

Comunicación Eficaz con Niños en Todas las Etapas del Crecimiento

“Una vez que un ser humano ha llegado a este mundo, la comunicación es el más grande y único factor que determina que tipo de relaciones tendrá con los demás y lo que le suceda en su propio mundo.”

—Virginia Satir (1916–1988) *Terapeuta familiar y autora*

Objetivos de la Lección

- ◆ Reconocer que la aptitud para comunicarse de modo eficaz, es una habilidad muy importante para el éxito en las relaciones humanas
- ◆ Identificar cuando se sostiene una conversación de calidad con su hijo
- ◆ Desarrollar las aptitudes necesarias para facilitar una conversación de calidad
- ◆ Entender la diferencia entre comunicar sentimientos e ideas, en comparación con la de hechos e información
- ◆ Desarrollar la habilidad para preguntar sin prejuizar
- ◆ Aprender a motivar la expresión de los sentimientos al comunicarnos

Materiales y Recursos

Materiales

- ◆ Etiquetas con los nombres de los participantes
- ◆ Folleto tripartito para los padres, gráficas, actividades y otros artículos cuando se especifiquen
- ◆ Pelotas de varios tamaños (pelota de fútbol, seis pelotas de Ping-Pong, 10 a 12 torundas de algodón, una pelota de tenis y una piña)

Material para Desarrollar el Currículo

- ◆ *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk* por Adele Faber and Elaine Mazlish, publicado por Harper Collins Publishing, 2002
- ◆ *To Listen to a Child* por T. Berry Brazelton, Publicado por Perseus Publishing, 1992
- ◆ *How to Talk to Children About Really Important Things* por Charles E. Schaefer, publicado por Harper Collins Publishing, 1994
- ◆ *How's Your Family?* por Jerry M. Lewis, publicado por Taylor & Francis, Inc., 1979

Lecturas Adicionales para Educadores de Padres

- ◆ *How Children Raise Parents: The Art of Listening to Your Family* por Dan B. Allerder, publicado por Random House, Inc. 2003
- ◆ *Hidden Messages: What Our Words and Actions Are Really Telling Our Children* por Elizabeth Pantley, publicado por NTC Publishing Group, 2000
- ◆ *The 5 Love Languages of Teenagers* por Gary Chapman, publicado por Oasis, 2008
- ◆ *How to Raise Emotionally Healthy Children* por Gerald Newmark, publicado por NMI Publishing, 2009
- ◆ *Communication: Making Connections (8th Edition)* por William Seiler, publicado por Pearson, 2010

- ◆ *What We Say Matters* por P. T. Judith Hanson Lasater, publicado por Rodmell Press, 2009
- ◆ *It's the Way You Say It* por Carol A. Fleming, publicado por iUniverse, 2010

Lecturas Sugeridas para Padres

- ◆ *How to Talk So Your Kids Will Listen: From Toddlers to Teenagers* por H. Norman Wright, publicado por Gospel Light Publications, 2004
- ◆ *Listen and Learn* por Cheri J. Meiners, Publicado por Free Spirit Publishing, Inc., 2003
- ◆ *How to Talk to Teens About Really Important Things* por Charles E. Schaefer, publicado por Wiley, John & Sons, Inc., 1999
- ◆ *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk* por Adele Faber and Elaine Mazlish, publicado por Harper Collins Publishers, 1999
- ◆ *Get a Clue* por Ellen Rosenberg, Publicado por Henry Holt & Co. Inc., 1999
- ◆ *The Lost Art of Listening (2nd Edition)* por Michael P. Nichols, publicado por Guilford Publications, Inc., 2009
- ◆ *How to Talk to Children About Really Important Things* por Charles E. Schaefer, publicado por Jossey-Bass Inc., 1994
- ◆ *To Listen to a Child* por T. Berry Brazelton, Publicado por Perseus Publishing, 1992
- ◆ *How Children Raise Parents: The Art of Listening to Your Family* por Dan B. Allender, publicado por Random House, Inc. 2003
- ◆ *Hidden Messages: What Our Words and Actions Are Really Telling Our Children* por Elizabeth Pantley, publicado por NTC Publishing Group, 2000
- ◆ *The 5 Love Languages of Teenagers* por Gary Chapman, publicado por Oasis, 2008
- ◆ *How to Raise Emotionally Healthy Children* por Gerald Newmark, publicado por NMI Publishing, 2009
- ◆ *Communication: Making Connections (8th Edition)* por William Seiler, publicado por Pearson, 2010
- ◆ *What We Say Matters* por P. T. Judith Hanson Lasater, publicado por Rodmell Press, 2009
- ◆ *It's the Way You Say It* por Carol A. Fleming, publicado por iUniverse, 2010
- ◆ *Better Way to Think* por H. Norman Wright, publicado por Revell, 2011

La Lección

I. Introducción

Se han hecho varios estudios y encuestas que parecen indicar que la comunicación en ocasiones puede ser uno de los obstáculos mayores entre padres e hijos adolescentes. Comentarios como los siguientes pueden ser escuchados en hogares alrededor de nuestro país. Los educadores de padres pueden reunir ejemplos de dichos comentarios usados en su comunidad, con el fin de obtener mejores resultados en el ejercicio.

