

PAUTAS COMUNICATIVAS

- **CUIDA EL TONO**; no solo es importante lo que se dice, sino COMO se dice (tono calmado, pausado y con un volumen adecuado)
- MUCHA **PACIENCIA**
- OFRECER **ALTERNATIVAS** Y SOLUCIONES, sin mezclar con cosas del pasado
- **RESPETAR** que pueda ver o sentir las cosas de diferente manera (la forma en la que yo gestiono y percibo las cosas no es la verdadera)
- **PREGUNTAR** EN LUGAR DE MANDAR
- Evitar interrupciones y reproches
- Practica la **ESCUCHA ACTIVA**; interésate, presta atención, ponte en el lugar del otro.
- **RESPETAR SUS TEMAS DE INTERÉS**
- **NO HABLAR SOLO DE ASUNTOS PROBLEMATICOS**, fomentando así situaciones tensas (desorden, notas, etc)
- Comunicarnos siempre teniendo en cuenta tanto la parte **EMOCIONAL** como la parte **RACIONAL**
- Comunicación **CLARA** (el mensaje es fácil de entender; *estoy molesto por que no has recogido la mesa*) y **DIRECTA** (dirigido al destinatario);
ej de comunicación enmascarada e indirecta: “los jóvenes de hoy en día son unos vagos”
- **FOMENTAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO**; aumentar su libertad a la hora de tomar decisiones, preguntarle acerca de lo que prefiere o sobre que piensa de las cosas (ej. “¿prefieres que vayamos por la calle de siempre o quieres probar por un camino nuevo?”)

- **RESPETAR SUS EQUIVOCACIONES** y ayudarle a encontrar diferentes formas de actuar (es importante validar el intento e identificar los errores cometidos, promoviendo su autonomía futura)
- **ASEGURARNOS DE QUE ENTIENDE** lo que queremos decirle, y de igual modo, asegurarnos de que entendemos lo que nos cuentan.
- Tratar de **UTILIZAR PREGUNTAS IMPERSONALES**; “¿Qué ha pasado?” en lugar de “¿Qué has hecho?”
- **SI LAS EMOCIONES SE DESBORDAN PEDIR TIEMPO FUERA**; es muy importante no dejarnos llevar por nuestras emociones (gritamos cuando estamos enfadados) y pedir un tiempo a solas si sabemos que no vamos a saber gestionar la situación de manera correcta
- No caer en la Sobre explicación o los conocidos sermones (sobre todo en momentos de alta activación emocional), sin embargo, es importante **HACERLES PARTICIPES DE LAS DECISIONES, EXPLICAR LAS RAZONES DE NUESTROS ACTOS Y PEDIR PERDÓN ANTE NUESTROS ERRORES.**
- Establecer una **RELACIÓN HORIZONTAL**, los papas y mamas también se equivocan y tienen cosas que aprender y mejorar. ¡HAGAMOSLO JUNTOS!
- **PENSAR SIEMPRE PRIMERO**, SI LO QUE LE EXIJIMOS A NUESTRO HIJO/A, ES ALGO QUE LE HEMOS ENSEÑADO A HACER PREVIAMENTE (tiene herramientas y recursos): Tendemos a exigir a nuestros hijos/as el control total de sus emociones, cuando es algo muy difícil incluso para los adultos.

LOS PAPAS Y MAMAS SIRVEN COMO MODELO COMPORTAMENTAL

¿He enseñado a mi hijo con mis reacciones, la manera correcta de gestionar la frustración?

¿Actúo correctamente cuando me enfado?

¿Mi hijo está habituado a ver como me expreso cuando algo me pone triste?