/a le está haciendo sentir respetado/a? ¿Cómo te gustaría que te comunicarán esta idea?

6

¿Estás detonada/o en el momento de comunicarte? ¿Puedes identificar cómo te hace sentir la interacción? ¿Hay alguna herida del pasado presente en el momento de comunicar?

7

Trata de estar consciente de los NO's que dices día a día. ¿Cómo podrías cambiar ese no por algo más?

Ejemplo: ¿Mamá puedo salir a jugar al jardín? Respuesta: "No, ya es muy tarde y necesitamos bañarnos antes de dormir".

Cambiar por: Suena muy divertido, el sábado podemos quedarnos hasta tarde y hacer un campamento bajo las estrellas. "Ahora nos vamos a preparar para ir a la cama".

8

¿Hay NO's que estás diciendo por inercia en vez de porque realmente sean importantes?