Por parte de los adolescentes:

"Quisiera poder hablar con mis padres, pero parece que nunca entienden"

"Mis padres siempre están muy ocupados. Parece que no les interesa lo que tengo que decirles"

"¿Cómo puedo lograr que mis padres entiendan que las cosas hoy son diferentes a el tiempo en que ellos eran jóvenes?"

“Mis padres siempre acaparan la conversación. ¿Por qué no pueden simplemente escuchar de vez en cuando?”

De parte de los padres:

“Sé que en ocasiones algo está molestando a mi hijo, pero solamente encoge los hombros y dice que no pasa nada.”

“Parece que cualquier conversación que tenemos acaba en discusiones o disgustos.”

“Simplemente ya no podemos hablarnos. Siento que tengo un extraño viviendo en mi casa.”

“Mi hija parece deprimida y molesta, pero no habla conmigo del por qué de sus sentimientos.”

Pregunte a los padres si pueden recordar cuando sus hijos eran muy pequeños y cómo, aún estando en habitaciones diferentes, podían adivinar lo que sus hijos necesitaban o querían con solo escuchar el sonido de sus voces o el llanto. Los padres parecen saber instintivamente las necesidades de sus hijos, y sin embargo, sabemos de tantas familias en las que la comunicación en los años de la adolescencia llega a ser un problema verdaderamente serio. Pregunte a los padres si creen saber por qué está sucediendo lo anterior.

Algunas respuestas que podemos sugerir:

- ◆ Los padres caen en la trampa de la conversación rutinaria- preguntas, hablar sobre hechos e información.
- ◆ La comunicación con un niño pequeño en realidad resulta ser nada mas que una forma de demostrar el poder del padre, quien tiene las riendas de la conversación.
- ◆ Las habilidades del niño para llevar una conversación todavía no están bien desarrolladas.
- ◆ Hay interferencia por parte de las responsabilidades de los horarios de los miembros de la familia.

II. Instrucción

La definición de la palabra comunicación en el diccionario Webster es: El acto de enviar y recibir un mensaje del punto A al punto B; transmitir sentimientos, información o ideas.

La comunicación verdadera en una familia y en relaciones estrechas, necesita llegar a ser más que el simple intercambio de hechos e información, de comunicación de poder o influencia. Desgraciadamente, esta última forma se convierte en el estilo de comunicación en muchas familias. (“¿Dónde están tus zapatos?” “¿A que hora comienza tu juego de fútbol?” “Ve a terminar tu tarea” “No olvides cepillarte los dientes”). Gradualmente a través de los años, las familias pierden la habilidad de comunicarse entre ellos mismos a nivel mas profundo – el nivel de los sentimientos y las emociones. No podemos tener una relación cercana con otra persona, a menos que podamos comunicarnos a este nivel.

*“Cuando el capitán y su tripulación se entienden
hasta lo mas profundo de sus seres,
Ni una tormenta, ni dos podrían hacer
naufregar su embarcación.”*

—Rudyard Kipling fragmento de “Together”

Este es el tipo de comunicación que se necesita en las familias. Es el tipo de comunicación que ayuda a formar relaciones estrechas, llenas de confianza. También, ayuda a la familia a sobrellevar las situaciones difíciles o llenas de tensión.

III. Actividad en grupo

Ya sea en grupos pequeños o grandes, haga que los padres realicen una lista de las cualidades o características que buscarían en una persona a la que podrían confiar algunos de sus sentimientos y pensamientos más íntimos. Platiquen si estas cualidades son importantes en la relación entre padre e hijo. Exponga las características en cartulina o papel.

Despliegue **la Gráfica No. 1: Comunicando Mensajes** y pida que los padres identifiquen que representa la diferencia de porcentajes en la comunicación de sentimientos y emociones:

- ◆ 7% - Mensajes que se transmiten a través de la palabra hablada
- ◆ 38% - Los mensajes comunicados por el tono de voz
- ◆ 55% - Mensajes comunicados por el lenguaje corporal y expresión facial

Conclusión - Nuestras expresiones faciales a menudo expresan con mayor intensidad lo que pensamos. ¿Les damos señales conflictivas a nuestros hijos cuando les decimos una cosa con nuestro tono de voz y otra con la expresión de nuestro rostro y los gestos que usamos con el cuerpo?

Con la participación de los padres de familia, anote en el pizarrón aquellas formas de comunicación que impiden la verdadera comunicación. Pida ejemplos de lo anterior.

