

Fomentar la buena comunicación con los niños

por Kevin Stuckey, M.Ed., CCC-SLP

Los padres juegan el papel más importante en el desarrollo de las habilidades de la comunicación en sus hijos. Los niños desarrollan hábitos de comunicación cuando ven a los padres interactuando con otros. Padres que escuchan y hablan con paciencia, interés y atención, demuestran ser los mejores maestros de escuchar y dar a sus hijos la mayor audiencia del mundo.



Habilidades de escuchar

Escuchar es una habilidad que se aprende y una parte esencial del intercambio de comunicación con su hijo. Es importante modelar bien habilidades para escuchar cuando su hijo se comunica a través de mensajes verbales (preguntas, solicitudes) o no verbales (acciones o no acciones). Vas a ser un buen ejemplo para sus hijos y ayúdelos a convertirse en oyentes activos.

La **escucha activa** es el componente central de la comunicación. Cuando los padres son oyentes activos, otras personas pueden describirlos como personas con buena intuición y "sintonizados" con sus hijos. El proceso de escucha activa ayudará a su hijo a comprender los sentimientos y tener menos miedo a los negativos. También les permitirá oportunidad de hablar y resolver sus propios problemas, así como de obtener más control sobre comportamiento y emociones.

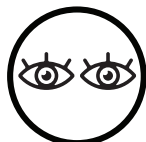
Para convertirse en un oyente activo:



- Reserve tiempo para escuchar y bloquear las distracciones tanto como sea posible. Anime a su niño para que le hable directamente para que pueda modelar los hábitos de escuchar bien.



- Algunos padres e hijos descubren que pueden comunicarse mejor justo antes de acostarse o cuando comparten un refrigerio por la noche.



- Mantenga el contacto visual mientras su hijo habla. Cuando su hijo le hable, demuéstrole que están genuinamente interesados en sus pensamientos y sentimientos.



- Escuche, resuma y repita a su hijo el mensaje que está escuchando.



- Esté atento a las señales no verbales de su hijo, incluidas las expresiones faciales, la postura, el nivel de energía, o cambios en los patrones de comportamiento. Los mensajes subyacentes pueden incluir sentimientos, miedos, y preocupaciones de su hijo, como estar asustado... triste... enojado... feliz.



- Aceptar y mostrar respeto por lo que expresa su hijo, incluso si no coincide con sus propias ideas y expectativas. Escuche con respeto y no corte a los niños antes de que hayan terminado de hablar. Fortalezca la salud de su confianza asegurándoles que escucha sus ideas.



- No los critique, juzgue ni interrumpa mientras están discurso. Trate de ponerse en el lugar de su hijo para que pueda comprender mejor lo que está experimentando.



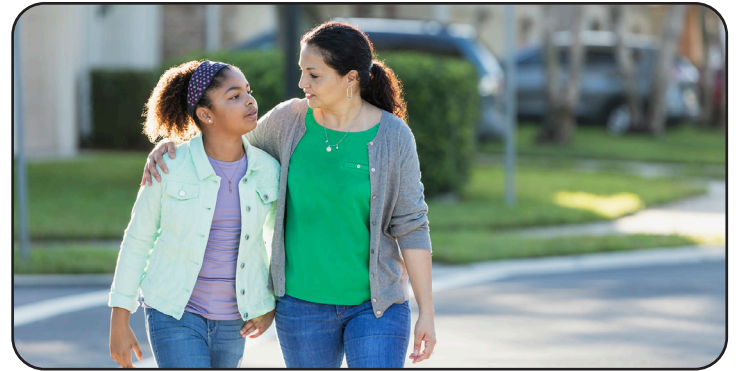
Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(continued — page 2 of 3)

Técnicas de conversación

Cuando hable con su hijo, intente que sea un diálogo positivo, en lugar de imponer juicio o culpa. Además, al comunicarse con su hijo, sea sensible a su tono de voz. No permita que sus emociones confundan el mensaje que está tratando de transmitir. Evitar el uso de mensajes de “desprecio” que juzgan o critican a un niño. Pueden implicar insultos, ridiculizar, o avergonzar al niño. Estos mensajes pueden tener un impacto negativo grave en el niño y sobre la autoestima. Si comunica el mensaje de que su hijo es malo, poco considerado, una decepción o un fracaso, así es como es probable que se perciba a sí mismo, no solo durante la infancia, pero durante muchos años a partir de entonces.

Considere usar mensajes “yo” en lugar de mensajes “usted”, especialmente cuando intenta cambiar o fomentar cierto comportamiento. Los mensajes “yo” son declaraciones como “Me gustaría estar más tiempo tranquilo cuando intento leer”. Con declaraciones en “yo”, los niños reciben el mensaje en una luz más positiva. A menudo dicen cosas como “No me di cuenta de que el ruido que estaba haciendo era molesto para ti.” Los niños a menudo asumen roles más responsables si se les informa y comprender los sentimientos y necesidades de los demás.



Por el contrario, los mensajes “tú” son declaraciones como “Nunca deberías hacer eso”. “Tú haces, estoy tan enojado”. “¿Por qué no prestas atención?” Estos mensajes están más centrados en los niños y tienen más probabilidades de poner a un niño a la defensiva, alentar contraargumentos personales y desaliente la comunicación eficaz.

Sea lo más consistente posible con todos sus hijos. Deberías tener lo mismo enfoque y estilo de comunicación con cada niño, aunque los aspectos únicos de cada relación y el temperamento de cada niño pueden requerir algunas modificaciones. No parece jugar a los favoritos o aceptar más a un niño que a otro.

Recursos:

“Caring for Your School-Age Child: Ages 5 to 12” by American Academy of Pediatrics (2004, Updated 2015) Retrieved 8-18-17 from <https://www.healthychildren.org/English/family-life/familydynamics/communication-discipline/Pages/Components-of-Good-Communication.aspx>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com