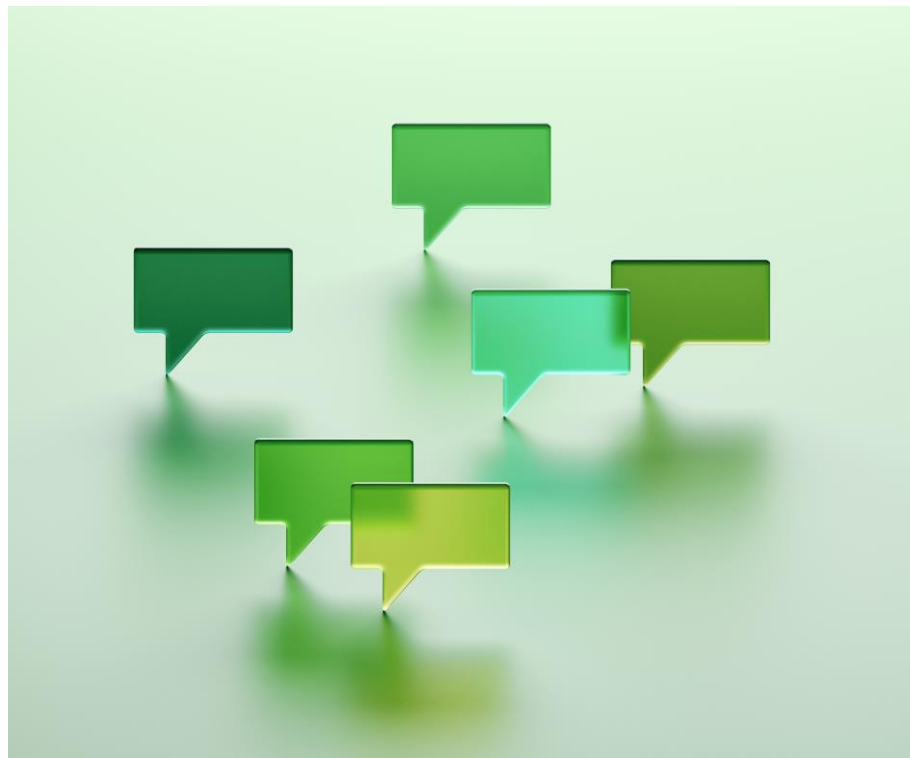
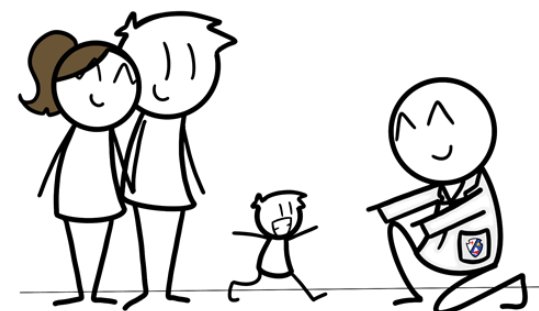




Colegio de
La Asunción
León



Comunicación y asertividad



COMUNICA-T

FAMILIAS ASUNCIÓN

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

El proceso de la comunicación se produce cuando un emisor (el que habla), transmite un mensaje (información que se transmite: pensamiento, opinión, sentimientos) a un receptor (el que escucha), y este mensaje es recibido y comprendido por el receptor.