Respuestas que podemos sugerir:

- ◆ Hablar excesivamente, sermonear, criticar y predicar
- ◆ Amenazar
- ◆ Contacto visual nulo o exagerado
- ◆ Interrogatorios
- ◆ Ser dominante
- ◆ Dar consejos
- ◆ La crítica
- ◆ Estar demasiado ocupado
- ◆ Minimizar los sentimientos
- ◆ Ignorar los sentimientos

Es fácil caer en estas trampas de la comunicación. El ser humano parece amar eso que no funciona. En vez de cambiar la dirección en la que vamos, seguimos con las mismas cosas que no dan buenos resultados. Por ejemplo, cuando sermoneamos no obtenemos los resultados necesarios, solamente hablamos más y más.

Actividad No. 1: Demostración con Pelotas (Vea la hoja de actividad para referencia)

IV. Instrucción

Estilos de comunicación en las diferentes atmósferas familiares:

- ◆ **Autoritario** - Estilo de comunicación donde solo hay una dirección, se sacrifica la comunicación, no se expresan los sentimientos del niño
- ◆ **Tolerante** - Estilo de comunicación con pocas reglas y lineamientos creando inconsistencia
- ◆ **Inconsistente** - Estilo sin participación con poca o nula comunicación
- ◆ **Respetable** - Estilo abierto de comunicación; estimula la expresión de sentimientos, emociones e ideas.

Los educadores de padres posiblemente quieran hacer el papel de cada uno de estos estilos.

Aquellos padres que actualmente presentan dificultad a comunicarse con sus hijos, pueden hacer la siguiente pregunta: "¿Por qué debo trabajar para comunicarme con mi propio hijo?" A esto respondemos "Porque queremos apartarnos de la comunicación de poder y mantenimiento. La comunicación entre padre e hijo es la clave para una relación confiable y de cooperación. Los padres deben invertir en habilidades de comunicación saludable a temprana edad en los niños." Queremos establecer los fundamentos para la comunicación efectiva ahora, de tal manera que el niño sienta la confianza de acudir a los padres con sentimientos importantes, emociones e información mas tarde cuando surgan los problemas en la vida.

El éxito en comunicación depende de lo siguiente:

- ◆ La habilidad de escuchar, no solo lo que se dice, sino lo que se queda sin decir (escuchar con el corazón)
- ◆ La habilidad para comunicar ideas, sentimientos y emociones de una manera que no sea amenazadora
- ◆ La habilidad de aceptar y entender los sentimientos de los demás

V. Ejercicios para Desarrollar Habilidades

Actividad No. 2: Escuchar Reflexivamente (Vea la hoja de actividad para instrucciones)

Extension de la Actividad No. 1: Ejercicio de Comunicación para Padres y Adolescentes (Vea la hoja de actividad para instrucciones).

VI. Clausura

Lectura sugerida: "**Lección en Buenos Modales**" de Erma Bombeck (vea **Actividad No. 3**)

Anime a los padres para que realicen lo siguiente durante la siguiente semana:

- ◆ Que los padres se escuchen a sí mismos conforme se comunican con sus hijos; que estén alertas a las puertas cerradas.
- ◆ Que traten de escuchar los mensajes sutiles, mensajes no expresados por sus hijos.
- ◆ Practique las habilidades reflexivas de escuchar.
- ◆ Este disponible cuando su hijo desea hablar

Actividades

- ◆ Actividad No. 1: **Demostración con Pelotas**
- ◆ Actividad No. 2: **Escuchar Reflexivamente**
- ◆ Actividad No. 3: **Lección en Buenos Modales**

Gráficas

- ◆ Gráfica No. 1: **Comunicando Mensajes**

Extensiones

- ◆ Extension de Actividad No. 1: **Ejercicio de Comunicación para Padres y Adolescentes**

Consejos Rápidos Sugeridos para Padres:

- ◆ Me hablas a mí?
- ◆ Papás e hijas adolescentes... Invirtiendo en una relación especial
- ◆ Cómo enfrentar las mentiras de los niños
- ◆ Hablando de la muerte con pre-escolares
- ◆ Enfoque: momentos educativos
- ◆ Educando hijos emocionalmente sanos
- ◆ Cómo comunicarse con los niños
- ◆ ¿Es su niño el blanco para intimidar?
- ◆ Madres e hijos varones

Actividad No. 1: Demostración con Pelotas

Esta actividad compara la comunicación con los niños al juego de cachar la pelota. Pida a los padres que identifiquen los estilos de comunicación que representen las siguientes demostraciones. Pida un voluntario para asistirlo en el juego de cachar la pelota.

