



# REUNIÓN PADRES-APODERADOS

CENTRO EDUCACIONAL SAN ANTONIO – TALCA

Dept. Orientación-Evangelización



TEMA: La comunicación efectiva con nuestro@s hij@s,  
¿SOMOS PADRES DIALOGADORES O SERMONEADORES?

## A. OBJETIVOS:

Reflexionar la importancia de ser padres DIALOGADORES en lugar de *sermoneadores* para establecer vínculos saludables y fomentar su desarrollo emocional y social en la familia.



## B. INTRODUCCIÓN

- ❖ Los padres nunca se proponen decirles cosas dolorosas o dañinas a sus hijos, pero es algo que sucede. A veces están cansados, los pequeños empujan su paciencia al límite y se frustran al tener que pedirles 600 veces que aclaren los platos después de comer. Tal vez incluso reproduzcan algunos de los comentarios que les decían sus padres a ellos sin saber que son psicológicamente dañinos.
- ❖ La comunicación efectiva con nuestros hijos es un tema importante en las relaciones personales y el amor. La forma en que nos comunicamos con ellos puede tener un impacto significativo en su desarrollo emocional y en la calidad de nuestra relación con ellos. En este sentido, es fundamental preguntarnos si somos dialogadores o sermoneadores.

## C. MOMENTO de REFLEXIÓN y COMPARTIR

📖 VER EL VIDEO motivacional:



8 Cosas HIRIENTES que los PADRES dicen a sus HIJOS | Psych2Go

[https://www.youtube.com/watch?v=y2E9o5yGR6I&ab\\_channel=Psych2Go](https://www.youtube.com/watch?v=y2E9o5yGR6I&ab_channel=Psych2Go)  
[Español-Psicología-ParaLlevar](https://www.youtube.com/watch?v=y2E9o5yGR6I&ab_channel=Psych2Go)

Comentario brevemente:

¿Cuál es mensaje principal que nos deja el video?

📖 Después de analizar el video, respondiendo a EL SIGUIENTE INTERROGANTE:

## ¿Cómo podemos mejorar la comunicación con nuestros hijos y construir una relación sólida y amorosa?

### D. PLENARIO

1. Se invita a quien desea expresar sus opiniones, respetando tiempo de habla y escucha, exponga al curso completo cuales fueron sus principales reflexiones acuerdo a las preguntas planteadas.
2. El (la) profesor(a) agradece la atención y participación de los padres-apoderados y rescata algunas de las ideas principales señaladas por ellos.

### E. CIERRE

La comunicación efectiva con nuestros hijos es fundamental para establecer relaciones saludables y amorosas. Para lograr una comunicación efectiva, debemos centrarnos en ser dialogadores y evitar ser sermoneadores. Esto implica escuchar activamente a nuestros hijos, ser empáticos y comprender sus necesidades y sentimientos. Al fomentar un ambiente de confianza y respeto mutuo, podemos ayudar a nuestros hijos a crecer y desarrollarse emocionalmente.

### F. RETROALIMENTACIÓN

TAREA PARA LA CASA



#### ¿Qué es la COMUNICACIÓN EFECTIVA?

La comunicación efectiva es aquella en la que *ambas partes se sienten escuchadas y comprendidas*. Es importante tener en cuenta que la comunicación no solo implica hablar, sino también escuchar activamente y prestar atención a las necesidades y sentimientos del otro. Cuando se trata de nuestros hijos, esto implica estar abiertos a sus ideas y opiniones, y no simplemente imponer nuestras propias creencias.

#### ¿Qué significa ser un DIALOGADOR?

Ser un dialogador implica tener *una apertura para escuchar y comprender los puntos de vista de nuestros hijos*. Significa ser empático y mostrar interés en lo que tienen que decir. Un dialogador fomenta un ambiente de confianza y respeto mutuo en el

que ambos pueden compartir sus pensamientos y sentimientos sin temor a ser juzgados.

