

¡Para! ¡Mira! ¡Escucha!

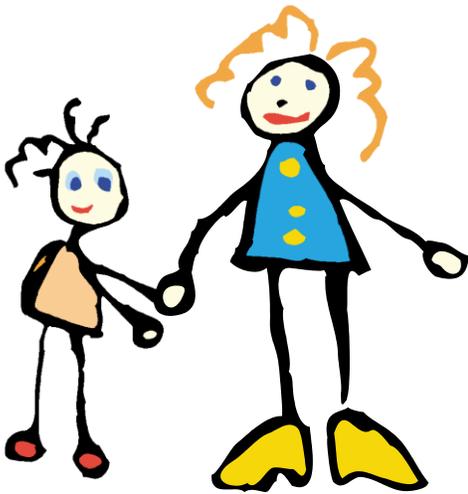
Formas creativas para comunicarte con tus hijos

Es importante saber que le molesta y preocupa a tus hijos. No esperes hasta que pienses que tu hijo está estresado. Pregúntales qué les preocupa cuando las cosas estén calmadas. Luego escucha con atención. Trata de no terminar sus oraciones o interrumpir. ¡Para, mira y escucha!



¡PARA!

- Algunos padres encuentran que el mejor momento para hablar con sus hijos es cuando están haciendo actividades cotidianas juntos, estando juntos en el autobús, lavando los platos o haciendo la lavandería. ¿Qué momentos encuentras en los que tus hijos se animen y quieran hablar? Cualquier momento tranquilo durante el día o antes de irse a dormir podría funcionar.



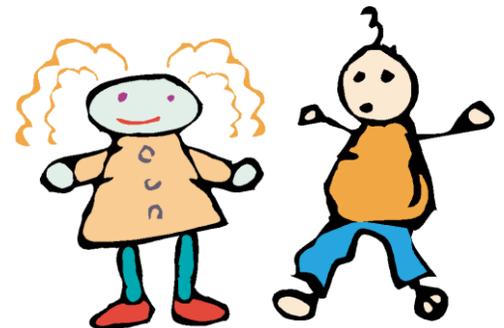
- Es importante que se elija el momento adecuado. Encuentre un tiempo en el que esté relajado, que no se sienta apurado y puedan estar juntos sin interrupción.
- Propicie el ambiente. Podría empezar diciendo; sé que hay algunas cosas que te preocupan a veces, ¿me podrías hablar de ellas? Dale tiempo a tu hijo para que pueda terminar lo que está diciendo, no lo interrumpas. Motívalo a que continúe, escuche sus palabras y el sentimiento en las palabras.

¡MIRA!

- Una vez al día, mire casualmente el rostro de su hijo desde el nivel de un niño o sosténgalo y siéntelo en su regazo. Cuando lo mira a sus ojos, le devuelve a mirada o sus ojos no lo hacen. ¿Su mandíbula parece tensa y apretada? ¿Está sonriente y feliz? ¿Parece estar relajado?

¡ESCUCHA!

- Para demostrar que está verdaderamente interesada en lo que su hijo tiene que decir siéntese mirándolo a él y mire su cara. Escuche sin hablar, asiente la cabeza y de cualquier otra señal no verbal de aliento. Recuerde que la lengua trabaja más despacio que nuestra mente y algunas veces un niño puede demorar mucho en expresar sus ideas. Puede incluso tardar más si el niño está tratando de decir algo difícil, confuso o molesto. Es importante darle tiempo. No termine su oración. Así sepa lo que quiere decir, dele tiempo para que pueda decirlo con sus propias palabras.



www.kidshavestresstoo.org

¡Los niños también tienen estrés! ® Un programa de la Fundación de Psicología de Canadá



Patrocinador Corporativo