Materiales necesarios::

- ◆ Pelota de fútbol (soccer)
- ◆ De 6 a 10 pelotas de Ping-Pong
- ◆ 10-12 torundas de algodón (comprimidas juntas para formar una pelota más grande)
- ◆ Una piña
- ◆ Pelota de tenis

| Demostraciones | Posibles Estilos de Comunicación |
|--|--|
| <i>El padre educador avienta las pelotas de la siguiente manera:</i> | |
| Avienta la pelota de fútbol sobre la cabeza de su compañero | Comunicación que está por encima de lo que el niño pueda entender y de su lógica; vocabulario que es muy avanzado para el niño |
| Avienta la pelota de fútbol demasiado abajo | Hablándole al niño de una manera que lo denigra |
| Avienta la pelota de fútbol a un lado distante del compañero | Evitando los temas que necesitan ser comunicados |
| Avienta la pelota de fútbol con demasiada fuerza | Mensajes dichos con ira, demandas, amenazas |
| Avienta la pelota cuando el compañero le da la espalda | Comunicación sin contacto visual |
| Avienta la pelota de algodón de tal forma que cae cerca del compañero | Mensajes que carecen de firmeza |
| Las pelotas de Ping-Pong lanzadas una detrás de la otra en sucesión rápida | Charlas sin final, sermoneos, regaños |
| Las pelotas de Ping-Pong son lanzadas al mismo tiempo | Demasiadas palabras o ideas al mismo tiempo |
| La piña es lanzada con firmeza | Mensajes que lastiman, critican, humillan, apodos negativos, bromeando sobre temas sensibles |
| La pelota de tenis lanzada con firmeza | Comunicación que es firme, pero segura y sin prejuizar |

Actividad No. 2: Escuchar Reflexivamente

Preescolares

Cuando los niños acuden a nosotros lastimados físicamente, es fácil tomar el botiquín de primeros auxilios y curarlos. No así con dolores emocionales, la verdad no es tan simple. Sin la menor intención, a menudo reaccionamos ignorando, negando o minimizando los sentimientos de los niños. Esta reacción deja a los niños con el sentimiento de que no están siendo escuchados o entendidos. Al responder con declaraciones reflexivas, dejamos que nuestros hijos sepan que nos importan y que estamos aquí si necesitan hablar. Las respuestas reflexivas abren las puertas a la buena comunicación. Ignorar, negar o minimizar los sentimientos, cierran las puertas de la misma.

Para cada una de las siguientes declaraciones, escriba una declaración de cierre y una de apertura.*

1. "¡No quiero ir a la cama! Me quiero quedar despierto con papi y mami"
2. "Justin y Jaime me llamaron bebé y dijeron que no podía jugar con ellos"
3. "No quiero quedarme con la niñera. ¡Quiero ir contigo!"
4. "¿Por qué no puedo comer un bocadillo? ¡Tengo hambre!"
5. "No quiero ir al dentista. ¡Tengo miedo!"
6. "¡No, no quiero recoger mis juguetes!"

¿Cuál fue la respuesta más fácil y por qué?

***Esta actividad se puede realizar de manera oral.**

Actividad No. 2: Escuchar Reflexivamente (cont.)

Edad de Escuela Primaria

Cuando los niños acuden a nosotros lastimados físicamente, es fácil tomar el botiquín de primeros auxilios y curarlos. No así con dolores emocionales, la verdad no es tan simple. Sin la menor intención, a menudo reaccionamos ignorando, negando o minimizando los sentimientos de los niños. Esta reacción deja a los niños con el sentimiento de que no están siendo escuchados o entendidos. Al responder con declaraciones reflexivas, dejamos que nuestros hijos sepan que nos importan y que estamos aquí si necesitan hablar. Las respuestas reflexivas abren las puertas a la buena comunicación. Ignorar, negar o minimizar los sentimientos, cierran las puertas de la misma.

Para cada una de las siguientes declaraciones, escriba una declaración de cierre y una de apertura.*

1. "Kelly y yo nos estábamos divirtiendo mucho, pero vino Sandy y comenzaron a ignorarme"
2. "Saqué un 68 en mi examen de estudios sociales"
3. "Boby dijo que yo era el peor jugador de nuestro equipo de fútbol soccer"
4. "¡Odio hacer la tarea todas las noches!"
5. "¡Tu no me entiendes!"
6. "¡No es justo! ¡Nunca haces que Andy nos ayude a lavar los platos!"

¿Cuál fue la respuesta más fácil y por qué?

***Esta actividad se puede realizar de manera oral.**

Actividad No. 2: Escuchar Reflexivamente (cont.)

Escuela Secundaria

Cuando los niños acuden a nosotros lastimados físicamente, es fácil tomar el botiquín de primeros auxilios y curarlos. No así con dolores emocionales, la verdad no es tan simple. Sin la menor intención, a menudo reaccionamos ignorando, negando o minimizando los sentimientos de los niños. Esta reacción deja a los niños con el sentimiento de que no están siendo escuchados o entendidos. Al responder con declaraciones reflexivas, dejamos que nuestros hijos sepan que nos importan y que estamos aquí si necesitan hablar. Las respuestas reflexivas abren las puertas a la buena comunicación. Ignorar, negar o minimizar los sentimientos, cierran las puertas de la misma.

