

GUIA PARA CONSTRUIR CONVERSACIONES EN FAMILIA



BELÉN **CEBALLOS**

COACH EDUCATIVA
& CREADORA DEL MÉTODO *e*



“Construye con excelencia una educación consciente”



La Familia es el espacio mas íntimo donde el niño/a observa, aprende, crece y se desarrolla.

Venimos al mundo, con una capacidad infinita de DAR, de dar de forma natural, en cada momento. Esto es jugar a una vida maravillosa, donde cuando doy me siento feliz.

Sin embargo jugamos a otro juego bien distinto. A uno donde “Todo el mundo pierde”. De modo que si haces lo correcto, tienes una recompensa y si es lo incorrecto, castigo, critica, etc. Así que aprendemos a crecer dentro de un sistema de obligaciones y deberes.

Esto es así, por influencias políticas y religiosas entre otras: el hombre es malo y por el pecado original. De modo que corregimos a través de la penitencias, el castigo y sufrir.

Y hemos aprendido a hacer la violencia agradable:

- Muchas horas de TV, donde el 75% son gritos, enfados, patadas, armas, etc..., ya nos resulta agradable, y “normal”.

Y esto aterriza también a la hora de educar a nuestros hijos, porque la violencia también llega a casa, al entorno mas íntimo:

- Padre: Mira lo que has hecho?
- Niño: Lo siento
- Padre: No lo sientes de verdad
- Niño-llorando: lo siento de verdad.
- Padre: ahora si

Aprendemos un lenguaje donde :

- Hacemos juicios morales, de bien –mal, correcto-incorreto
- Donde olvidamos que podemos elegir
- Donde olvidamos que somos responsables de nuestros actos



A continuación te presto una recomendación para construir conversaciones saludables en familia. Basadas en una comunicación clara, donde el respeto, la confianza y la excelencia son la guía.

1. Identifica los hechos que han ocurrido:

“El que juzgue mi camino, le presto mis zapatos”. Anónimo

Trata de describir con evidencias las circunstancias que han ocurrido.

Entrénate en lo posible para diferenciar juicios de hechos.

Elimina los juicios a la totalidad: los siempre, nunca, todos...etc

Este pequeño detalle te ayudará a posicionar la conversación en un punto neutro para ambas partes, donde al finalizar la conversación **ambos ganan y se sienten satisfechos. Este es el éxito de la conversación.**

2. Preparación previa

Ante una conversación (a veces difícil) es conveniente sentirse preparados y “haber meditado” lo suficiente como para tener claros los objetivos que se persiguen con el diálogo. Además es preciso “colocarse” en el lugar del otro para entender sus motivos, ya que, sin duda, estos aparecerán durante el encuentro.

3. El contexto más oportuno

El escenario de la charla ha de reunir unas mínimas características de privacidad, silencio y equilibrio. No es lo mismo conversar en el sofá sin la TV puesta que hacerlo mientras preparamos la cena, o ponemos la lavadora.

Lo mejor es encontrar un momento de paz y tranquilidad para ambas partes



4. Qué se va a decir y cómo decirlo

- Petición
- Reclamo- expresar descontento
- Expresar opiniones, emociones- compartir
- Expresar un feedback
- Tener claras nuestras necesidades no satisfechas- estar vivo es conectar con nuestras necesidades

Y además:

Un error frecuente es **preparar detenidamente las palabras (constructivas, positivas, de refuerzo, y reconocimiento, con mirada apreciativa, mirando a los ojos, tocando)** que se van a usar. Y reflexionamos muy poco o nada sobre **la Atmósfera emocional (cómo estoy, cómo me siento, a dónde me lleva esta emoción, cómo quiero vivir este momento)** qué se persigue o qué estado de ánimo se va a provocar. Trabajar también las emociones puede ser mucho más difícil que trabajar solo las palabras, y a cambio hace que la conversación sea mucho más efectiva.

5. Escuchar atentamente al interlocutor

La escucha es la mejor arma para alcanzar acuerdos, ya que proporciona información añadida, actualizada y compleja sobre la situación y visión del otro. Además, cuando una de las partes escucha desde el respeto y atención está promoviendo que su interlocutor esté más abierto y responda con la misma actitud, lo que supone un excelente punto de partida para llegar a un punto de encuentro.

6. Honestidad y claridad.

Mejor no andarse con rodeos y hablar alto y claro en cuanto a lo que se espera y precisa del encuentro. Es conveniente formar peticiones de forma clara y honesta. Los conversantes no tienen por qué ser adivinos, saber lo que se necesita el otro, ni intuir las expectativas que se tienen sobre algo. La forma más ética para llegar a un acuerdo es la coordinación a través de un dialogo sincero y claro.



7. Revisar los acuerdos logrados y fijar compromisos

Si se cumplen las premisas anteriores, sin duda se logrará algún punto de acuerdo. Al concluir el encuentro se deben repasar conjuntamente los acuerdos y pactos alcanzados, así como los compromisos que se derivan de ellos. Es importante que se plantee, entre todos los implicados, un plan de acción para que se cumpla según lo hablado. ¿Qué se va a hacer a partir de ahora? ¿Qué implicaciones tiene ese acuerdo?

