



25 maneras los padres pueden ...

Hablar y escuchar a los niños



... y ayudarles a rendir mejor en la escuela

THE
PARENT
INSTITUTE®

Uno de una serie de libritos para los padres

La comunicación es la clave al éxito de su hijo

Cuando recién nacen nuestros hijos, ¡no podemos esperar hasta que digan sus primeras palabras! Pero, aún después que los niños aprenden a hablar, la comunicación entre los padres y los hijos puede ser un desafío. Tanto los chicos como los padres, muchas veces sienten que simplemente nadie los escucha.

Ayudar a los hijos a desarrollar la habilidad para comunicarse es una parte importante del trabajo de un padre. Los niños que pueden convertir sus pensamientos e ideas en palabras, tienen más éxito en la escuela y en su trabajo.

Este libro le da 25 maneras de hablar con su hijo y escucharlos. Trata sobre las bases de la comunicación, cómo encontrar tiempo para hablar con su hijo y escucharlo, y qué hacer si sospecha que su hijo no está diciendo la verdad. También hay una sección para mejorar la comunicación sobre el trabajo escolar.





1 Dígale a su hijo que lo quiere. El amor de un padre es la base de la confianza en sí mismo. Un niño siempre debe de oír esas palabras, pero hay dos ocasiones cuando son de especial importancia—que sea lo último que oiga su hijo antes de irse a la escuela y lo último en la noche antes de irse a dormir.

2 Busque nuevas formas de decir “te quiero.”

Aquí tiene 10:

1. “Me importas mucho.”
2. “Me llenas de alegría.”
3. “Tú eres mi mundo.”
4. “Trabajaste mucho, me llenas de orgullo.”
5. “Qué bien hiciste eso.”
6. “Qué buen trabajo hiciste.”
7. “Me has hecho muy feliz.”
8. “Eres precioso.”
9. Dele a su hijo un gran abrazo.
10. Dele a su hijo un gran beso.



3 Observe el comportamiento de su hijo. El Pediatra T. Berry Brazelton dice, "El comportamiento de un niño es su forma de comunicación." Así que los padres necesitan aprender a *escuchar* lo que sus hijos les dicen de acuerdo a lo que hacen.

Los chicos no siempre tienen palabras para expresar sus sentimientos. Entonces, frecuentemente hacen una escena cuando se sienten presionados o infelices.

Si su hijo repentinamente tiene un cambio grande en su comportamiento, no lo ignore como si fuera "solo una fase." Podría ser la forma en que su hijo está tratando de decirle algo importante.

Por ejemplo, si tiene otro bebé, su hijo mayor podría comenzar a despertarse en la noche y preguntarle si puede venir a su cama. Esa es su clave de que él quiere más atención.



4 Esté presente para su hijo. No se preocupe por las cuentas que hay que pagar. Si le molestan los platos sucios en la cocina, no los mire. Pero déle a su hijo la misma atención total que le daría a su jefe o a un compañero de trabajo.



5 Déle a su hijo las palabras que necesita para expresar sus sentimientos. Por ejemplo, usted podría decir, “Te debes haber sentido *infeliz* cuando David destruyó tu edificio de bloques con sus autos de juguete.” Es posible, que su hijo diga, “Sí. Me enojé tanto que quise golpearlo.”

Puede usar estas conversaciones como una forma para enseñarle a su hijo cómo expresar sus emociones. Usted podría decir, “En nuestra familia se puede decir que estás enojado. No se debe llamar baboso a tu hermano. Y definitivamente no está bien golpearlo.”

De esta forma, usted no solamente le da a su hijo el lenguaje que necesita para comenzar a hablar de sus sentimientos sino también le habrá dado guías para un comportamiento aceptable.

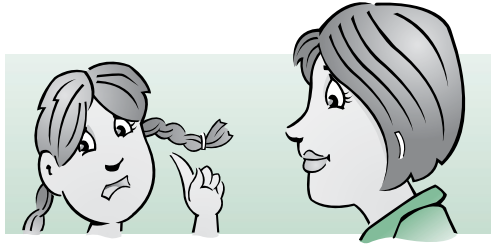


6 No ofrezca consejos cuando debe de estar escuchando. Muchos niños dicen que no hablan con sus padres porque ellos solamente *hablan* y no *escuchan*.