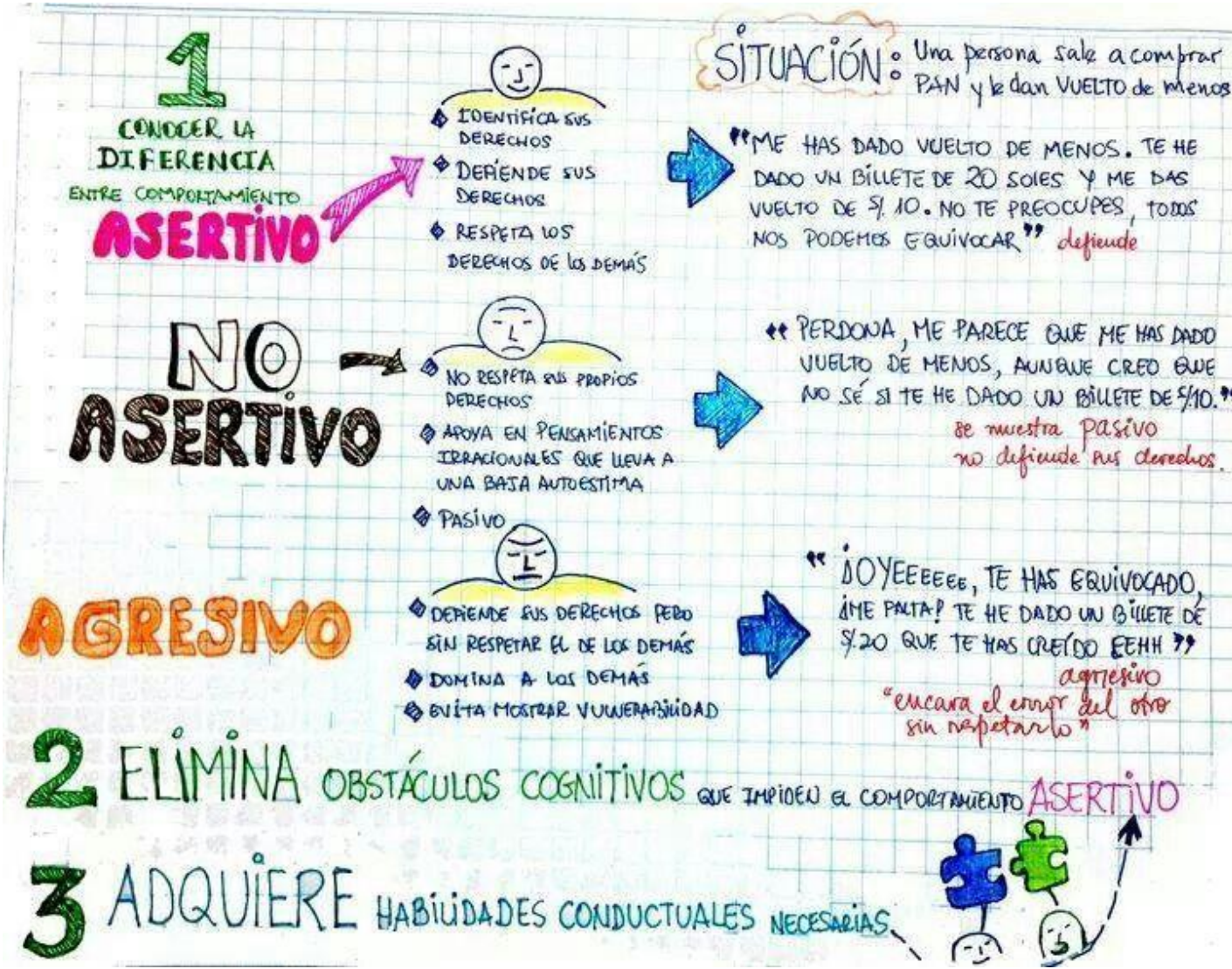
EMISOR → MENSAJE → RECEPTOR

<https://youtu.be/VxyxywShewI>

**La forma en que
hablamos
a nuestros hijos
se convierte en
su voz interior.**

Peggy O'mara





ESTILOS DE COMUNICACIÓN

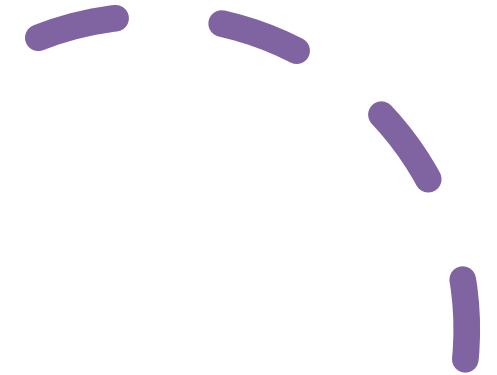
Las personas pueden comportarse de manera pasiva, agresiva o asertiva dependiendo de la situación o de su manera de comportarse.

