



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, escuchar 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 tratar y evitar. ¡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 MAYORES*

FRASES PARA INTENTAR

Alentador:	Cuéntame más sobre cómo te has cuidado últimamente. Estoy interesado en tu capacidad de recuperación. Me encantaría saber qué estrategias han funcionado para ti.
Aclarando:	¿Cuándo ocurrió el conflicto? ¿Quién más estuvo involucrado? ¿Qué significó para ti?
Reconociendo:	Puedo ver que te sientes realmente frustrado por no poder salir con tus amigos. Ahora puedo apreciar por qué te sientes así.
Normalizado:	Es normal preocuparse de que un miembro de la familia contraiga COVID-19. Muchas personas sienten lo mismo que tu sobre este tema.
Empatizar:	Puedo apreciar por qué puede sentirse molesto por no pasar tiempo con amigos.
Abordamiento:	Me gustaría tu consejo sobre cómo podríamos resolver el problema de las diferentes preferencias a la hora de dormir dentro de nuestra familia. ¿Puedes decirme qué crees que debería hacerse? Cuéntame más sobre lo que quieres. ¿Qué te gustaría que sucediera? ¿Por qué crees que eso funcionaría?
Reflejo:	Me dijiste que estabas "bien" con todas las noticias sobre la pandemia, pero también me di cuenta de que bajabas la cabeza. ¿Podrías compartir un poco más conmigo? O, si su hijo dice que se siente "atrapado", puede preguntar "¿Qué podría hacer para abrir el camino a una solución?"
Complemento:	Permítame construir sobre eso y ver si estoy en el mismo camino que tu: ahora tienes que pasar más tiempo con miembros de la familia que "saben presionar sus botones", y has perdido tiempo cara a cara con tus amigos. Déjame apoyar lo que estás diciendo con otro punto: tienes que encontrar nuevos pasatiempos en casa ya que no puedes acceder a muchos de tus lugares favoritos para ir. No solo eso, sino que has tenido que adaptarse a un nuevo formato de clases en línea.
Indagando Abiertamente:	Me gustaría hacer una pregunta al respecto. ¿Cómo te sentistes cuando lo viste usando tus auriculares? ¿Qué te gustaría que sucediera en su lugar? Ayúdame a entender por qué prefieres que otros no los usen. ¿Por qué es eso importante para ti?
Reencuadre:	Si entiendo correctamente, te sentiste herido cuando solo nos enfocamos en una tarea de la escuela que no completaste, porque tu arduo trabajo en las otras cinco tareas no fue reconocido. ¿Estoy en lo correcto?
Respondiendo:	Si te entiendo correctamente, ves que es un problema porque soy demasiado exigente cuando te pido que me ayudes a preparar la cena. ¿Te gustaría saber cómo lo veo? Lo veo como una forma de ayudarte a desarrollar una habilidad para la vida para tener éxito en la edad adulta.
Resumiendo:	Déjame ver si entiendo lo que acabas de decir: ha sido un desafío adaptarse al cambio radical en nuestras rutinas durante las últimas semanas. ¿Es eso correcto?

*Usado con permiso de J. Saul.

Validando:	Agradezco tu disposición a plantear estos problemas sobre el respeto a tu espacio personal mientras estamos protegidos en el lugar. Sé que te tomó mucho ser tan abierto como fuiste y quiero reconocerte por tomar ese riesgo.
------------	---

FRASES PARA EVITAR

Pedido:	Debes lavar los platos ahora. Tienes que hacerlos ahora. Vas a lavar los platos ahora.
Amenazante:	Ni siquiera quieres saber qué pasará si no te calmas. Será mejor que te calmes o si no... Pagarás si no te calma.
Predicación:	Es correcto que pases tiempo con tus hermanos. Deberías estar más involucrado con ellos. Es tu deber ser un hermano mayor responsable.
Conferencias:	Aquí le explicamos por qué está equivocado acerca del compromiso de tiempo necesario para las clases en línea. Te diré lo que se necesita para salir bien en las clases en línea. ¿No te das cuenta de cómo tener éxito?
Entrometido:	Así es como debe ser: comience su horario diario antes de las 7:30 a.m. Lo que debes hacer es configurar tu alarma. Sería mejor si te levantas temprano.
Juzgar:	Tu estás lastimando a tu familia cada vez que te va mal en una tarea escolar. Sé todo sobre tus problemas escolares. Nunca cambiarás.
Culpar:	Es todo culpa tuya que tu hermana tenga tos. Tú eres el problema aquí.
Acusando:	Mentiste sobre cuánto tiempo te lavaste las manos. Comenzaste esto cuando solo te lavaste las manos durante 5 segundos. Tu no escuchas.
Categorizado:	Siempre priorizar a tus amigos sobre la familia. Cada vez que esto sucede, haces lo mismo. Nunca pasas tiempo con tu familia.
Excusando:	No es tan malo que haya usado mi tarjeta de crédito sin preguntar. No fue tu problema que dejé la billetera en el mostrador.
Personalizando	Solo piensas en ti mismo cuando te quedas despierto hasta tarde haciendo ruido. Tu eres el problema.
Asumiendo:	Si realmente respetaras a tus mayores, llamarías a tu abuela para ver cómo está. Sé exactamente por qué no la has llamado. Los niños no piensan en nadie más que en ellos mismos.
Diagnóstico:	Solo estás tratando de llamar la atención al despertar el drama con tus compañeros. Lo que necesitas es concentrarte en la escuela. Esta es una etapa por la que estás pasando.
Curioso:	¿Qué estás escondiendo? ¿Has estado hablando con ese chico que no me gusta de nuevo?
Etiquetado:	Estás siendo no realista, emocional, enojado y incooperativo. Esto es típico de tu generación. Ustedes los adolescentes son todos muy flojos.
Manipulando:	¿No crees que deberías comer un poco mejor? Para mantenerse realmente saludable, debe tener una dieta mejor que esa. ¿Realmente tienes suficientes verduras en tu plato?