



La comunicación familiar es una herramienta vital, especialmente durante este tiempo de COVID-19. Cuando compartimos pensamientos y sentimientos en un ambiente seguro y estructurado, podemos construir relaciones más fuertes entre los miembros de la familia en el hogar. La comunicación efectiva puede provocar la expresión de sus hijos a través de una base de colaboración basada en la confianza, la escucha y la comprensión. En el cual, todos los miembros de una familia pueden sentirse cómodos y seguros en sus relaciones y roles. A continuación hay algunas frases de comunicación efectivas para evitar e intentar. ¡No seas demasiado duro contigo mismo cuando pruebes esto! Practique y haga saber a los demás que le gustaría probar algo nuevo o fortalecer sus habilidades ya entusiastas.

COMUNICACIÓN EFICAZ CON VOCES JÓVENES*

FRASES PARA INTENTAR:

Alentador:	Por favor, cuéntame más. Me interesa lo que tú y tu hermana estaban haciendo
Aclarando:	¿Cuándo ocurrió el problema o argumento? ¿Qué significó para ti?
Reconociendo:	Puedo ver que te sientes realmente enojado porque tu hermano no compartió sus bocadillos después de que compartiste tu bebida con él. Ahora puedo apreciar por qué te sientes así.
Normalizado:	Muchas personas sienten igual que tu por no regresar a la escuela este año académico. Es normal sentirse así.
Empatizar:	Puedo apreciar por qué te puedes sentir enojado por no jugar en el parque con tus amigos durante estos tiempos.
Abordamiento:	Me gustaría tu consejo sobre cómo podríamos resolver tu aburrimiento. ¿Puedes decirme qué crees que debería hacerse? Cuéntame más sobre lo que quieres. ¿Qué te gustaría que pasara para divertirte más?
Reflejo:	Me dijiste que estabas "bien" al no estar en la escuela, pero también noté que bajabas la cabeza. ¿Podrías compartir un poco más conmigo?
Complemento:	Déjame construir sobre eso y ver si estoy en el mismo camino que tú, estás pasando más tiempo en casa, lo que dices "es aburrido" y no tienes tiempo con tus amigos con los que te diviertes mucho. Permítame apoyar lo que está diciendo con otro punto: tiene que encontrar cosas nuevas para mantenerse distraído, ya que no puede realizar actividades interactivas fuera de nuestro hogar. No solo eso, sino que ha tenido que adaptarse a las clases en línea para la escuela.
Indagando abiertamente:	Me gustaría hacer una pregunta al respecto. ¿Cómo te sentiste cuando lo viste usando tu tableta? ¿Qué te gustaría que sucediera en su lugar? Ayúdame a entender por qué prefieres que otros no lo usen. ¿Por qué es eso importante para ti?
Reencuadre:	Si entiendo correctamente, te sientes triste cuando te golpea porque te duele y es malo. ¿Es eso correcto?
Respondiendo:	Si te entiendo correctamente, vez el problema porque soy demasiado exigente cuando te pido que hagas tu tarea. ¿Te gustaría saber cómo lo veo? Lo veo como una forma de ayudarte a aprender y tener éxito en la escuela.

Resumiendo:	Déjame ver si entiendo lo que acabas de decir. Te gusta mirar televisión solo porque realmente puedes concentrarte sin distracciones de tu hermana pequeña. ¿Es eso correcto?
Validando:	Aprecio tu disposición a plantear estos problemas acerca de que tu papá y yo somos demasiado duros contigo durante estos tiempos difíciles para todos. Sé que te tomó mucho ser tan abierto como eras y quiero reconocerte por tomar ese riesgo.

FRASES A EVITAR:

Pedido:	Debes limpiar tu habitación ahora. Tienes que limpiarlo ahora. Limpiaras tu habitación ahora.
Amenazante:	Si no cuidas a tus hermanos mientras estoy en el trabajo, no te compraré tus Hot Cheetos.
Predicación:	Es correcto que me ayudes en la casa. Es tu deber como el hermano mayor.
Conferencias:	Aquí es por qué te equivocas, yo soy el adulto y tú eres el niño y lo que digo va.
Entrometido:	Lo que debes hacer es dejar de jugar todos esos videojuegos.
Juzgar:	Nunca cambiarás, siempre estarás desordenado.
Culpar:	Todo es tu culpa. Tú eres el problema aquí.
Acusando:	Mentiste sobre el moretón de tu hermana. Comenzaste este juego de etiquetas dentro de la casa, después de que te dije que no lo hicieras. Nunca escuchas
Categorizado:	Siempre no escuchas la primera vez que te pido que hagas algo en la casa. Cada vez que esto sucede, haces lo mismo. Nunca haces lo que te pido la primera vez.
Excusando:	No es tan malo que te hayas olvidado de sacar el pollo del congelador después de que te lo pedí. No fue tu problema, debería haberlo sacado antes de irme.
Personalizando:	Solo estás pensando en ti mismo. Tu eres el problema.
Asumiendo:	Si realmente respetaras a tus padres, te encargarías de las cosas que te compramos. Sé exactamente por qué la tableta está rota. No te importa cuánto tiempo nos llevó a ti y a tu papá poder comprarlo para ti.
Diagnóstico:	Solo estás tratando de llamar la atención peleando con tus hermanos. Lo que necesita es actuar como su edad y cuidarlos. Esta es una etapa por la que estás pasando.
Curioso:	¿Qué estás escondiendo? ¿Estás jugando ese videojuego que te pedí que no volvieras a jugar?
Etiquetado:	Estás siendo poco realista, emocional, enojado y poco cooperativo. Esto es típico de los niños ... No te importa.
Manipulando:	¿No crees que deberías comenzar a lavar tu propia ropa? Sería de gran ayuda para mí no tener que preocuparme por eso. ¿Es realmente demasiado pedir?