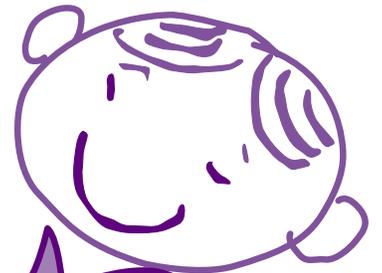




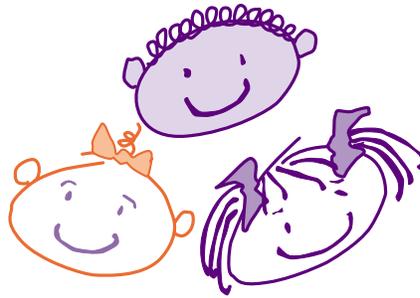
ESTRATEGIAS EXITOSAS



*para hablar con
niños pequeños*



Esta edición de “Estrategias exitosas para hablar con niños pequeños” ha sido revisada y reimpresa por la Oficina de Normas para el Cuidado de Niños de la Administración de Niños - Departamento de Servicios Sociales y de Salud del estado de Washington, con la autorización de su fuente original, el Servicio de Extensión Cooperativa de la Univesidad del Estado de Virginia - Dra. Valia Vincell, Especialista en el Desarrollo de Niños.



ESTRATEGIAS EXITOSAS para hablar con niños pequeños

¿Qué sucede cuando las palabras, las ideas y los sentimientos salen de nuestros labios y se introducen en los oídos y ojos de un niño?

Esto se llama comunicación. La comunicación se relaciona no sólo con lo que decimos, sino con el modo en que lo decimos. Este es un elemento clave en el crecimiento sano de los niños saludables.

La comunicación consiste en más que solamente palabras. Nos comunicamos con miradas - sonrisas y gestos; con acciones -, con abrazos y bofetadas, e incluso con el silencio - cálido y frío.

Usualmente, los adultos tienen una buena comunicación con los niños cuando dan direcciones o explican peligros comunes. Por otro lado, a menudo tienen dificultad en comunicarse cuando los sentimientos - del niño o los propios - están involucrados.

A modo de ejemplo, el folleto "**Estrategias Exitosas para Hablar con Niños Pequeños**" nos muestra cómo empezar a hablar y escuchar con sentimientos. Sugiere modos de canalizar las palabras y los sentimientos que serán escuchados ... pero que no causarán daño.

Una buena comunicación es importante para ahora y para después, pues ayuda a los niños a desarrollar su confianza en sí mismos y a afirmar sus relaciones con los demás. La buena comunicación hace la vida más placentera para ellos y con ellos mismos. Además, les ayuda a llegar a adultos con buenos sentimientos acerca de sí mismos, y con la capacidad de comunicarse con los demás.

Una buena comunicación conduce a relaciones cálidas, cooperación y sentimientos de autoestimación. Una comunicación pobre conduce a relaciones frustrantes, a conflictos y a sentimientos de inutilidad. Es una buena inversión el aprender a ser un buen comunicador.

Las siguientes páginas presentan algunas maneras de conversar con sus niños. Utilícelas de acuerdo a su propia experiencia y entendimiento de los niños que se relacionan con su vida para crear sus propias "estrategias exitosas".

COMUNICACION DE ACEPTACION

Cuando los niños saben que usted los acepta tal como ellos son, entonces pueden crecer, cambiar y sentirse bien consigo mismos. Cuando los niños se sienten bien consigo mismos, tienen mayor posibilidad de llevarse bien con los demás.

El aceptar a los niños - tal como son - hace más fácil conversar con ellos. Los niños que se sienten aceptados tienen más disposición a compartir sus sentimientos y sus problemas, por lo tanto, usted puede tener más claridad como padre, pariente, amigo o proveedor de cuidado.

Tanto usted como los niños en su vida serán ganadores.

CUANDO LOS ADULTOS:

AMENAZAN
DAN ORDENES
DAN SERMONES
TU NO ME QUIERES

LOS NIÑOS PIENSAN:

"NO VALGO NADA"
"SOY MALO"
REPROCHAN NO PUEDO HACER NADA BIEN"



EJEMPLO:

Melissa dice, "Mami, tengo miedo a dormir sola." ¿Cuál respuesta comunica aceptación?

- A: Debería darte vergüenza! Te estás portando como un bebé grande! Sabes que no hay nada de qué asustarse!
- B. Sé que estás asustada. Voy a dejar encendida la luz y dejar la puerta abierta para ti.