El lenguaje no verbal

- La mirada
- La sonrisa
- La postura corporal
- Los gestos
- La voz



EDUCAR CON LENGUAJE LIMITANTE:	EDUCAR CON LENGUAJE PROPOSITIVO:
LO VAS A ROMPER	HIJO/A SÉ CUIDADOSO.
TE VAS A CAER	PRESTA ATENCIÓN, MIRA BIEN DÓNDE PONES LOS PIES.
NO TE ENSUCIES	SI TE VAS A ENSUCIAR ES NECESARIO QUE CAMBIES TU ROPA POR UNA MÁS APROPIADA PARA JUGAR.
NO TE SUBAS AHÍ	HIJO/A ES PELIGROSO QUE TE SUBAS AHÍ.
NO TOQUES ESO	¿QUIERES SABER QUÉ ES? ¿QUÉ TE PARECE SI PREGUNTAMOS SI LO PODEMOS TOMAR Y LO MIRAMOS JUNTOS?
NO LLORES	ESTA BIEN QUE TE SIENTAS ASÍ. CUANDO ESTÉS LISTO PODEMOS CONVERSAR SOBRE LO QUE PASÓ.
QUÉDATE QUIETO	¿TE GUSTARÍA ARMAR UN ROMPECABEZAS?
NO ME MIRES ASÍ	VEN CUÉNTAME PORQUÉ TIENES RABIA.



VIDEO : Lo que los padres dicen y los niños entienden...

Técnicas de comunicación

- **BANCO DE NIEBLA:** consiste en repetir lo que el otro nos dice, como dándole la razón, pero añadiendo nuestra postura.

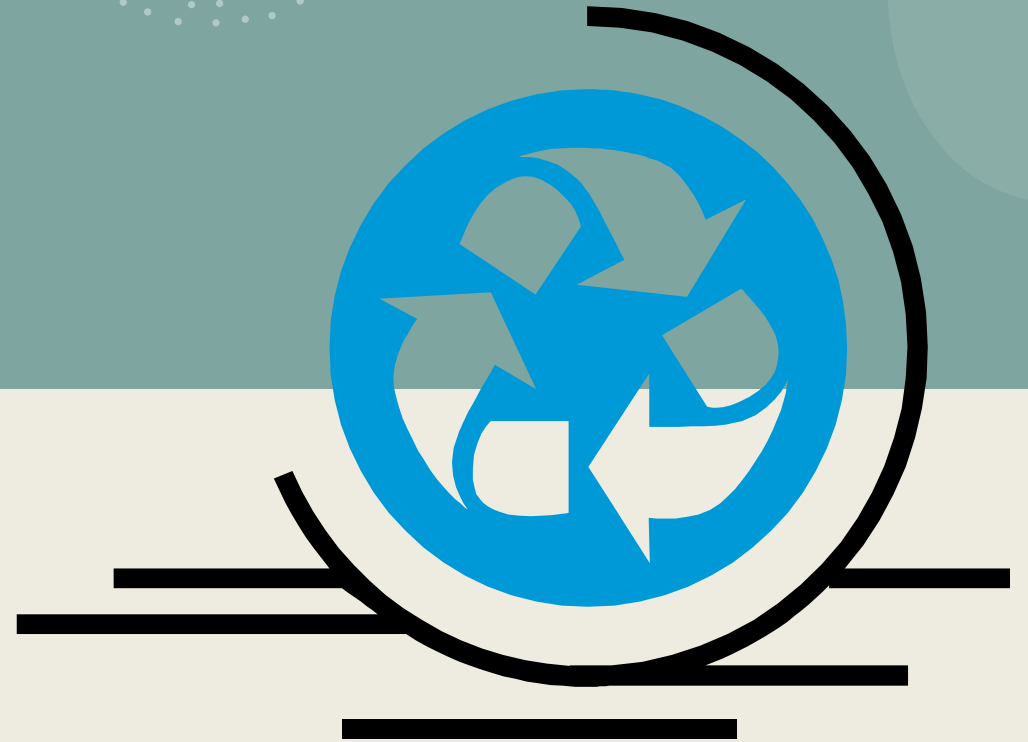
“Tú no quieres que tenga amigos... Pues será que no quiero, pero no vas a salir mañana”.



