



ARTÍCULO PARA PADRES 132

10 frases para comunicarnos de manera positiva con nuestros hijos

Nuestra manera de expresarnos influye mucho en cómo nos relacionamos con los demás, ya sean niños, adolescentes o adultos, en concreto en las siguientes situaciones:

- Cuando queremos pedirle a alguien que haga algo.
- Cuando queremos recordarle a alguien una norma o límite.
- Cuando queremos indicar a alguien que lo que está haciendo no nos gusta o no nos parece bien.

Estas situaciones se producen muchas veces al día, especialmente cuando tratamos con niños. Y nuestra manera de expresarnos influye mucho en la respuesta que vamos a recibir por parte de la otra persona.

Decirlo con o sin asertividad

Esto tiene mucho que ver con la comunicación asertiva. La asertividad es la actitud que tiene una persona al expresar su punto de vista de un modo claro y de una forma totalmente respetuosa ante el interlocutor.

Por ejemplo: Mi peque de 4 años quiere ir al parque, pero tiene sus juguetes tirados por todo el suelo del salón. Puedo hablarle de varias formas:

- Como no recojas tus juguetes te quedas sin ir al parque
- Hasta que no recojas los juguetes no nos vamos al parque
- Iremos al parque en cuanto termines de recoger tus juguetes

¿Cuál de estas frases te suena mejor?

Si te las dijeran a ti, ¿cuál de ellas te animaría más a recoger tus juguetes de buena gana?

El simple hecho de elegir una u otra de estas frases puede marcar la diferencia entre una comunicación efectiva y una lucha de poder (y como seguramente ya has comprobado en tu vida, las luchas de poder no conducen a nada bueno... al final nadie gana).

No tiene mucho misterio, somos más proclives a hacer algo que nos piden si lo percibimos de manera positiva, sin agresividad ni amenazas.

Desaprender para aprender asertividad

Lo complicado es ponerlo en práctica en el día a día, porque supone "desaprender" frases y maneras de expresarnos que tenemos muy arraigadas desde nuestra propia infancia, y sustituirlas por expresiones más positivas.

La clave es la práctica, al principio cuesta un poco buscar la manera de decir una determinada frase de manera positiva pero cuando te acostumbras llega un momento en que ya te sale solo.

10 frases para comunicarnos de manera positiva con nuestros hijos

Aquí tienes 10 expresiones habituales y su versión más positiva. No tienes que utilizar estas frases, se trata de ejemplos para que te hagas una idea y puedas crear tus propias expresiones positivas a tu medida.

10 frases para comunicarnos de manera positiva con nuestros hijos

Expresión habitual	Expresión positiva
Recoge tus juguetes para que podamos ir al parque.	Iremos al parque en cuanto recojas tus juguetes.
Dame la mano para cruzar la calle.	Podemos cruzar la calle cuando me des la mano.
Por favor, no interrumpas a tu hermana. No puedo escucharos si habláis los dos a la vez.	Me encantará escucharte en cuanto tu hermana termine de hablar.
Hasta que no os calléis no os leo el cuento.	Empezaré a leer el cuento cuando haya silencio.
Deja de molestar a tu hermano o te vas a tu cuarto.	Para estar aquí juntos tenemos que respetarnos unos a otros.
No me grites, por favor.	Escucho a las personas que no me gritan.
No consiento que me hables de esa manera.	Podemos continuar esta conversación cuando ambos mostremos respeto por el otro.
Sin abrigo no sales a la calle	Puedes ir a la calle cuando cojas tu abrigo.
No puedes jugar si no respetas las reglas.	Para jugar a este juego todos debemos respetar las reglas.
Préstame atención, tengo que decirte algo importante.	Tengo que decirte algo importante. Lo haré en cuanto me prestes atención.

Montessori en Casa

Practica hasta que sean automáticas

Algo que suele funcionar muy bien es pensar en qué situaciones utilizamos este tipo de frases y practicar la nueva frase que queremos empezar a utilizar. Si ya lo hemos "ensayado" en frío nos resultará más fácil tener lista esa nueva expresión cuando necesitemos utilizarla en caliente.

Es posible dar una vuelta a esas expresiones que utilizáis habitualmente con vuestros hijos y que sentís que ni funcionan ni os hacen sentir bien, utilizando las expresiones del cuadro anterior de la chuleta como ejemplo.

Seguro que se os ocurre la forma de expresar lo mismo de una manera más positiva, efectiva y respetuosa. Os animo a probarlo no solo con vuestros hijos sino también con adultos, ¡esto no tiene edad!

Cristina Tébar, especialista en el método Montessori

<http://www.solohijos.com/web/10-frases-para-comunicarnos-de-manera-positiva-con-nuestros-hijos/>