Recursos generales para una conversación sana:

1. **Ponte a la altura física** de tu hijo/a
2. **Adecua tus palabras a la edad de tu hijo/a**, comparte las mismas palabras y adapta tu vocabulario, para crear comprensión y cercanía
3. **Conecta con el/ella**-hazle sentir especial-con mirada apreciativa, lenguaje, etc...
4. **Muestra coherencia** entre lo que dices-haces y lo que sientes-esto nos acerca mucho mas a nuestros hijos/as que ven en nuestra propia piel: permite expresar tu propia vulnerabilidad, tu alegría, tus ilusiones. Somos espejos de sus aprendizajes, comienzan a conocerse a través nuestra.
5. **Cuando no sea momento de poner límites** conversa creando un contexto de descubrimiento, ponte en la misma edad de tu hijo/a, y desde ahí, haz preguntas para explorar y descubrir MUCHO mas de él.



LÍMITES Y NORMAS EN MENORES- LÍNEAS ROJAS

Si no ponemos límites, encontraremos problemas para relacionarse, organizarse y trabajar

El límite en la convención es el otro.

A partir de los 2-3 años el niño/a dice NO, como forma natural del proceso de individuación, es una fase natural del aprendizaje. El niño/a lo explora y lo lleva al límite. Al principio empeora, antes de mejorar.

CLAVES

- **Las líneas rojas, la fijan ambos padres, son fijas y aceptadas.** Se pueden hacer por escrito o dibujo, de modo que las cuidadoras, nuevas parejas, los abuelos....”no tienen ni voz ni voto”
- **Pocas normal y claras,** y consecuencias claras. cumplirlas- las consecuencias son directamente proporcionales a los comportamientos no cumplidos: recoger su cuarto- si no lo hace-recoge la cocina después de comer, por ejemplo- (además de su cuarto)
- Al exponerlo, explicar el **porqué y para qué** de las cosas: por su bienestar, por la armonía de la familia....no es decir: esto está bien y esto está mal, o se hace porque yo lo digo!!!
- Al exponer las reglas, exponerlas en **tono seguro, suave, consciente.** No estamos amenazando, estamos informando
- **Las reglas se definen en positivo:** hablar en tono agradable-La norma no es- no gritar. Por ejemplo es: hablar en tono cercano aunque estemos enfadados/aunque tengamos maneras distintas de ver las cosas. Si vemos que no cumple la regla, lo recuerdo una vez y sino lo hace viene la consecuencia que hemos decidido(no te lo repito todo el rato).



LÍMITES Y NORMAS EN MENORES- LÍNEAS ROJAS

- **La ilusión de la libertad:** en las cosas que no sean de vital importancia, dar la oportunidad a los niños/as de tomar opciones, alternativas dentro de un margen de maniobra que sea coherente en el hogar. Un niño/a sano/a toma decisiones todos los días. Pequeñas libertades progresivamente apoyan la autonomía del niño/a
- **Se firme en las líneas rojas.** En lo que NO son línea roja: te escucho y si tiene lógica, soy flexible y negociador. Esto es realmente la autoridad
- **Desaprobar comportamiento,** no al SER del niño. Ejemplo: Jaime entiendo perfectamente que estás enfadado, lo que no tolero es que pegues patadas a las puertas; Eso que has dicho es una falta de respeto. No le digo: eres un maleducado, eres agresivo, eres alguien sin respeto
- **Poner límites sin castigar.** Porque al establecer el comportamiento tienen una consecuencia clara y directa, a veces natural (si no estudias, suspendes), y otras las consecuencias las definimos en relación al comportamiento

EL APRENDIZAJE DE LA CONVIVENCIA: ¿QUE SE PERMITE TU HIJO/A- TU PAREJA, QUE TÚ NO TE PERMITES?-ellos son nuestros maestros. Te muestran que necesitas

A partir de la pre-adolescencia (varia entre los 11-13) las normas las ponemos Juntos(PADRE+MADRE+HIJO/A) , escuchamos sus peticiones y juntos NEGOCIAMOS (las dos partes salen ganando), se dejan claras las consecuencias que del mismo modo, son proporcionales al comportamiento al que no se ha comprometido. Estas consecuencias son MUY saludables que las elijan ellos mismos/as.

QUIEN SOY

Coach Educativa, acompaño al Entorno Educativo (Padres, Maestros e hijos) a que tengan claridad y confianza para transformar a su Personaje exigente.

Creadora del Método E, Creadora del Método PMH para un crecimiento consciente, Fundadora de Maestros que Emocionan, conferenciante en Educando en la excelencia.

Mi experiencia en el mundo de la empresa y Recursos Humanos, mi formación como Coach, y mi experiencia como madre, me permiten integrar estas 3 miradas, que son los pilares fundamentales para desarrollar Mi método Educativo e, dirigido a Padres, Maestros e Hijos, en su Crecimiento Consciente para una Educación basada en la excelencia.

Mi propósito es acompañar a las personas (Padres, Maestros e Hijos) a tener una **Educación Consciente**.

Mi método e, va dirigido a Padres y Maestros que de forma voluntaria hemos **elegido acompañar a nuestros hijos y/o alumnos** en su viaje de maduración.

+ INFO en:

<https://www.belenceballoscoach.es>

Escríbeme a info@belenceballoscoach.es si tienes cualquier duda, estaré encantada de escucharte.