Para cada una de las siguientes declaraciones, escriba una declaración de cierre y una de apertura.*

1. "Hoy reté a Randy para ocupar la primera silla en la clase de música y perdí"
2. "Me siento tan tonto al estar en la clase de lectura para principiantes"
3. El entrenador me regañó frente a toda la clase, sólo porque olvidé mi ropa para hacer ejercicio"
4. Todas las niñas son tan engreídas. Actúan como si yo no existiera"
5. "Soy el niño mas bajo del salón de séptimo año. ¿Cuándo voy a crecer?"
6. "¡Tu y tu padre son muy anticuados! Todos los demás podemos quedarnos fuera de casa hasta las once de la noche"

¿Cuál fue la respuesta más fácil y por qué?

***Esta actividad se puede realizar de manera oral.**

Actividad No. 2: Escuchar Reflexivamente (cont.)

Adolescencia

Cuando los niños acuden a nosotros lastimados físicamente, es fácil tomar el botiquín de primeros auxilios y curarlos. No así con dolores emocionales, la verdad no es tan simple. Sin la menor intención, a menudo reaccionamos ignorando, negando o minimizando los sentimientos de los niños. Esta reacción deja a los niños con el sentimiento de que no están siendo escuchados o entendidos. Al responder con declaraciones reflexivas, dejamos que nuestros hijos sepan que nos importan y que estamos aquí si necesitan hablar. Las respuestas reflexivas abren las puertas a la buena comunicación. Ignorar, negar o minimizar los sentimientos, cierran las puertas de la misma.

Para cada una de las siguientes declaraciones, escriba una declaración de cierre y una de apertura.*

1. "Me saqué un 65 en mi examen de geometría"
2. "Susan me está ignorando, y ni siquiera sé que hice para hacerla enojar"
3. "Odio a esa maestra. Nos deja mucha tarea para el fin de semana"
4. "Tengo mucha presión a mi alrededor. Los maestros, mis amigos y el consejero siempre me dicen que hacer. Hasta ustedes son duros conmigo"
5. "¡Tu y tu mamá son tan anticuados! Todos los demás se quedan fuera de casa más tarde que yo" ¿Por qué no me dejan en paz?"
6. "No me entiendes"

¿Cuál fue la respuesta más fácil y por qué?

***Esta actividad se puede realizar de manera oral.**

Actividad No. 3: Lección de Buenos Modales

Erma Bombeck

En la televisión, un Psicólogo Infantil dijo que los padres deben tratar a sus hijos de la misma manera en que tratan a sus mejores amigos –con cortesía, dignidad y diplomacia. “Yo nunca he tratado a mis hijos de otra manera”, me dije a mi mismo. Pero mas tarde esa noche, pensé al respecto. Supongamos que nuestros buenos amigos Fred y Eleanor vienen a cenar:

“¡Ya era hora de que llegaran! ¿Qué estaban haciendo? ¿Holgazaneando? Cierra la puerta Fred. ¿Qué naciste en un establo? ¿Dónde has estado Eleanor? Te estado esperando por siglos. ¡No comas tantos bocadillos o arruinarás tu comida Fred!”

“¿Han sabido algo de los amigos? Recibí una tarjeta de los Martins, están en Ft. Lauderdale otra vez. ¿Qué sucede Fred? Estas inquieto. El baño esta en el pasillo, la primer puerta a la izquierda. Y no quiero ver la toalla en el piso cuando termines. Pero díganme, ¿Cómo están sus niños? Ya tienen hambre, vamos a cenar. Lávense las manos mientras sirvo la comida. No me digan que sus manos están limpias. Eleanor, te vi jugando con el perro.”