Piense en la última vez que alguien le dio un consejo. ¿Cómo se sintió? Es posible que lo haya resentido—y así lo hacen sus hijos. Aun el mejor consejo con buenas intenciones hace que los chicos se sientan tontos y demasiado controlados.



Cuando su hijo le pregunta sobre un problema, dése la meta de dejar que *él* sea quien hable más. Usted podría hacer una pregunta: “¿Y entonces qué pasó?” o simplemente acentúe con su cabeza que le está escuchando.



7 No ignore los sentimientos de su hijo. Algunas veces, cuando los chicos están hablando, expresan sentimientos fuertes. Podrían decir, “Odio a mi hermana,” o incluso, “Ojalá que se fuera lejos de aquí.”

Tales emociones podrían sorprenderla. Pero si desea que continúe la conversación, no contradiga los sentimientos de su hijo. Nada cerrará la comunicación más rápidamente.

En lugar de eso, pregúntele a su hijo por qué se siente así y escúchelo atentamente mientras él le explica. Luego diga por ejemplo, “Yo también me sentiría frustrado si mi hermana entrara a mi cuarto sin permiso. Entiendo ahora por qué estás enojado.”

Simplemente escuchar atentamente a su hijo puede a menudo resolver el problema—y su hijo probablemente hablará más a menudo con usted sobre cualquier otra cosa.

8 Pase un poco de tiempo a solas con cada uno de sus niños. A menudo, conversaciones maravillosas toman lugar.

Tome la oportunidad de hacer lo que a cada niño le guste durante ese tiempo. Organice juegos, salgan a caminar, o prepare una comida favorita. No mire televisión, pues esto interrumpe la conversación.

Su niño recordará estos momentos en años por venir.



9 **Escuche activamente.** Esta es una técnica en la cual usted le refleja lo que está oyendo. Aquí tiene un ejemplo de una madre que está hablando con una niña de edad escolar sobre su día en la escuela:



- **Niña:** Esa mala Sra. Myers. En realidad, me odia.
- **Madre:** Parece que estás bastante enojada.
- **Niña:** Sí lo estoy. No me dejé sentarme con Jessica cuando estábamos trabajando en pareja. Así que ella y Ana trabajaron juntas. Y después comieron juntas.
- **Madre:** Te habrás sentido abandonada.
- **Niña:** Sí. Se supone que ella es amiga mía y no de Ana.
- **Madre:** Te siento triste.

Note que la madre no está ofreciendo sus propios comentarios sobre lo que está diciendo la niña. Y ella no está tratando de resolver el problema. Simplemente está oyendo y deja que su hija revele sus sentimientos.



10 **Trate a su hijo como trataría a otro adulto.** Algunas veces, su hijo desea hablar en un momento en que usted no puede dejar lo que está haciendo para escucharlo. Dígale, "Lo siento, cariño, pero ahora estoy tan ocupada que realmente no te puedo prestar atención a lo que me estás diciendo. ¿Podemos esperar hasta después de la cena y luego tener algo de tiempo tranquilo juntos?" Luego asegúrese de que tome tiempo para hacerlo.

Encuentre tiempo para platicar

Hemos oído mucho sobre tiempo de “primera calidad.” Pero la *cantidad* de tiempo también es importante. Las mejores conversaciones suceden cuando *su hijo* está listo para hablar ... no cuando *usted* lo esté. Pero, cuando los chicos y los padres están ocupados, encontrar tiempo juntos puede ser un desafío. Aquí tiene algunas formas de encontrar esos momentos extra preciosos para pasar con su hijo:

11 Encuentre cosas para hacer juntos como familia. Planee un picnic en el parque. Organice juegos para toda la familia.

12 Coman por lo menos una vez al día en familia. Si los horarios de deportes y de trabajo hacen que le sea difícil a su familia comer juntos, trate desayunos familiares regulares.

Recuerde, la mayoría del tiempo utilizado en comidas está dedicado a la preparación y la limpieza. Si deja que su hijo participe, ganará unos pocos minutos preciosos más para conversar.