Técnicas de comunicación

- **DISCO RAYADO:** consiste en repetir una y otra vez lo mismo, hasta que el interlocutor se dé cuenta y deje de presionarnos.

“No vas a salir hoy... Ya ya, pero no vas a salir hoy... Me parece muy bien todo eso, pero igualmente no vas a salir hoy... Bueno, pero no vas a salir hoy...”



Técnicas de comunicación

- **ACUERDO VIABLE:** consiste en llegar a aproximar posturas de manera que cedamos los dos y estemos ambos satisfechos.

“Está bien, puedes hacer esto..... si el lunes.....”



Recursos en la comunicación

¿Cómo escuchar a los hijos/as?

- ✓ **Mira a la cara** demostrando verdadero interés.
- ✓ **Asiente con el gesto** y con la palabra . *"Ya veo", "si, si." ajá"*
- ✓ Haz **preguntas** o pide aclaración . *¿Qué quieres decir cuando...?*
- ✓ **Parafrasea o repite** lo que ha dicho. *" Es decir ¿que te has enfado con tu amigo?"*



¿Cómo escuchar a los hijos/as?

- **No interrumpirle** con juicios continuamente *"Me parece fatal eso que dices"*
- Escucha "**del todo**", antes de juzgar.
- **No des muchos consejos** (*en ese momento al menos*).
- **Evita los prejuicios** .*"Todos los chicos sois..."*
- **Deja que exprese sus opiniones** aunque no las compartamos.





CristianBilbao
@CristianBilba12



➔ A la salida del cole:

- ¿Qué tal el primer día?
- Bien
- ¿Qué habéis hecho?
- Nada
- ¿Alguna novedad?
- No

➔ A la hora de dormir

- Hasta mañana
- Buah!! Hoy ha sido genial, hemos hecho un montón de cosas, tenemos un compañero nuevo y mañana hay que llevar una cartulina roja

PREGUNTAS PARA CONVERSAR CON LOS HIJOS



<https://youtu.be/XMOt6IA7G1w>

25 formas de preguntar "¿cómo ha ido el día en el cole?"

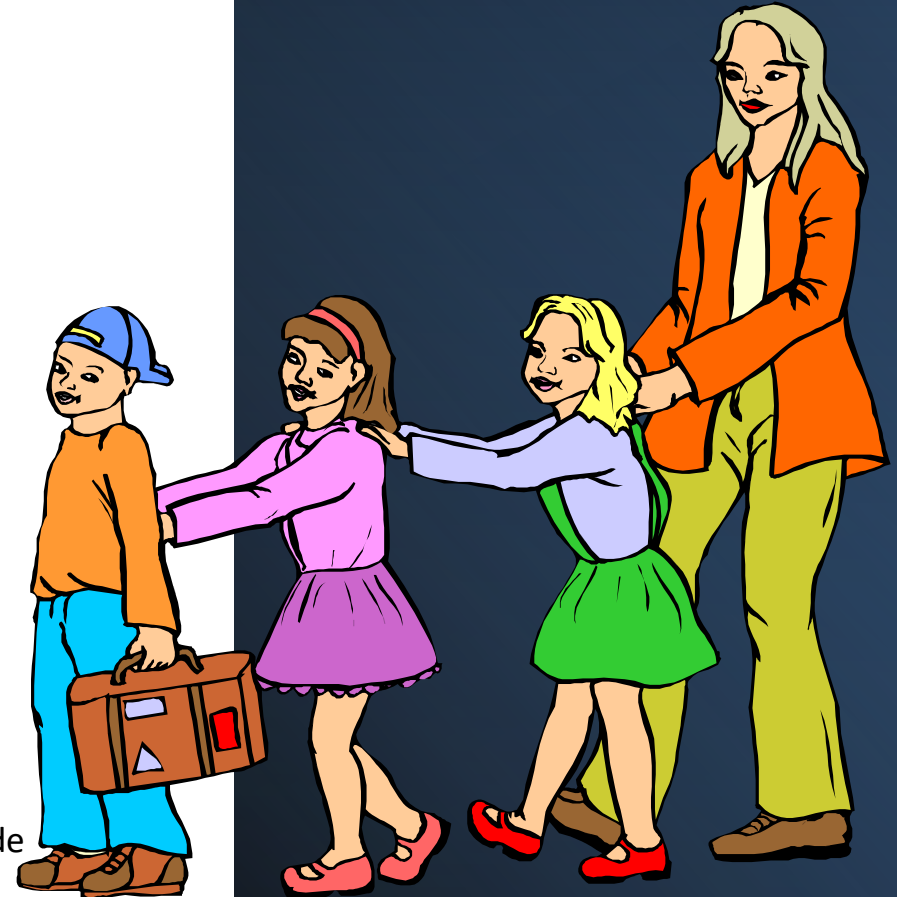
Algunos **obstáculos** que **limitan el diálogo** en familia.