### ¿Qué significa ser un SERMONEADOR?

Por otro lado, ser un sermoneador implica *imponer nuestras opiniones y creencias* en lugar de escuchar y comprender las de nuestros hijos. Los sermoneadores pueden ser autoritarios y dictar lo que deben hacer sin tener en cuenta las necesidades y deseos de sus hijos. Esto puede llevar a una falta de confianza en la relación y, en algunos casos, a la rebelión por parte del hijo.

### ¿Cómo podemos SER DIALOGADORES?

Para ser un buen dialogador, es importante *centrarse en escuchar más que en hablar*. Deberíamos estar abiertos a las opiniones de nuestros hijos y mostrar interés en lo que tienen que decir. También es fundamental ser empáticos y tratar de comprender sus sentimientos y necesidades. Esto puede ayudar a fomentar *un ambiente de confianza y respeto mutuo*.

Además, es importante tener en cuenta que la comunicación efectiva implica *lenguaje corporal y tono de voz adecuados*. Debemos evitar comportarnos de manera agresiva o impositiva, ya que esto puede generar una respuesta defensiva por parte de nuestros hijos. En cambio, debemos intentar expresarnos de manera clara y calmada.

### ¿Cómo podemos EVITAR SER SERMONEADORES?

Para evitar ser sermoneadores, es importante *cuestionar nuestras propias creencias y estar abiertos a diferentes perspectivas*. Debemos tratar de comprender los motivos detrás de las acciones de nuestros hijos antes de imponer nuestras propias soluciones. También es importante *dar espacio a nuestros hijos para tomar decisiones y cometer errores*, ya que esto les permite aprender y crecer.

En lugar de ser sermoneadores, debemos tratar de ser modelos a seguir positivos. *Podemos demostrar comportamientos saludables y positivos en nuestras propias vidas, como la gestión de nuestras emociones y el compromiso con nuestras responsabilidades*. Esto puede ayudar a inspirar a nuestros hijos a seguir nuestros pasos.

Como padres, queremos lo mejor para nuestros hijos, pero no siempre lo conseguimos. Por eso es muy necesario conocer algunas de las frases más dañinas a las que recurrimos sin conocer su impacto. Al final, **SE TRATA DE SER MÁS CONSCIENTES del LENGUAJE QUE UTILIZAMOS.**

### 1. “Venga, que no es para tanto”

Los niños pequeños muchas veces lloran por asuntos que parecen insignificantes, y aunque los llantos pueden hacer que pierdas la paciencia, sobre todo si piensas que

no es para tanto, resulta muy dañino decirles a tus hijos que se guarden sus emociones.

Estos pequeños problemas y las emociones que conllevan son enormes para tus hijos. Cuando invalidamos respuestas emocionales a problemas que para ellos son reales, les estamos diciendo: ‘No me importa cómo te sientas’ o ‘Es una tontería sentirte así’.

**Alternativa:**

Tómate un segundo para ver las cosas desde la perspectiva de tus hijos. Se recomienda abordar la situación del siguiente modo: “Pareces asustado/triste. ¿Quieres que hablemos para ver cómo lo podemos solucionar?”. De este modo, les ayudarás a poner nombre a sus emociones (algo fundamental para desarrollar inteligencia emocional) y les dejarás claro que estás ahí para lo que necesiten.

## 2. “Nunca haces” o “Siempre haces” tal cosa

Los niños manifiestan tendencias o patrones, pero hablar en términos de “siempre” o “nunca” es faltar a la verdad.

Utilizar grandes generalizaciones es un indicio peligroso de que has dejado de tener curiosidad por lo que hace tu hijo. Estás perdiendo la oportunidad de enseñarles lo que pueden hacer la próxima vez.

**Alternativa:**

Recuerda que debes mostrar interés por los motivos por los que tus hijos se comportan de una forma u otra en un momento determinado. En esos casos, es muy útil acercarte a tus hijos para no tener que chillar desde la otra punta de la casa y para demostrar que les estás prestando atención y no estás con otros asuntos.

