

# 7 FORMAS FÁCILES

## USTED PUEDE APOYAR A SU HIJO CON LA ESCUCHA

Al hablar con los padres, "no escuchar" generalmente termina siendo un término general que cubre una gran cantidad de temas. Debido a que "no escuchar" es tan amplio, puede ser difícil encontrar una solución. No estoy diciendo que no haya momentos en que su hijo simplemente lo ignore de plano, ¡eso sucede! Sin embargo, a menudo, se trata menos de "no escuchar" y más de algún problema subyacente.

¿Está cansada, hambrienta o no se siente bien? ¿O hay algún problema de control más profundo que esté causando que se desconecte?

Artículo adaptado de: Positive Parenting Solutions

### PONTE A SU NIVEL

Cuando necesite la atención de su hijo, asegúrese de *obtener SU atención*, es decir, contacto visual.

**Cuando te bajas y los miras a los ojos, no solo verificas que te vean y te escuchen, sino que también fortaleces la comunicación.**

Esto significa que es posible que tenga que alejarse de la lavandería o dejar el batidor por un minuto y entrar en la otra habitación. La proximidad es clave: no les estás hablando o ladrando órdenes desde la otra habitación, estás hablando

Los comandos negativos, como "no" y "no" requieren que los niños procesen dos veces.

Los niños tienen que responder a dos preguntas:

1) ¿Qué NO quiere que haga?

2) ¿Qué quiere que haga en su lugar?

Eso es confuso y contradictorio. Por ejemplo, si dices "No toques a tu hermano", un niño tiene que detener el comportamiento actual Y determinar el comportamiento alternativo apropiado: *si no puedo tocarlo, ¿significa eso que no puedo abrazarlo?*

**En su lugar, dígame a su hijo qué HACER.**

En lugar de "No toques a tu hermano", intenta "Usa toques suaves cuando toques a tu hermano" o "Tu hermano no quiere que te toquen en este momento, así que mantén las manos cruzadas mientras estamos en el auto".

En lugar de "No corras en el pasillo", intenta "Por favor, entra en el pasillo".

### ELIMINAR "NO"

### DI GRACIAS DE ANTEMANO

Ayude a sus hijos a tomar una decisión apropiada dando este salto de fe. Su preventivo "Gracias por colgar su toalla después de su ducha", alentará a sus hijos hacia el buen comportamiento mucho más que, "¡Será mejor que no vuelva a ver su toalla en el piso!"

Las personas, y sí, incluso los niños, generalmente estarán a la altura de nuestras expectativas si las manejamos de manera positiva. Hacerles saber, de antemano, que confía en que harán lo correcto cultivará líneas de comunicación abiertas y aumentará la probabilidad de que la tarea se complete.

Pero cuando "no" es su respuesta constante, ¿no es de extrañar que los niños dejen de escuchar SUS solicitudes! Busque razones para decir que sí más a menudo. **¡Sus respuestas afirmativas comenzarán a sorprender y deleitar a su hijo y harán que presten más atención cuando le pida algo!**

En lugar de "No, no podemos ir al parque", prueba "¡El parque suena increíble! ¿Deberíamos ir el viernes después de la escuela o el sábado por la mañana?"

### DI SÍ AL SÍ

Una forma sencilla de asegurarse de que su hijo lo haya escuchado y que entienda es pedirle que repita lo que usted dijo.

Para combatir este malentendido, los médicos han comenzado a usar el método de enseñanza que llama a los pacientes a "devolver" al médico que las instrucciones de tratamiento se les acaban de dar. Se ha demostrado que este método aumenta drásticamente la retención de información de los pacientes.

La misma herramienta se puede utilizar eficazmente con los niños. Una vez que haya hecho contacto visual, acortado su habla y explicado claramente lo que necesita que haga su hijo, pídale con calma que repita lo que acaba de escuchar.

### Asegurar la comprensión

Oh chico, yo era tan culpable de esto como cualquiera. ¡Los padres, y especialmente las madres, tienden a convertir una respuesta de cinco segundos en una disertación de cinco minutos!

Hay un dicho en la industria de las ventas, "nunca vendas con bla-bla lo que puedes vender con bla". Creo que también tiene sentido en la crianza de los hijos. Cuando intentas obtener la atención de tu hijo, sé lo más conciso posible y ¡ni siquiera tendrá tiempo para desconectarte!

### ACORTA TU DISCURSO

### HACER UNA OBSERVACIÓN

Si ves una tarea que se ha dejado sin hacer, no te sumerjas con una gran reprimenda, solo haz una OBSERVACIÓN: "Veo una chaqueta en el suelo", o puedes preguntar: "¿Cuáles tu plan para cuidar la basura hoy?" "¿Cuál es tu plan?" es una de mis estrategias favoritas para evitar las luchas de poder. Es empoderador porque es asuasotivo de su parte que tienen un plan, ¡y le da a su hijo la oportunidad de salvar la cara y elaborar rápidamente un plan en el momento si aún no tenía uno! ¡Esto te da la oportunidad de darle un giro positivo de empoderamiento de crianza a toda la conversación! "Eso es increíble, realmente aprecio tu ayuda, amigo".