(El ejemplo "B" comunica aceptación)

RECUERDE:

Podemos aceptar a los niños sin aprobar necesariamente su conducta. Por ejemplo, amamos y aceptamos a Sandra, pero no aceptamos su conducta cuando pellizca al bebé o jala la cola del gato.



USE ABRIDORES DE PUERTAS

Los abridores de puertas son invitaciones a decir más , a compartir ideas y sentimientos, los cuales dicen a los niños que usted realmente está escuchando y que pone interés. Asimismo, los abridores de puertas dicen a los niños que sus ideas son importantes y que son aceptados y respetados por lo que están diciendo.

EJEMPLOS:

Ya veo .. Oh .. Mm hmm ... ¿Qué te parece si ...? "Realmente?
Cuéntame más Dilo otra vez. Quiero estar segura de haberte entendido. "De veras?... Qué interesante.

ESCUCHE ATENTAMENTE

Ponga atención a lo que los niños dicen. A veces podemos dejar de hacer algo a fin de escuchar, o escuchar mientras hacemos algún quehacer, como por ejemplo doblar la ropa limpia. Mayormente, los niños pequeños desean solamente alrededor de 30 segundos para compartir sus pensamientos, sus descubrimientos y su entusiasmo. Si usted realmente está ocupada - y todos los adultos están ocupados a veces diga a los niños, "Estoy ocupada ahora, pero hablemos mas tarde." No pretenda que está escuchando, cuando en realidad no lo está haciendo. Y asegúrese de cumplir la invitación de hablar luego.



USE "MENSAJES-TU" PARA REFLEJAR LAS IDEAS Y SENTIMIENTOS DE LOS NIÑOS

Los "Mensajes-Tú" describen los sentimientos de los niños y los impulsa a expresar sus problemas.

EJEMPLOS:

Tú estás triste porque murió tu perro.

Tú estás molesta porque no ganaste el juego.

Tú estás enfadada porque Mary no te dejó jugar con su nuevo juguete.

Cuando se permite a los niños expresar libremente sus sentimientos negativos, éstos parecen desaparecer como por arte de magia. Por otro lado, el ocultar sentimientos negativos puede resultar autodestructivo. Estos sentimientos no desaparecen, más bien pueden ocasionar dolores de cabeza, úlceras, autodesprecio y violencia.



DIGA "HAZ"



Trate de decirles a sus niños "qué hacer" en vez de decirles "qué no hacer." Diciendo HAZ en vez de NO HAGAS puede resultar difícil al principio, pero, en consecuencia, una mejor relación hará que valga la pena sus ideas y práctica.

EJEMPLOS:

HAZ

Cuelga tu abrigo de modo que no se arrastre.

Agarra al gatito con suavidad.

Por favor cierra la puerta suavemente.

Dibuja en esta página.

NO HAGAS:

No arrastres tu abrigo por el suelo.

No sacudas al gatito.

No des portazos.

No dibujes en la mesa.

RECUERDE:

Use las mismas reglas para hablar con los niños que con las personas más importantes en su vida.

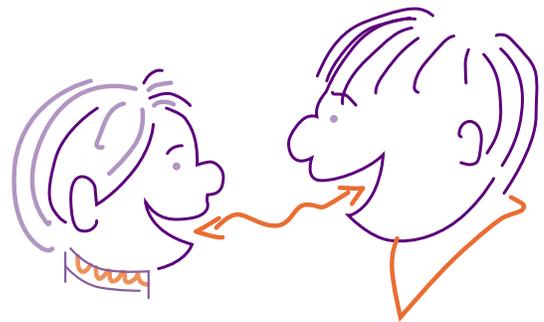
HABLE "CON" - Y NO "A" - LOS NIÑOS

Hablar con los niños implica una conversación bilateral.
Hablar a los niños es una conversación unilateral.

"Ponte tu impermeable," "Vas a derramar eso" y "Necesitas un corte de cabello" son ejemplos de "hablar a". Los adultos que hablan a los niños pueden hacer excusas diciendo que un niño pequeño no puede conversar al nivel de un adulto, pero en realidad, ése no es el punto.

A nadie - incluyendo a los niños pequeños - le gusta que se les hable a ellos. Trate de hablar con sus niños pequeños y vea los resultados.

Hablar con los niños y luego escuchar lo que tienen que decir son hábitos valiosos que se forman desde muy temprano. Ellos rinden grandes dividendos cuando llegan a adolescentes.