- - **Uso excesivo de generalizaciones**
- **No saber escuchar** para comprender bien lo que quieren decir realmente.
- **Establecimiento de etiquetas**
- **El lugar y el momento que elegimos.**
- - **Exposición de preguntas llenas de reproches.**
- - **El abuso de los: "Tú deberías";** en vez de los: "Qué te parece si..."
- - **Cortes en la conversación** porque se presta más atención a lo que quieres decir, que a escuchar al otro.



¿Cómo comunicar NORMAS?

- Sé **directo, breve, preciso y claro** en tus consignas: *¿qué deber hacer?, ¿qué no debe hacer?, ¿cuándo lo debe hacer?,...*
- Plantea la **OBLIGATORIEDAD** de la norma.
- *En general, no entres a discutir las normas con tus hijos*
- **Explica las razones** de la norma al principio (*no cada vez*).
- Emplea **gestos firmes y decididos** en tus mensajes.
- Utiliza **recordadores y notas** en lugar de “ser repetitivo”.
- Recuerda las **ventajas del cumplimiento** de las normas y las desventajas (sanciones) de su incumplimiento
- **Dale información** en lugar de amenazarle: *“Los papeles deben tirarse a la papelera”* en lugar de *¡vaya habitación que tienes: es una pocilga!”*



¿Cómo expresar emociones?

- **Cuéntales lo que sientes, cómo estás.** *"Hoy estoy contento porque en mi trabajo..."* (**Mensajes YO**)
- **Reconoce con tus palabras** sus sentimientos: *"Ya veo, aja",.* (en lugar de dar consejos)
- **Acepta y acoge sus sentimientos** (*"Entiendo que estés cabreado",.*), aunque eso no sea suficiente para cambiar una decisión.
- **Identifica y da nombre a lo que siente** tu hijo/a: *"Entonces estás muy enfadada..."*.
- Emplea la **COMUNICACIÓN NO VERBAL** para expresar tu emotividad. (*Un abrazo o un beso es más franco en ocasiones que muchas palabras*)



