

M PINK WAVE DAY

2019

Papás, esta actividad es
para que la desarrollen en sus casas

¿Cómo puedo ser más confiable para mis hijos?

¿Lo que dice mi boca lo dice mi cuerpo?

A continuación encontrarán un extracto de una investigación realizada en el año 2008 por el doctor Thomas Gordon, nominado al Nobel de Paz durante tres años consecutivos, en la que destaca 7 beneficios de ESCUCHAR ACTIVAMENTE A LOS HIJOS.

Escuchar activamente a los hijos trae al menos 7 beneficios:

1. Genera cambios positivos en las actitudes que tienen sobre sí mismos y los demás.
2. Les permite ganar madurez emocional.
3. Aprenden a solucionar problemas de una manera más democrática.
4. Les permite comunicarse con otros de una forma sana, reconociendo sus pensamientos y emociones con mayor facilidad.
5. Ganan mayor seguridad para tomar decisiones.
6. Nos comparten más lo que piensan y logran estar más abiertos a ver nuestros puntos de vista.
7. Acuden a nosotros con mayor frecuencia para recibir ayuda.

Tomado de: Gordon, T.(2008). Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising responsible Children.



Instrucción:

Lean cuidadosamente el texto y reflexionen sobre cada uno de los postulados. Luego marquen con un ✓, aquellos comportamientos que ustedes realizan de manera frecuente con sus hijos.

Si hay varios ✓, ¡bien! continúen haciéndolo.

Si no ve muchos ✓ en sus respuestas, es momento de ponerse en modo #manosalaobra.

¿Lo que dice mi boca lo dice mi cuerpo?

Cuando le decimos con la voz a los hijos “sí te estoy escuchando”, pero nuestro cuerpo está distraído atendiendo algo más, les estamos enviando un mensaje contradictorio.

¿Cuáles de estos comportamientos creen ustedes que tienen con sus hijos?

Asegúrese que está preparado para escuchar: **debe destinar tiempo y tener disposición para centrarse en lo que sus hijos dicen.**

Elimine las distracciones: deje a un lado el tv, el celular, el periódico o el computador y atiéndelo en privado si es necesario.

Mire a los ojos: es muy importante para que se sientan escuchados No basta con decirles “sí te estoy oyendo” mientras está mirando a otro lugar o pensando en algo diferente.

No es necesario tener una respuesta: se trata de escuchar, no de resolver problemas. Usualmente cuando los hijos nos cuentan un problema, sugerimos rápidamente la solución, sin permitirles concluir su idea ni llegar a sus propias conclusiones.

Utilice preguntas abiertas: esto los invita a que compartan más lo que experimentan. La pregunta ¿qué comiste hoy? es diferente a ¿comiste hoy?

No rechace la emoción que experimentan sus hijos, así no esté de acuerdo con ellos.

Enfóquese en las soluciones en vez de generar juicios.

¿cómo lograr una comunicación más abierta y cercana con mis hijos?

Asegúrese de que lo que dice su boca, lo diga su cuerpo.

¡El Pink Wave Day se une a la confiabilidad!