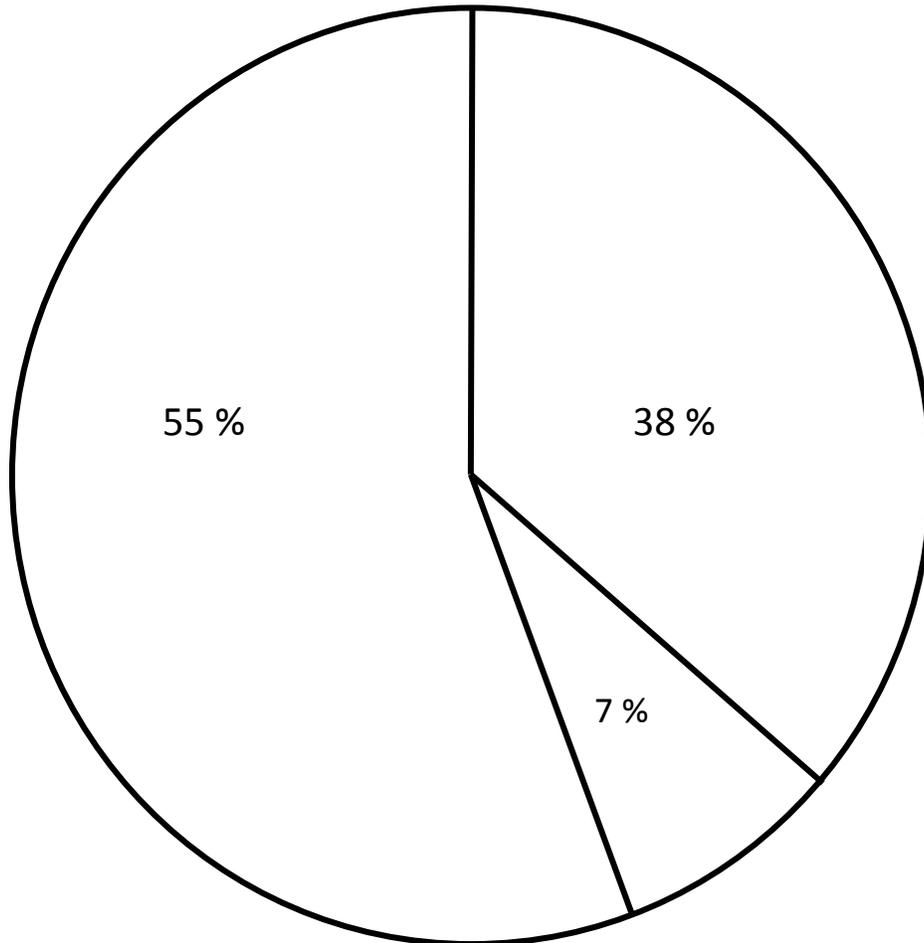
“Fred, siéntate ahí, y Eleanor tu siéntate donde esta el vaso de leche medio lleno. Ya se que te encanta la leche. Fred, no serviste coliflor en tu plato. ¿No te gusta? ¡Ni siquiera la has probado! Bueno, por lo menos una cucharada. Si no te gusta, no the hare que te la termines, pero si por lo menos no la pruebas, no te voy a dar postre. ¿De que estábamos hablando? A si de los Grubers. Vendieron su casa y les tomó un poco de tiempo pero, Eleanor, no hables con comida en la boca. ¡Y utiliza la servilleta!”

En aquel momento de fantasia, mi hijo entro a la habitación.

Y le dije, “Que bueno que veniste”

¿Ahora que hice? Suspiró.

Fuente desconocida

Gráfica No. 1: Comunicando Mensajes *

* Se refiere a la comunicación de los sentimientos

Permiso para copiar: Dr. Albert Mehrabian, Universidad de California en Los Ángeles, tomado de su libro, *Silent Messages*.

Extensión de Actividad No. 1

Ejercicio de Comunicación para Padres y Adolescentes

El cuestionario nos brinda la oportunidad para que los padres de familia y adolescentes puedan explorar sus relaciones y formas de comunicarse entre ambos. Ambos cuestionarios se pueden realizar como una actividad, ya sea con los padres y los adolescentes juntos, o se pueden hacer como tarea. Tanto los padres como los adolescentes deberán contestar de la manera más franca posible. Cuando los dos grupos hayan terminado, los padres de familia y los adolescentes deberán comparar sus respuestas. Cuando existan diferencias, los padres deberán reconocer que así es como el adolescente ve su forma comunicarse y deberán escuchar con una actitud receptiva, razonable e imparcial. Recuerde, esta es una oportunidad para entender mejor la relación y dar lugar a que esta crezca.

Extensión de Actividad No. 1 (cont.)

Ejercicio de Comunicación para Padres

Este inventario es un ejercicio concebido con el fin de ayudarle a usted y a su hijo para que exista una mejor comprensión de la comunicación entre ambos. Conteste a cada pregunta como usted supone que su hijo (entre 13 y 19 años) respondería.

No hay respuestas correctas o erróneas. La mejor respuesta a cada pregunta es una indicación de cómo se siente usted en ese momento.

La columna **SI** se usará cuando la respuesta sucede la mayoría de las veces o continuamente. La columna **NO** se usará cuando la respuesta sucede pocas veces o nunca. Trace un círculo en la palabra **SI** o **NO**, según refleje mejor su respuesta.

Lea cuidadosamente cada pregunta. Si no puede responder exactamente conteste lo mejor posible, pero asegúrese de responder todas las preguntas.