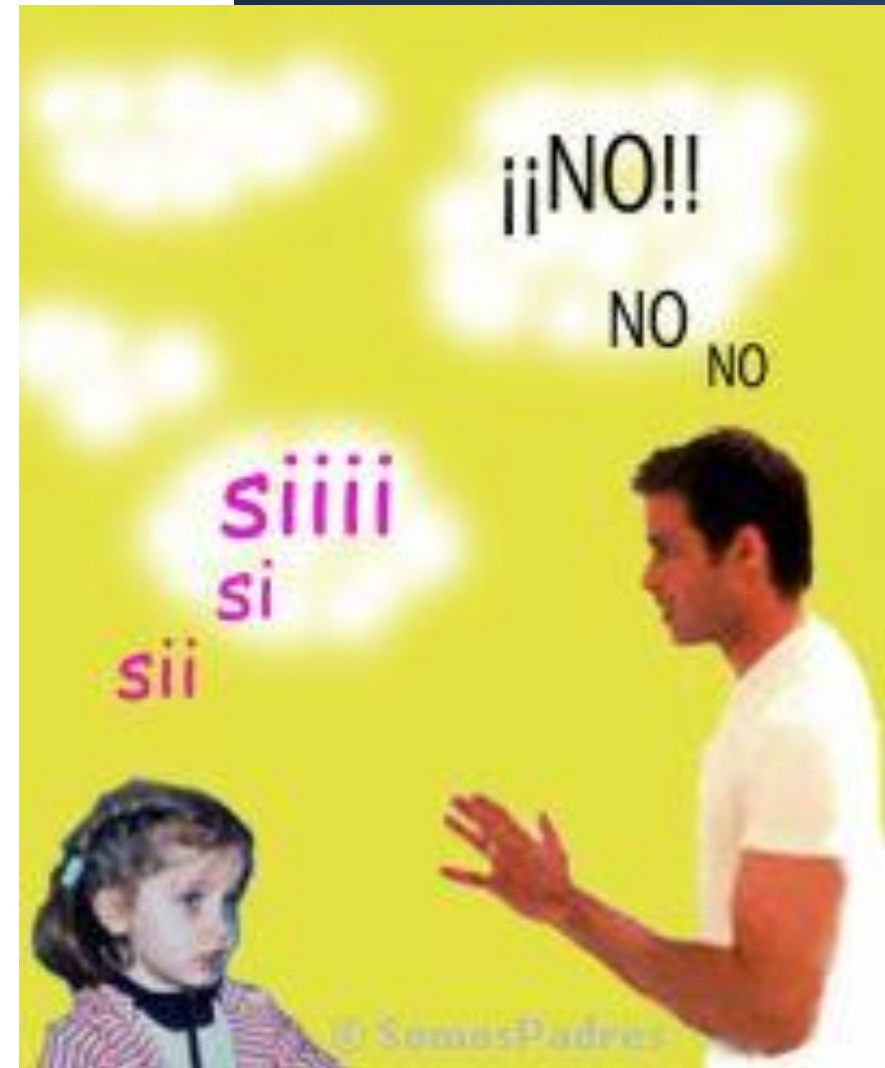


Quando los padres y madres estamos muy alterados : hablamos más , nos justificamos, culpabilizamos, amenazamos...



¿Cómo resolver conflictos con los hijos/as?

- **Analiza cuál es el conflicto** y sus repercusiones.
- **Asegúrate que comprendes bien** el motivo del problema: Escucha con interés al hijo/a antes de tomar cualquier decisión.
- **Exprésale tus propios sentimientos** en relación a la situación o al problema: *“Me fastidia que me digas las cosas así cuando...”*
- Sé **asertivo/a**, confiado/a y controlado/a, a la hora de enfrentar los problemas con tus hijos.



