

DIALOGO REFLEXIVO

El modo de comunicarnos
afectivamente con nuestros hij@s.

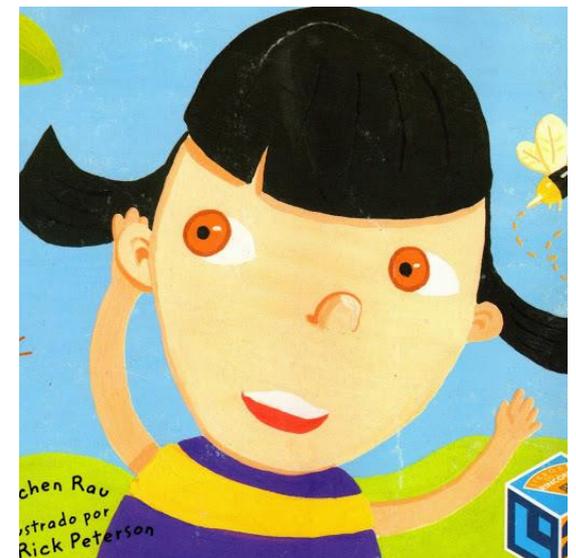


Objetivo

- Los y las participantes reconocerán la importancia de aprender a comunicarse con sus hijos (as), de modo afectivo, a través del desarrollo de diversos recursos y estrategias, basadas en la alfabetización emocional enmarcadas en la Inteligencia Emocional, con el propósito de que los niñ@s crezcan reconociéndose como personas libres.



- El aprender a comunicarnos, escuchando de modo empático es una tarea fundamental al ser padres y madres.
- Sin embargo es probable que lo que a veces consideramos verdadera comunicación presente profundas rupturas, entre las cuales se cuentan:
 - La incapacidad de escuchar activamente
 - La tendencia a las interpretaciones
 - Las posturas críticas
 - El antagonismo
 - Prestar poca atención
 - La tendencia a los juicios de valor



- La comunicación afectiva es el recurso más preciso y valioso para practicar el **respeto** hacia los niños (as).
- Esto no es tan sencillo, ya que implica que el adulto deba reconocer que se ha equivocado y tenga que pedir disculpas al menor, poniendo en jaque su concepción de la autoridad.





- La comunicación afectiva es una Danza cuyo mensaje es < **ME GUSTAS TAL COMO ERES** >.
- De esta danza depende el bienestar emocional de nuestros hijos.
- Produce en ellos una poderosa confianza afectiva en el adulto, a partir de la cual se desarrolla un sentimiento igualmente poderoso en términos generativos: **LA GRATITUD**

- Este sentimiento produce en los niñas (os) una espontánea inclinación a crecer emocionalmente, a ser más **objetivos**, más **ecuánimes**, más **flexibles**, más **tolerantes**, más **autocríticos**.



Cualidades a desarrollar para escuchar afectivamente

- Escuchar al niño (a) en situación difícil. Esta escucha debe ser activa y emotivamente sintónica es una escucha con el corazón, en la cual el adulto se dispone a capturar y entender la información verbal.
- A entender las emociones y los sentimientos involucrados
- ¿Cómo?
- Reformulando la situación para confirmar que lo ha comprendido objetivamente.



- La actitud de escucha exige:
- Una postura física de acogida
- Señales no verbales de respeto
- Señales no verbales de atención genuina y comprometida.



- No emitir juicios de valor,
- Ni opiniones en las cuales se interpreta apresuradamente la situación
- No poner adjetivos a las actitudes y conductas del niño

- No cuestionar
- No debatir
- No ejercer poder.



- Acoger y Respetar
emociones, incluidas las que no nos gusten;
Rabia, miedo,
decepción.

- Ofrecer al niño ayuda para encontrar
alternativas de solución,
manejando el
problema o conflicto de
modo objetivo y neutral
para que él o ella pueda



- Los niños (as) necesitan que el adulto preste atención interesada y respetuosa a sus conflictos, dudas, temores, incertidumbres.

- Lo más dañino para la autoestima de un niño (a) es
- Minimizar esos problemas
- Burlarse de ellos
- Mostrarse indiferente
- Descalificarlo
- Ignorarlos



- La negligencia a la hora de comunicarse afectivamente con un niño (a) que espera ser escuchado y confortado por un adulto significativo es el arma más mortífera para destruir su autoestima; el niño (a) se siente afectivamente abandonado, desamparado y concluye que el mensaje es <<TU NO ME IMPORTAS>>



- La autoestima de un niño (a) es de gran trascendencia; es una fuerza generativa potente y transgeneracional.
- Al crecer y convertirse en un adulto, ese niño (a) sabrá escuchar con los oídos del corazón a otros niños (as), porque recordará que más de una vez fue acogido, confortado y auxiliado en la búsqueda de una solución cuando se sentía confuso, asustado, paralizado por la incertidumbre

- No olvidemos que la autoestima infantil es muy frágil y muy difícil de reparar cuando ha sido dañada durante largo tiempo y/o por adultos de gran significación para el niño (a)



- La comunicación afectiva en el seno de la familia es una condición esencial que debe darse de forma permanente, espontánea y que debe ser practicada por cada miembro.