| | | | |
|-----|---|-----------|-----------|
| 1. | ¿Sus padres esperan hasta que usted termine de hablar antes de que empiecen a hablar? | SI | NO |
| 2. | ¿Su familia hace cosas y actividades en grupo? | SI | NO |
| 3. | ¿Su familia discute temas de importancia entre sí? | SI | NO |
| 4. | ¿Sus padres parecen respetar su opinión? | SI | NO |
| 5. | ¿Sus padres tienden a darle demasiados sermones y lecciones? | SI | NO |
| 6. | ¿Usted discute problemas personales con cualquiera de sus padres? | SI | NO |
| 7. | ¿Sus padres tienden a hablar con usted como si fuera más joven de lo que realmente es? | SI | NO |
| 8. | ¿Sus padres demuestran curiosidad en sus actividades e intereses? | SI | NO |
| 9. | ¿Usted discute temas relacionados con sexo con cualquiera de sus padres? | SI | NO |
| 10. | ¿Sus padres confían en usted? | SI | NO |
| 11. | ¿Le cuesta trabajo expresar sus sentimientos en su hogar? | SI | NO |
| 12. | ¿Sus padres muestran confianza en sus aptitudes? | SI | NO |
| 13. | ¿Se pone usted en duda al no estar de acuerdo con cualquiera de sus padres? | SI | NO |
| 14. | ¿No pide cosas a sus padres porque piensa usted que se negarían a dárselas? | SI | NO |
| 15. | ¿Ellos tratan de ver las cosas desde su punto de vista? | SI | NO |
| 16. | ¿Sus padres toman en cuenta su opinión cuando toman decisiones en asuntos relacionados con usted? | SI | NO |
| 17. | ¿Ellos tratan de hacerlo sentir mejor cuando se siente decaído? | SI | NO |
| 18. | ¿Sus padres le explican las razones por las que no le permiten hacer algo? | SI | NO |
| 19. | ¿Usted le pregunta a sus padres las razones que consideraron al decidir asuntos relacionados con usted? | SI | NO |
| 20. | ¿Usted le ayuda a sus padres a entender su punto de vista explicándoles lo que piensa y siente? | SI | NO |

Ahora complete los siguientes enunciados:

Lo que más me preocupa acerca de mi futuro es:

La mayor debilidad de los padres de familia aquí en los Estados Unidos es:

El tema más difícil para discutir con mis padres es:

Lo que más quiero en la vida es:

Ahora que usted ha terminado el ejercicio, el siguiente paso es discutir con sus hijos. Estos adolescentes han llenado un cuestionario similar. Compare sus respuestas. Al discutir las respuestas tome en cuenta que lo importante es ver cómo sus hijos perciben el método de comunicación entre ustedes. Escuchen lo más abiertamente posible. Ésta es una oportunidad para comprender mejor la comunicación entre ustedes y así mejorar sus relaciones.

(Adaptado de "Parent-Teenager Communication: Bridging the Generation Gap," por Millard J. Bienvenu, Sr., Public Affairs Pamphlet No. 438.)

Extension de Actividad No. 1 (cont.)

Ejercicio de Comunicación para Adolescentes

Este inventario es un ejercicio concebido con el fin de ayudarle a usted y a sus padres para que exista una mejor comprensión de la comunicación entre ambos. La mayoría de los jóvenes adolescentes consideran que este cuestionario es muy interesante.

No hay respuestas correctas o erróneas. La mejor respuesta a cada pregunta es una indicación de cómo se siente usted en ese momento.

La columna **SI** se usará cuando la respuesta sucede la mayoría de las veces o continuamente. La columna **NO** se usará cuando la respuesta sucede pocas veces o nunca. Trace un círculo en la palabra **SI** o **NO**, según refleje mejor su respuesta.

Lea cuidadosamente cada pregunta. Si no puede responder exactamente conteste lo mejor posible, pero asegúrese de responder todas las preguntas.

| | | | |
|-----|---|-----------|-----------|
| 1. | ¿Sus padres esperan hasta que usted termine de hablar antes de que empiecen a hablar? | SI | NO |
| 2. | ¿Su familia hace cosas y actividades en grupo? | SI | NO |
| 3. | ¿Su familia discute temas de importancia entre sí? | SI | NO |
| 4. | ¿Sus padres parecen respetar su opinión? | SI | NO |
| 5. | ¿Sus padres tienden a darle demasiados sermones y lecciones? | SI | NO |
| 6. | ¿Usted discute problemas personales con cualquiera de sus padres? | SI | NO |
| 7. | ¿Sus padres tienden a hablar con usted como si fuera más joven de lo que realmente es? | SI | NO |
| 8. | ¿Sus padres demuestran curiosidad en sus actividades e intereses? | SI | NO |
| 9. | ¿Usted discute temas relacionados con sexo con cualquiera de sus padres? | SI | NO |
| 10. | ¿Sus padres confían en usted? | SI | NO |
| 11. | ¿Le cuesta trabajo expresar sus sentimientos en su hogar? | SI | NO |
| 12. | ¿Sus padres muestran confianza en sus aptitudes? | SI | NO |
| 13. | ¿Se pone usted en duda al no estar de acuerdo con cualquiera de sus padres? | SI | NO |
| 14. | ¿No pide cosas a sus padres porque piensa usted que se negarían a dárselas? | SI | NO |
| 15. | ¿Ellos tratan de ver las cosas desde su punto de vista? | SI | NO |
| 16. | ¿Sus padres toman en cuenta su opinión cuando toman decisiones en asuntos relacionados con usted? | SI | NO |
| 17. | ¿Ellos tratan de hacerlo sentir mejor cuando se siente decaído? | SI | NO |
| 18. | ¿Sus padres le explican las razones por las que no le permiten hacer algo? | SI | NO |
| 19. | ¿Usted le pregunta a sus padres las razones que consideraron al decidir asuntos relacionados con usted? | SI | NO |
| 20. | ¿Usted le ayuda a sus padres a entender su punto de vista explicándoles lo que piensa y siente? | SI | NO |