13 Convierta su tiempo en el auto en un momento de conversación. El tiempo que pasa con su hijo en el automóvil es perfecto para hablar con ellos. Nadie puede levantarse e irse y su niño sabe que usted le está realmente escuchando.

Quando estén en el auto, apague la radio y bríndele su atención a su hijo. Pregúntele a su niño, “¿De qué quieres hablar?” Es muy posible que su respuesta le sorprenda mucho.

Ya que su niño sabe que usted está mirando el camino, muchas veces dirán cosas que no dirían en otros momentos. Podría compartir sus preocupaciones o temores. Y también podría hablar sobre sus secretos y sus sueños.

14 Tenga una conversación calmada con su hijo después de apagar la luz. Algunas veces los chicos dirán cosas en la oscuridad que les da timidez decir en otro momento.

15 Organice tiempo especial juntos. Abra su calendario y anote el tiempo que planea pasar con su hijo. Nada les dice a los chicos más claramente, que ellos son tan importantes para usted, como su trabajo y otros eventos especiales.

16 Tome un consejo de negocio y use la regla 80/20. Simplemente dicha, significa que 80 por ciento de los resultados de cualquier trabajo resultan de sólo 20 por ciento del esfuerzo.

Use esta regla para evaluar cómo pasa su tiempo. ¿Es más importante la hora extra que gasta en quehaceres de casa que el tiempo que pasa con su hijo? ¿Podría ordenar una pizza en vez de pasar dos horas comprando, cocinando y limpiando?

Dentro de cinco años, su hijo no recordará cuando usted dejó los platos en el lavaplatos. Pero atesorará el recuerdo de un paseo que dio para mirar el cielo de noche.



Decir la verdad

Los padres saben que los chicos algunas veces dicen mentiras. Pero decir mentiras puede llegar a ser una costumbre. Así que los padres necesitan aprender cómo animar a sus hijos para que digan la verdad. Aquí tiene algunas sugerencias:

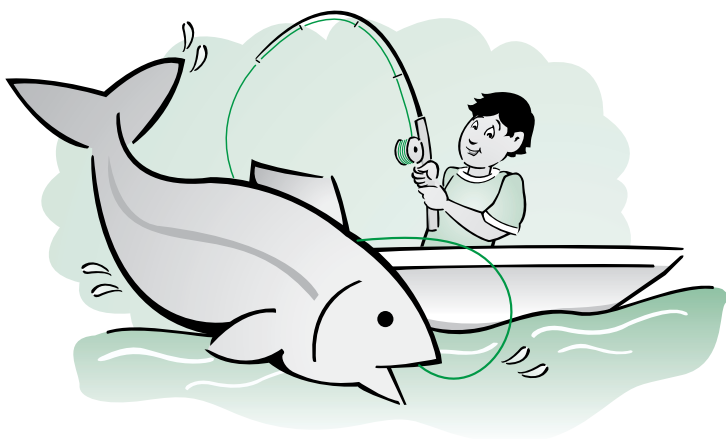
17 **Asegúrese de que su comportamiento no fomente la** mentira. Sepa que lo que dice puede incitar a su hijo a mentir. No necesita preguntar, “¿Quién quebró el vaso?” si es que los únicos que estaban en la habitación eran su hijo y el perro. En vez, pregunte, “¿Cómo se quebró el vaso?” y hable de cómo su hijo puede repararlo o reemplazarlo.

18 **Evite las acusaciones.** Si sospecha que su hijo está diciendo una mentira, diga algo como, “En realidad quisiera creerte, pero se me hace difícil pensar que estás diciendo la verdad.”

Y luego espere, déle una oportunidad a su hijo para arreglar las cosas. Tal vez tenga que esperar un buen rato. Algunas veces los chicos dirán la verdad en una conversación privada a la hora de irse a dormir. Algunas veces pasarán dos o tres días antes de que los niños aclaren el asunto.

Pero cuando su hijo confiese, agradézcale por decir la verdad. Dígale que piensa que es muy valiente por haber tomado la responsabilidad por su error. Si es apropiado, explíquele a su hijo la consecuencia que enfrenta por haber mentido.