- Los requisitos para este tipo de comunicación son simples pero muy difíciles de ser llevados a cabo de un modo sistemático y comprometido.
- Es una habilidad que se puede desarrollar y ser utilizada con carácter de urgencia cuando los chicos atraviesan momentos particularmente difíciles



- Como por ejemplo:
 - Cuando sienten miedo ante las consecuencias de una determinada acción en la que han participado directa o indirectamente
 - Cuando se sienten amenazados
 - Cuando están en situaciones de conflicto, de incertidumbre
 - Cuando sienten que su seguridad se rompe
 - Cuando deben decidir y se sienten confusos
 - Cuando tienen dolor.

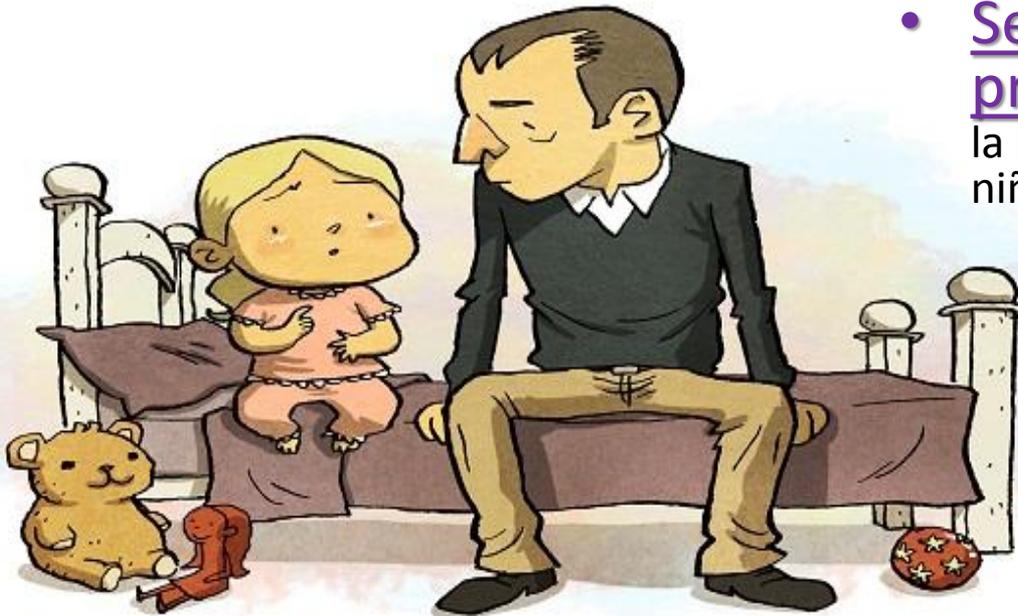
- **Comunicarse afectivamente con un niño es una ciencia y un arte en constante perfeccionamiento**



- Requisitos:

- Ser empático. La empatía es la habilidad para ponerse en el lugar del otro, cuando se trata de un adulto no es tan difícil como cuando tratamos de ponernos en el lugar de un niñ@.
 - El adulto tiende a mostrar una actitud condescendiente que muchas veces es solo aparente, y los niñ@s la perciben y se sienten desamparados

- Ser capaz de sintonizar emotivamente con el niñ@, no minimizando lo que siente, recordemos que los niñ@s tienen menos recursos de elaboración racional, no hay experiencias suficientes para confrontar la situación que les angustia.
- Ser capaz de retroceder, de forma rápida a nuestra infancia en términos emotivos (historias coherentes)
- Ser capaz de regirse por el principio de la buena fe en la honestidad y veracidad de un niñ@.



¿ Qué nos puede dificultar comunicarnos afectivamente ?

- **No** conocer el desarrollo emocional de los niños (as)
- **Miedo** de perder la autoridad
- **Aplicar** el principio de la mala fe, basado en la desconfianza, estableciendo así un círculo vicioso



El adulto como autoridad

 Sustentada en el dominio, donde se establece un desequilibrio entre frustración y satisfacción.

 Modelo de subordinación, negación de emociones.

 Sustentada en el equilibrio entre la **frustración** y **satisfacción**, apoyada en el respeto, la consistencia