Ahora complete los siguientes enunciados:

Lo que más me preocupa acerca de mi futuro es:

La mayor debilidad de los padres de familia aquí en los Estados Unidos es:

El tema más difícil para discutir con mis padres es:

Lo que más quiero en la vida es:

Ahora que usted ha terminado el ejercicio, el siguiente paso es discutir con sus padres. Sus padres han llenado un cuestionario similar tratando de adivinar la forma en que usted respondería. Compare sus respuestas. Explíquelas a sus padres porqué contestó en la forma en que lo hizo. Está bien si Ustedes no están de acuerdo en la respuesta; el objetivo es la comunicación y no la unanimidad. Entre más hable con su padres, ellos aprenderán más. Motive a sus padres a proseguir discusiones similares.

(Adaptado de "Parent-Teenager Communication: Bridging the Generation Gap," por Millard J. Bienvenu, Sr., Public Affairs Pamphlet No. 438.)

Objetivos de la Lección

- ◆ Reconocer que la aptitud para comunicarse de modo eficaz, es una habilidad muy importante para el éxito en las relaciones humanas
- ◆ Identificar cuando se sostiene una conversación de calidad con su hijo
- ◆ Desarrollar las aptitudes necesarias para facilitar una conversación de calidad
- ◆ Entender la diferencia entre comunicar sentimientos e ideas, en comparación con la de hechos e información
- ◆ Desarrollar la habilidad para preguntar sin prejuizar
- ◆ Aprender a motivar la expresión de los sentimientos al comunicarnos

Lecturas Sugeridas para Padres

- ◆ *How to Talk So Your Kids Will Listen: From Toddlers to Teenagers* por H. Norman Wright, publicado por Gospel Light Publications, 2004
- ◆ *Listen and Learn* por Cheri J. Meiners, Publicado por Free Spirit Publishing, Inc., 2003
- ◆ *How to Talk to Teens About Really Important Things* por Charles E. Schafer, publicado por Wiley, John & Sons, Inc., 1999
- ◆ *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk* por Adele Faber and Elaine Mazlish, publicado por Harper Collins Publishers, 1999
- ◆ *Get a Clue* por Ellen Rosenberg, Publicado por Henry Holt & Co. Inc., 1999
- ◆ *The Lost Art of Listening (2nd Edition)* por Michael P. Nichols, publicado por Guilford Publications, Inc., 2009

Conceptos de la Lección

Estilos de comunicación en las diferentes atmósferas familiares:

- ◆ **Autoritario** - Estilo de comunicación donde solo hay una dirección, se sacrifica la comunicación, no se expresan los sentimientos del niño
- ◆ **Tolerante** - Estilo de comunicación con pocas reglas y lineamientos creando inconsistencia
- ◆ **Inconsistente** - Estilo sin participación con poca o nula comunicación
- ◆ **Respetable** - Estilo abierto de comunicación; estimula la expresión de sentimientos, emociones e ideas.

Notas de la Lección

Patrones de comunicación que desaniman la comunicación verdadera:

- ◆ Hablar excesivamente, sermonear, criticar y predicar
- ◆ Amenazar
- ◆ Contacto visual nulo o exagerado
- ◆ Interrogatorios
- ◆ Ser dominante
- ◆ Dar consejos
- ◆ La crítica
- ◆ Estar demasiado ocupado
- ◆ Minimizar los sentimientos
- ◆ Ignorar los sentimientos

Evaluación

1. La herramienta más efectiva para comunicarse con los niños es:
 - a. La palabra hablada
 - b. El tono de voz
 - c. Lenguaje corporal y expresiones faciales
 - d. Un símbolo, como un juguete

2. ¿Cuál parte de comunicar un mensaje afecta menos a los niños?
 - a. Las palabras que utilizamos
 - b. El tono de voz
 - c. El lenguaje corporal
 - d. Las expresiones faciales

3. "¿Te cepillaste los dientes?" es un ejemplo de:
 - a. Comunicación de poder
 - b. Comunicación con declaraciones a puerta abierta
 - c. Comunicación de rutina
 - d. Encontrar un terreno común

4. "¿Qué fue la cosa más importante que te sucedió hoy en la escuela?" es una pregunta que generalmente proviene de padres con el siguiente estilo de ser padre:
 - a. Padre respetable
 - b. Padre autoritario
 - c. Padre tolerante
 - d. Padre inconsistente

Respuestas

1. c
2. a
3. c
4. c