USE MENSAJES-YO PARA HABLAR ACERCA DE SUS CREENCIAS Y SENTIMIENTOS

Los "mensajes-yo" son declaraciones de hecho acerca de la persona que habla. Estos mensajes pueden decir a los niños cómo se siente el que habla por causa de su conducta. Puesto que los niños pequeños, cuando se portan mal, no saben cómo afectará su conducta a otra gente, los "mensajes-yo" son mejores herramientas de aprendizaje que los "mensajes-tú".

MENSAJE-YO:

Ahora necesito ayuda para recoger todo esto.

No me siento con ganas de leer un cuento cuando estoy cansado.

Me siento muy molesto cuando veo barro en el piso.

No puedo escucharte con todo este griterío.

No entiendo.

MENSAJE-TU:

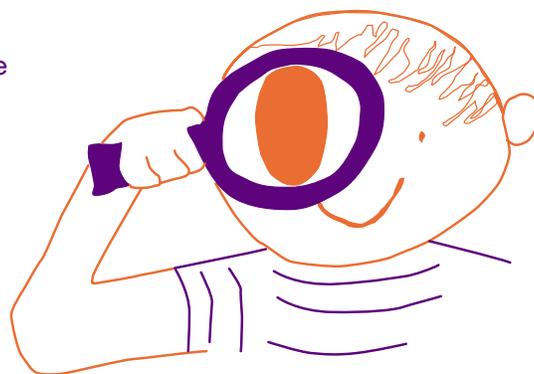
Seguro que tú hiciste este tremendo desorden.

Eres una peste.

Deberías avergonzarte.

Mejor te callas!

Eres un tonto.



Los "mensajes-yo" dan a los niños la responsabilidad de cambiar su propia conducta. Por ejemplo, si el adulto dice "veo una mancha de suciedad en tu cara", entonces el niño tiene la responsabilidad de hacer algo respecto a esa suciedad.

No utilice "mensajes-yo" para expresar su enojo con niños pequeños. El escuchar el enojo de un adulto hace que sus hijos se sientan muy desconcertados e inseguros.

En vez de expresar su irritación, trate de usar un "mensaje-yo" para expresar la emoción que usted sintió antes del enojo. Por ejemplo, si Katy derramó su vaso de leche durante una cena con invitados, seguramente usted se sintió en apuros antes de sentir ira. Diga "Realmente esto es embarazoso" en vez de "Estoy muy enfadada contigo."

ASEGURESE DE QUE TIENE UNA AUDIENCIA

Asegúrese de que tiene una audiencia antes de empezar a hablar. Puesto que los niños - y muchos adultos - pueden concentrarse sólo en una cosa a la vez, llame a los niños por su nombre, luego espere a que todos le estén viendo antes de empezar a hablar. Esto ahorra tiempo, frustración y repetición en las partes interesadas.

EJEMPLOS:

"Jill." (Espere a que deje de jugar en la arena y le esté mirando a usted) "Tienes diez minutos más para jugar ahí afuera."

"Jack." (Espere hasta que él deje de lanzar la pelota y le mire a usted.) "La cena estará lista en 15 minutos."



HAGA SENCILLOS SUS PEDIDOS

Los niños pequeños hacen su mejor esfuerzo para llevar a cabo una orden a la vez. Les es difícil recordar una serie de pedidos, de modo que los adultos que mejor se comunican con ellos son quienes hacen pedidos sencillos.

Sara, de tres años, se confundiría si usted le dijera, "Anda a tu dormitorio y cuelga tus vestidos, pero primero recoge tus juguetes y saca afuera al perro." Sara y el perro podrían salir afuera porque "saca afuera al perro" sería todo lo que Sara recordaría.

Más bien, separe sus pedidos. Pida a Sara que recoja sus juguetes. Cuando haya terminado esa tarea, pídale que saque al perro afuera. Cuando el perro esté afuera y Sara esté adentro, pídale que cuelgue sus vestidos en el dormitorio.



PIDA LAS COSAS IMPORTANTES CON FIRMEZA

Asegúrese de que su tono de voz esté de acuerdo con su mensaje, especialmente cuando esté pidiendo cosas importantes a los niños pequeños. Hable firmemente, y dé a los niños la razón de su pedido.

Recuerde, los niños pueden pensar en una sola cosa a la vez. Cuando estén jugando, es difícil para ellos volcar su atención hacia usted. No les gusta ser interrumpidos, del mismo modo que a usted no le gusta que lo hagan cuando lee su periódico.

Los pedidos en voz baja hacen pensar a los niños que a usted realmente no le importa que hagan lo que usted les pide.

EJEMPLOS:

"Por favor pónganse sus abrigos. Entonces estaremos listos para tomar el bus," esto dice a los niños lo que usted desea y por qué.