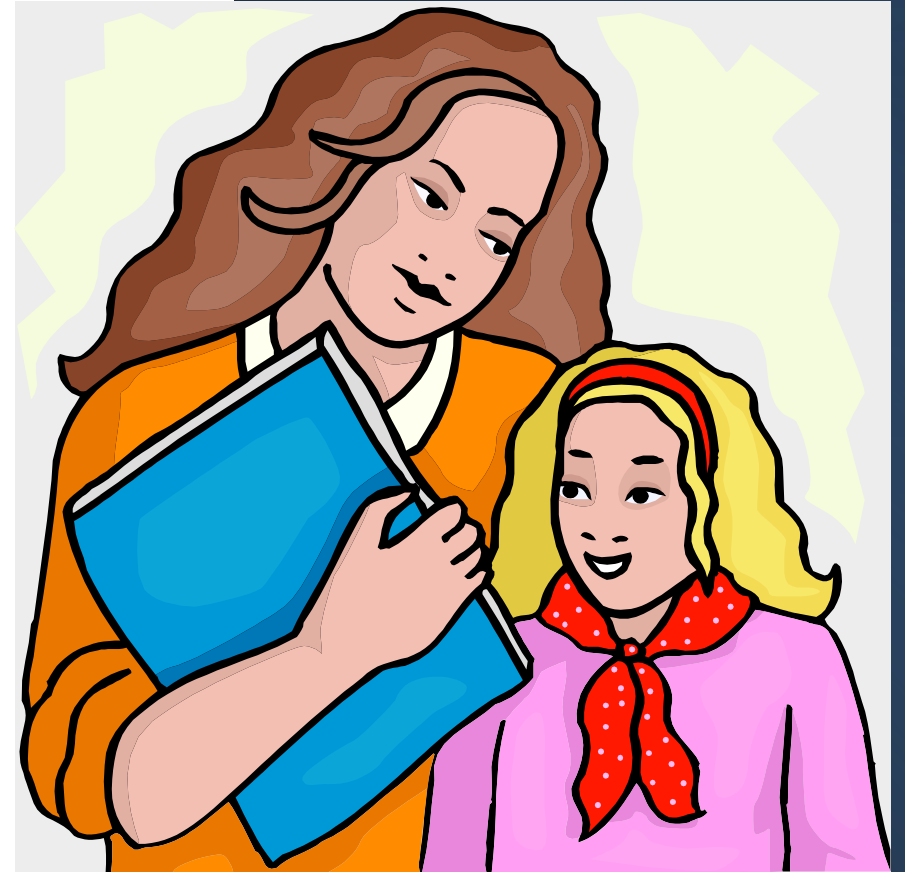
¿Cómo resolver conflictos con los hijos/as?

Analiza tu nivel de “ansiedad” antes de tomar decisiones para enfrentar los problemas. *Los nervios nos hacen “castigar en exceso” o ser injustos.*



¿Cómo resolver conflictos con los hijos/as?

- Emplea **notas o avisos escritos** para recordar el cumplimiento de los compromisos o “sus responsabilidades”. Ej.: *Nota en el ordenador: “Antes de encenderme, recuerda que tienes que ordenar la habitación”*.
- Elabora **contratos o compromisos escritos de los acuerdos** a los que llegues con tus hijos/as para resolver y prevenir problemas. Hazle participar en el acuerdo y propón estímulos para su cumplimiento.



SIN CASTIGOS NI GRITOS TAMBIÉN EN LA ADOLESCENCIA

- **1. Comprensión:** La adolescencia no es una etapa de rebeldía, sino de búsqueda de una identidad personal. Tu hijo se siente confuso, perdido y está construyendo su propio camino. No observes la situación desde el prisma adultocentrista que te dice que si no es sumiso es rebelde, sino desde la lógica y la comprensión que supone entender que el adolescente está construyendo su propio yo.
- **2. Deshazte de los estigmas:** hay decenas de estigmas asociados a la adolescencia, desde que son vagos hasta que tiene pavo o son más guarretes. No hay que catalogar una etapa trascendental de la vida con estereotipos que se basan en la ignorancia científica de lo que realmente significa adolescencia

SIN CASTIGOS NI GRITOS TAMBIÉN EN LA ADOLESCENCIA

- **3. Necesitan vida social:** Que nuestros hijos quieran pasar tiempo con sus amigos (también a través de conexión online) no puede ser un motivo de conflicto constante y mucho menos de chantaje periódico. La mayoría de adolescentes, por la etapa en la que se encuentran, necesitan estas más tiempo con otras personas de su misma edad, que sienten que realmente entienden que les está ocurriendo. Es algo biológico y natural.
- **4. Trabaja la confianza:** Confía en tus hijos y ellos confiarán en ti. Sin juicios, sin críticas, sin reproches ni sermones, porque de esa manera solo conseguiremos que la próxima vez piensen dos veces si contarlo o no.
- **5. Reflexiona sobre tu propia adolescencia:** a veces puede parecer duro , pero es bueno que realices una lista de cómo te sentías en tu propia adolescencia para de esa manera sentirte un poco más cerca de tu hijo adolescentes y empatizar de forma correcta con sus verdaderas necesidades.

