

Cómo comunicarnos con nuestros hijos y no morir en el intento



COMUNICACIÓN EFICAZ Y EFECTIVA

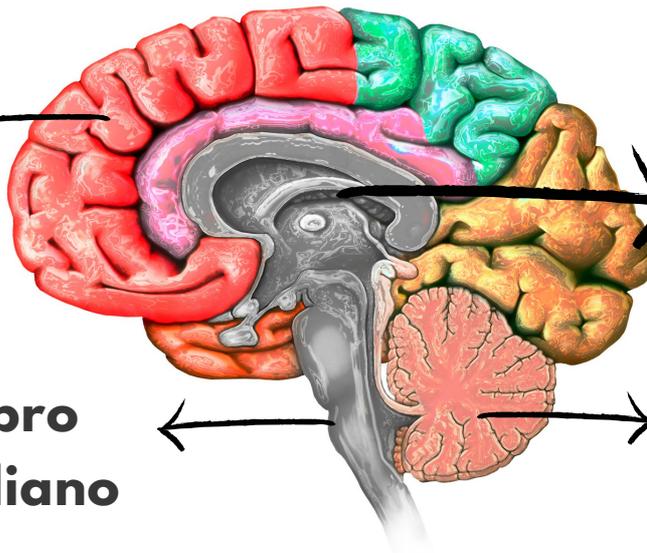
Es de vital importancia enseñar teniendo en cuenta la emoción que proyectamos en nuestros hijos e hijas.

El cerebro aprenderá más rápido y mejor si la emoción que está de base en el aprendizaje es agradable.

Es fundamental tener presente que el objetivo principal que hemos de conseguir es la calma dentro de nuestro hogar. ¿Qué ocurre cuando un niño/a se encuentra en alerta constante?

¿EMPLEAS UNA MENTALIDAD FIJA O DE CRECIMIENTO? ¿DESDE QUÉ EMOCIÓN VIVES EL CONFLICTO?

**Cerebro
racional
(piensa y
ejecuta)**



**Cerebro
límbico**

**Cerebro
reptiliano**

**Cerebro
reptiliano**

- **Parte instintiva. Sensorial y motriz. Cerebro reptiliano.**
- **Parte límbica- nacen las emociones. Cerebro primate.**
- **Parte pensante y ejecutora. Gestión emocional y funciones ejecutivas. Cerebro pensante y ejecutor.**

¿Qué podemos hacer?

- Y-> pero.
- ¿Por qué?-> qué, cómo y cuál.
- si no-> en cuanto.
- Realiza preguntas de curiosidad.
- Escucha activa: sin juicio.
- Aliento y motivación vs halago.

AÑADIMOS NUEVAS:



Recuerda, el tono al comunicar, debe ser firme y amable al mismo tiempo.

¿CÓMO APLICAR CONSECUENCIAS LÓGICAS Y NATURALES?



IMPORTANTE

Revelación anticipada

Relacionadas

Consecuencia relacionada con la conducta



Respetuosa

La consecuencia no debe implicar culpa, vergüenza o dolor y debe hacerse cumplir cordial y firmemente



Razonable

Consecuencia justa para el ADOLESCENTE y adult@



Útil

Es importante que le sirva para aprender



EJEMPLOS:

Preguntas socráticas

¿Para qué sirven?

Los objetivos de utilizar este tipo de preguntas son:

- Hacer reflexionar al menor
- Explorar sus consecuencias
- Descubren sus sentimientos
- Generan conexión y sentimiento de pertenencia
- Fomenta la autonomía
- Ayudan a encontrar soluciones

¿Cómo hacerlas?

- Con naturalidad
- No emitir juicios a las respuestas
- No utilizar :¿por qué?
- No llevar una estructura
- Transmitir empatía y curiosidad

EJEMPLOS

- ¿Cuál es el motivo de comportarte así?
- ¿Qué necesitas para tranquilizarte?
- ¿Cómo podemos hacer para mejorar tu atención?
- ¿Cómo crees que se siente el resto de tus compañeros ante tus actuaciones?
- ¿Cómo podrías hacer para mejorar en?

Molestias y deseos



- Ayuda en la autorregulación emocional y a identificar emociones
- Ajusta la reacción a la acción (comportamiento)
- Entrena habilidades de comunicación
- Asertividad, empatía y respeto

'Me molesta que hagas____, desearía/me gustaría que _____'.

La mejor herramienta que tu hijo/a necesita eres tú.

Isabel Bersabé

Gracias por tu tiempo y atención.