"¿Quieren ponerse sus abrigos ahora?" hace pensar a los niños que tienen elección, cuando en realidad no la tienen, además que no tienen un motivo por el cual deberían obedecer.



HABLE AL NIVEL DE LOS OJOS



El contacto visual mejora la comunicación. Usted tendrá que inclinarse o sentarse para estar al nivel de los ojos de los niños pequeños, pero los resultados justificarán su esfuerzo.

Los adultos no siempre se dan cuenta de cómo miran a los niños pequeños. A los ojos de un niño, usted debe ser un gigante. Lo que usted pueda hacer para minimizar la distancia y la diferencia de tamaño ayudará a mejorar su comunicación. Después de todo, ¿cuán bien respondería usted si un gigante de 30 pies de estatura bajara la mirada hacia usted y moviera su dedo?

SEA CORTES

Los niños corteses tienen modelos corteses. El primer paso para enseñar la cortesía es ser cortés.

Los niños aprenden a hablar y la conducta imitando a las personas de su alrededor. No es cortés el insistir a un niño que diga "Por favor". Se establece un buen ejemplo cuando uno dice "Por favor", "Gracias", y "no es nada" a los niños - tal como se acostumbra entre adultos - en el curso de una conversación normal.

DEJE A LOS NIÑOS CONTAR SUS HISTORIAS

Deje que los niños le cuenten sobre sus aventuras sin interrumpirles -desde el principio hasta el final - lo más frecuentemente posible. Ellos necesitan practicar hablar sobre sí mismos y necesitan elogios de su parte al final de sus cuentos.

La práctica y los elogios incrementan la autoestima. Las continuas interrupciones y la crítica cierran la puerta a las comunicaciones.

Por ejemplo, Jeanie estaba bastante entusiasmada cuando llegó a casa. Quería contar a su madre lo bien que lo había pasado jugando en casa de Betty.

La madre de Jeanie la interrumpió - casi al final- para reprenderla por haber ido a casa de Betty sin permiso.

Inmediatamente, Jeanie perdió interés en compartir sus sentimientos con su madre. En consecuencia, no hubo comunicación.

Aún cuando la madre de Jeanie necesitaba recordar a su hija las reglas de la casa respecto a pedir permiso, podría haber escuchado primero y luego haberle recordado esas reglas.



HABLE CON GENTILEZA

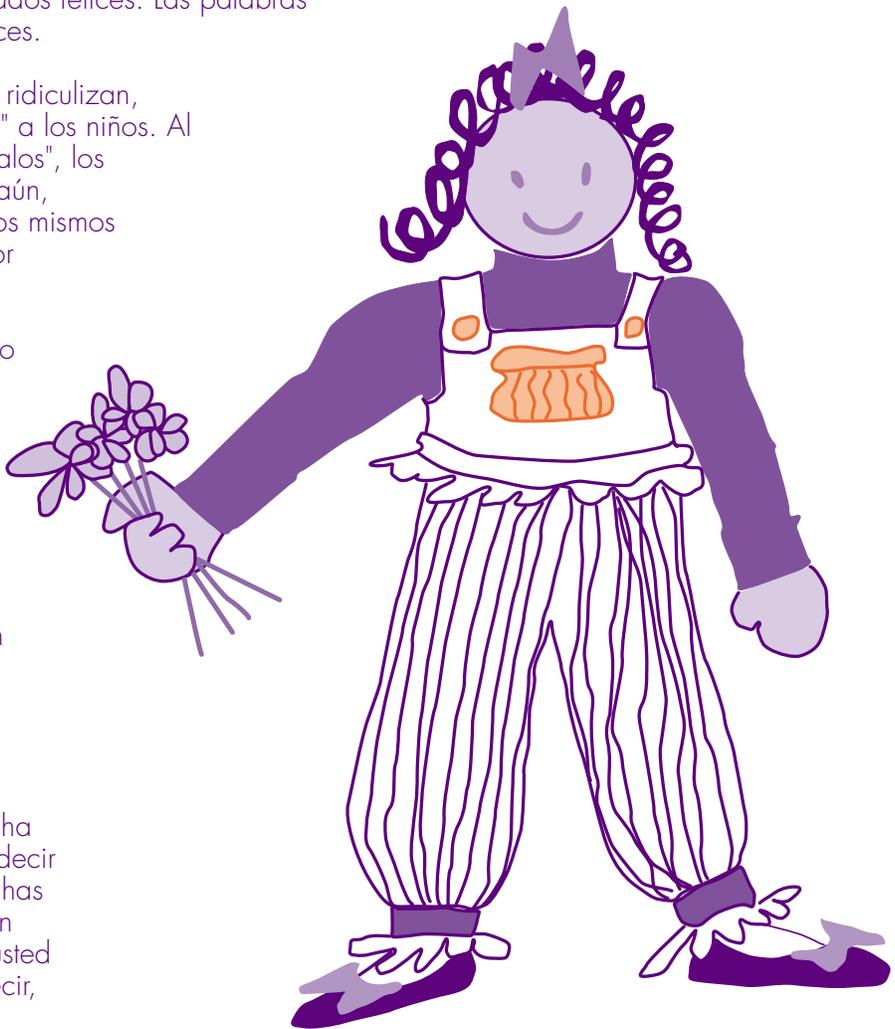
Las palabras amables rinden resultados felices. Las palabras bruscas ocasionan resultados infelices.