- El respeto es esencial en todos los sentidos de la vida, pero por supuesto también en todas las etapas del desarrollo de una persona. Cuando tenemos hijos adolescentes es esencial que entendamos qué están experimentando y qué necesitan de nosotros.

- Los gritos y los castigos son incompatibles con el respeto hacia nuestros hijos y la ciencia y las investigaciones socioeducativas, nos han demostrado que no solo se puede educar sin ellos, sino que además es la única manera de hacerlo para que se desarrollen psicoemocionalmente sanos.





MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON ADOLESCENTES:

HABLAR DESDE LA CALMA Y LA RELAJACIÓN.

ESTABLECER LÍMITES.

MUY IMPORTANTE: LA EMPATÍA.

CONFIAR EN NUESTROS HIJOS Y EN SU POTENCIAL.

APRENDAMOS A ESCUCHARLES.

NEGOCIAR, ESTABLECER CONDICIONES Y PACTAR
CONSECUENCIAS.

RABIETAS, DISCUSIONES ENFADOS...

“No me gusta que me trates así”

7 formas en la que los niños expresan su malestar cuando son muy pequeños para hablar o sienten que las personas de las que dependen emocionalmente les han tratado mal



1. Pueden reírse mientras los regañas



2. ¡Pueden pegarte!



3. Llorar o tener rabieta



5. Darse golpes contra la pared



7. Tirar un juguete



3. Permanecer más callados o retirarse a un rincón



6. Chuparse el pulgar



CONTROLA EL BERRINCHÉ



Neurosis colectiva
PSICOLOGÍA

f FB/neurosiscolectivapsicologia

@neurosiscolectiva

LO QUE SÍ DEBES HACER

- 1 **ACEPTA SU ENOJO**
- 2 **IGNORA EL BERRINCHÉ**
- 3 **LLÉVALO A UN LUGAR DESPEJADO PARA QUE SE TRANQUILICE**
- 4 **NO CEDAS A SUS EXIGENCIAS**
- 5 **DISTRÁELO CON ALGO PARA QUE OLVIDE EL DRAMA**

“Los berrinches son manifestaciones que normalmente suceden en los niños cuando entran en una etapa en la que desean mostrar su independencia, haciendo lo que quieren a la hora que quieren, desafiando la autoridad de sus padres”
Dra. Rebecca Peterson



El pequeño suele recurrir a este tipo de conductas para llamar la atención, protestar por algo que se le quitó o escapar de una situación que no le agrada.

LO QUE NO DEBES HACER

- 1 **NO GRITES Y NO LO GOLPEES**
- 2 **NUNCA LO SACUDAS**
- 3 **JAMÁS LE DIGAS QUE NO LO QUIERES**
- 4 **NO LE DES EXPLICACIONES, EN PLENO DRAMA NO ESCUCHARÁ**
- 5 **NO LO AMENACES, ESO NO FOMENTA RESPETO, SINO MIEDO**

**Si un día mi hija está
pasando por un
problema no quiero
que diga "mi papá me
va matar"**

**Quiero que diga
"Necesito llamar a
papá" **



Abrimos un melón...



https://elpais.com/elpais/2017/09/20/mamas_papas/1505908722_154116.html



<https://www.serpadres.es/mas-6-anos/articulo/como-educar-en-el-respeto-para-frenar-bullying#:~:text=%22Si%20te%20pegan%2C%20pega%20solo%20perpet%C3%BAa%20los%20comportamientos%20violentos&text=Nunca%2C%20ni%20padres%20ni%20maestros,conseguiremos%20perpetuar%20los%20comportamientos%20violentos%22>.



Somos lo que
los demás
esperan que
seamos.

<https://youtu.be/XwMWSUJKHYQ>



DISFRUTAR JUNTOS

**POR ÚLTIMO, NO
TE OLVIDES DE...**

REÍR JUNTOS

COMUNICA-T
FAMILIAS ASUNCIÓN
JUNTOS



Nurialvarez@asuncionleon.

es