## 3. “Cuando haces esto me enfado/ me pongo triste”

Claro que te irrita que tus hijos no te escuchen, pero es importante poner límites sin entrar en el terreno de lo emocional. Esos sentimientos son tuyos, no suyos. Además, estás sentando un precedente peligroso al concederles mucho poder negativo sobre ti.

Cuando los niños descubren que pueden decidir si estás feliz, triste o enfadado, pueden aprovechar esa oportunidad para seguir aprovechándose de la situación. Podrían incluso trasladar esa mentalidad fuera de casa y aprender a manipular a otras personas para conseguir lo que quieren.

**Alternativa:**

Pon los límites que consideres necesarios, como, por ejemplo: “No puedes ponerte a saltar en el sofá. ¿Prefieres jugar aquí tranquilo o salir fuera a jugar?”.

#### 4. “Haberlo pensado antes”

Cuando dices algo como “haberlo pensado antes”, lo que intentas es que tus hijos se sientan avergonzados por lo que han hecho y cambien. Sin embargo, lo que consigues es que se pongan a la defensiva y no quieran escuchar. Al mismo tiempo, minas su confianza.

Si les decimos a nuestros hijos que lo hubieran pensado antes (porque claramente no lo han hecho), les estamos diciendo: Eres demasiado *bobo o inmaduro* para tomar buenas decisiones’. No es precisamente el objetivo perseguido.

##### **Alternativa:**

Se recomienda decir algo como “Parece que tenemos un problema. ¿Qué podemos hacer para solucionarlo?”. El objetivo es centrar la conversación en las soluciones y no en los problemas, de forma que los niños aprendan a resolver sus propios problemas y a tomar mejores decisiones en primer lugar.

#### 5. “Quita, ya lo hago yo”

Cuando tienes prisa y estás esperando a que tus hijos realicen una tarea simple que se está eternizando, tal vez te entre la tentación de hacerla tú mismo, pero debes evitarlo en la medida de lo posible.

Les estás diciendo a tus hijos: ‘Eres incapaz de hacer esto, así que déjame a mí’. Resulta frustrante y desalentado. “Imagínate que estás a punto de conseguir subirte la cremallera, necesitas un par de intentos más, pero justo mamá o papá te apartan las manos y te sabotean el intento”.

##### **Alternativa:**

Controla las prisas y dales a tus hijos el tiempo que necesiten para completar la tarea. Si no es posible darles ese tiempo, explícales de forma clara y comprensible por qué tenéis prisa. Diles algo como “te voy a ayudar esta vez porque vamos a llegar muy tarde, pero en otro momento lo podremos volver a intentar”.

Una de las peores cosas que puedes hacer con tus hijos es ponerles etiquetas. Las etiquetas dañan la relación entre los padres y los hijos. Al hacerlo, los padres empiezan a asociar todos los comportamientos de los hijos con las etiquetas que les han asignado en vez de profundizar en los motivos concretos por los que sus hijos se están desarrollando de ese modo.

## 6. “Las etiquetas nos alejan de la empatía y el interés”.

Las etiquetas tienen el peligroso potencial de autorrealizarse. Si los niños oyen que sus padres los califican de un determinado modo, quizás acepten que esa es su realidad y empiecen a actuar acorde a dicha etiqueta, aunque no les resulte natural. Incluso etiquetas positivas como. “Qué inteligente eres!” pueden ser peligrosas.

“Cuando a un niño le resaltas su inteligencia o sus buenas capacidades físicas, también le estás diciendo: ‘Solamente has conseguido superar ese objetivo por tus capacidades naturales, así que no tienes tanto mérito’. Es más, en el caso de que ese niño suspenda el siguiente examen, se sentirá aún más confuso y desanimado, porque empezará a poner en duda las capacidades a las que se aferraba. ‘Si soy tan inteligente, ¿por qué he fracasado?’”

### **Alternativa:**

Reconoce y aplaude los esfuerzos de tus hijos, no sus resultados. A poder ser, evita etiquetar a tus hijos, ya sean etiquetas positivas o negativas.