19 Ayude a su hijo a distinguir entre lo que es real y lo que es ficticio. Los chicos de cuatro a seis años son muy buenos para contar historias. Para conseguir atención, los chicos pueden decir mentiras más y más grandes mientras tratan de conseguir la atención de sus padres.

Una madre resolvió el problema apartando cierto “tiempo para pretender” cada día. Su hijo inventa cuentos—mientras más descabellados mejor. Ella participa, inventando cuentos imaginados por ella misma.

Esta actividad es agradable tanto para los padres como para los hijos. Y ayuda a los chicos a ver la diferencia entre el hecho y la ficción.

20 No castigue a su hijo por decir la verdad. Algunas veces, los chicos mienten para escaparse de un castigo. Pero, ¿cómo maneja usted un castigo necesario después de que su hijo le dijo la verdad? Primero, aclare que lo está disciplinando por lo que hizo y no por decir la verdad. Si puede reducir el castigo un poco, le enseñará que la honradez es realmente la mejor política.

Comunicándose sobre la escuela

Demuéstrele a su hijo que la escuela es importante para usted. Hable positivamente de ella y las tareas. Esto es lo que puede hacer:

21 Pase algo de tiempo cada día hablando con su hijo sobre la escuela. Ya que la respuesta a la pregunta, “¿Qué hiciste en la escuela?” más bien será “Nada,” trate de hacer preguntas específicas. Aquí tiene algunos ejemplos:

- “¿Qué fue lo más difícil (o más interesante) que hiciste hoy?”
- “¿Cómo te fue en la prueba de matemática?”
- “¿Con quién comiste al mediodía?”



22 Conozca a la maestra de su hijo. Si es posible, pase algo de tiempo en la clase de su hijo. Terminará teniendo conversaciones informativas tanto con el maestro como con su hijo.

23 Léale a su hijo en voz alta. La lectura ayuda a los chicos a desarrollar la destreza de escuchar. Aparte 10 ó 15 minutos cada día, y asegúrese que elige un libro que les guste a ambos.

Detenga su lectura y haga preguntas: “¿Qué crees que pasará después?” “¿Crees que el príncipe llegará al palacio a tiempo?” Esto le enseña a su hijo a *sacar conclusiones* basadas en lo que está oyendo.

Hable con su hijo de lo que está leyendo en la escuela.



24 Hable sobre su trabajo. Dígale a su hijo qué es lo que hace. Explíquele cómo usted es parte de la creación de un producto, o de su venta, o tal vez cómo le da servicio a la gente. Esto le ayudará a su hijo a aprender sobre el mundo del trabajo.



Al mismo tiempo, le puede decir a su hijo cómo usa usted en su trabajo algunas de las cosas que él está aprendiendo. Esto le ayudará a ver por qué la tarea es tan importante.

25 Pase algo de tiempo supervisando la tarea de su hijo cada día. Cuando sea posible, trate de encontrar cosas positivas para decirle sobre lo que ve. Y haga preguntas, también. Podría decir, “¿Qué te hizo escribir una historia sobre un gigante?”



Si encuentra un problema, haga más preguntas. Diga, “¿Por qué crees que sacaste una nota baja en esta prueba?” Si su hijo entiende el problema y está tomando acciones para corregirlo, alábelo. Si no, hable sobre las formas que pueden trabajar juntos para asegurarse que mejoren las cosas.



Realmente hablar con sus hijos y escucharlos es una de las maneras más poderosas en que los padres pueden mostrar su cariño—y ayudar a los hijos a tener éxito en la escuela y en la vida.

Copyright © 2020 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.
www.parent-institute.com

Fotos: *Getty images: portada interior, páginas 2, 3, 4, 6, 9, 11 y 13*

iStockphoto: página 1

Jupiter images: portada y página 12

Diseño gráfico e ilustraciones: Joe Mignella, Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Editora Responsable: Doris McLaughlin. Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Escritora: Kristen J. Amundson. Redactora Principal: Erika Beasley.

Equipo de Redacción: Rebecca Miyares y Alison McLean. Gerente de Producción: Sara Amon.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola. Gerente de Comercio: Cynthia Lees.

Gerente de Servicio al Cliente: Peggy Costello. Gerente de Distribución: Marc Sasseville.