Trate de evitar palabras torpes que ridiculizan, avergüenzan o les ponen "nombres" a los niños. Al ser llamados "bebés grandes" o "malos", los niños no se sienten queridos. Peor aún, pueden empezar a no quererse ellos mismos y "aceptar" dichos rótulos, como por ejemplo "mentiroso" o "ladrón".

Las palabras torpes no ayudan, sólo empeoran las cosas.

Al contrario, las palabras amables ayudan a que los niños se comporten mejor, traten de hacer las cosas con más empeño, y logren más triunfos. Las palabras gentiles comunican amor y respeto, ayudan a crear una atmósfera donde los problemas pueden discutirse abiertamente, hasta alcanzar un entendimiento.

Por ejemplo, suponga que un niño ha derramado su leche. Usted puede decir "—No seas tan torpe! —Mira lo que has hecho!" - las palabras duras pueden conducir a resultados infelices. O usted puede respirar profundamente y decir, "Aquí hay una esponja. Por favor ayúdame a limpiar la leche" - las palabras amables pueden conducir a resultados felices.



AUTOEVALUACION

En este momento, usted podrá desear ver cuánto ha aprendido acerca de hablar con niños pequeños. La siguiente autoevaluación es sólo para usted, si así lo desea. Por otro lado, si usted ha hecho progresos al respecto, querrá mostrar a todos **LAS ESTRATEGIAS EXITOSAS para hablar con niños pequeños.**



1. Traduzca estos NO HAGAS por HAZ
(Diga a los niños qué es lo que pueden hacer)

NO HAGAS:

No corras en la tienda.
No me grites.
No hables con la boca llena
No lances la pelota dentro de la casa.
No toques eso.

HAZ:

2. Cambie los enunciados de los padres en "Mensajes-Tú".

NIÑO:

"Eres malo.
Dejas que Terry
esté despierto
más tiempo que
yo".

"Odio a Paul".

PADRE:

"Estoy hartó de que
discutas conmigo

"No, no odias a Paul.
Es malo odiar a la gente".

MENSAJE-TU

-
3. Responda a las siguientes situaciones con "Mensajes-Yo".
- Annie cruzó sin permiso la calle para jugar.
- Billy hizo caer su tostada con jalea sobre la alfombra nueva de la sala.
- El profesor de Janie envía una nota diciendo que Janie tuvo una pelea en el jardín de niños.
- Rachel y Johnny saltan en el asiento trasero del coche y empiezan a discutir mientras su madre los lleva a casa de la abuela.
4. Lleve un registro de todo un día sobre el modo en que responde a sus hijos cuando:
- Es hora de que recojan sus juguetes.
Usted cree que ya han visto demasiada televisión.
Los lleva al supermercado.
Ellos tratan de interrumpirla cuando usted está muy ocupada.
5. Calcule la cantidad de veces en el día que usted dice:
- Sí / No
Haz. / No hagas
Sigue haciendo / No hagas eso
Por favor empieza / Deja de hacer eso
Trata de hacer otra cosa / Deja de hacer eso.
¿Qué sabes acerca de eso....? Tú sabes mejor.
6. Pida a otra persona que grabe en cinta magnetofónica 10 minutos de su conversación con un niño.
Deje que lo haga en un momento en que usted no se dé cuenta que le están grabando.
- Escuche luego la cinta y evalúe su tono de voz.



HOJA DE RESULTADOS

Califíquese usted misma. Sea amable ... dése crédito por sus esfuerzos en la dirección correcta.

Sobre la base de sus respuestas, escriba su nombre en una de las siguientes categorías:

USTED TIENE MUCHOS MODOS DE GANAR,

USTED ESTA EN EL CAMINO EXITOSO,

USTED ESTA A MEDIO CAMINO,

SI SE ESFUERZA MAS, OBTENDRA LA CALIFICACION.

