

# Cómo hablar con mi hijo/a sobre nuevas tecnologías, sexo, horarios...



# Introducción:

- ▶ Comunicarse a cualquier edad implica enfrentarse a una gran cantidad de frustración: *frustración no es igual que trauma.*
- ▶ Al mensaje que más se atiende y el que más se nos queda grabado es al NO VERBAL.
- ▶ La habilidad básica de la comunicación: La ESCUCHA ACTIVA

# LA ESCUCHA ACTIVA:

- Se necesita una actitud abierta, de aceptación y empatía.
- Principio básico: **La aceptación.** No se interpreta ni descalifica el mensaje del otro.
- Mejor manera para comprender y acercarse al otro.
- Lo emocional frente a lo racional.



## EJEMPLO DE ESCUCHA ACTIVA :

- ▶ Un niño/a llega a casa de la escuela diciendo: “Odio la escuela, no voy a ir más”. La reacción típica de los padres suele ser: “¡Cómo, que dices! Cómo que no quieres ir, a la escuela vas aunque te tenga que llevar yo. Es por tu bien”.
- ▶ (Aquí los padres han racionalizado el mensaje del hijo/a. Su respuesta es racional).

# EJEMPLO ESCUCHA ACTIVA

- La reacción desde la Escucha Activa: “Parece que hoy has tenido un día malo en la escuela, ¿no es cierto, hijo/a?, cuenta, ¿qué ha ocurrido?” (Aquí los padres “escuchan” el mensaje emocional del hijo/a y responden emocionalmente). A partir de aquí se puede seguir escuchando lo que se va exponiendo y haciéndole frente.

# LA FORMA ACTIVA DE ESCUCHAR:

- ▶ Ayuda a que los niños tengan menos miedo de sus sentimientos negativos.
- ▶ Promueve una relación cálida entre padres e hijos.
- ▶ Facilita que el niño resuelva sus problemas.
- ▶ Influye para que el niño sienta más deseo de escuchar las ideas y pensamientos de sus padres.
- ▶ Hace que “el niño sea el que habla”.



# ACTITUDES NECESARIAS PARA UTILIZAR LA ESCUCHA ACTIVA:

- Debe desear escuchar lo que el niño tiene que decir.
- Debe desear ser de ayuda para él para resolver ese problema en particular.
- Debe poder aceptar sus sentimientos.
- Debe tener una profunda confianza en la capacidad del niño para manejar sus sentimientos, para trabajar en ellos y para encontrar soluciones a sus problemas.

# BARRERAS EN LA COMUNICACIÓN:

- Aconsejar y preguntar excesivamente.
- Negar el sentimiento.
- Escuchar distraídamente.
- Juzgar antes de escuchar.(ejemplo).
- Reproches y acusaciones.
- Sermones moralizantes.
- Victimismo.
- Comparaciones.
- Profecías





## LOS ABREPUERTAS DE LA COMUNICACIÓN :

- Dar nombre al sentimiento: “Ya veo que está muy cabreado”, “¿De verdad?”, “¿En serio?”. .
- Reconocer con la palabra: “Mm hmmm” “¡Vaya!, “Ya veo”.
- “¡Sí!” “Sigue...” “¿Lo hiciste?, ¡que bien!”.
- “¡Qué interesante!” “¿Eso te paso?, cuéntame”.

EN VEZ DE PREGUNTAR Y ACONSEJAR,



Para un niño es difícil pensar clara y constructivamente cuando alguien lo interroga, o bien le hace reproches o recomendaciones.

2. RECONOCER CON LA PALABRA: "¡Vaya!", "Ajá", "Ya veo".



Se puede obtener una gran ayuda de un simple "¡Vaya!" o "Ajá". Las expresiones como éstas, unidas a una actitud propicia, son invitaciones al niño para que explore sus propias ideas y sensaciones, posiblemente para que halle una solución.

EN VEZ DE NEGAR EL SENTIMIENTO,



Es curioso. Cuando apremiamos a un niño a desechar un mal sentimiento, aunque lo hagamos amablemente, parece que aumentamos su aflicción.

3. DAR NOMBRE A ESE SENTIMIENTO.



Los padres no suelen adoptar este tipo de actitud porque temen que, al dar expresión al sentimiento, no harán más que empeorarlo. Lo que ocurre es justamente lo contrario. Cuando escucha las palabras que definen lo que está experimentado, el niño recibe un hondo consuelo. Alguien ha reconocido su vivencia interior.

EN VEZ DE ESCUCHAR DISTRAÍDAMENTE,



Puede ser desalentador intentar comunicarse con alguien que sólo nos escucha de boquilla.

1. ESCUCHAR CON GRAN ATENCIÓN.



Es mucho más fácil contar las cuitas a un padre que está escuchando con interés. Ni siquiera tiene que decir nada. A menudo un silencio solidario es lo único que el niño necesita.

# COMUNICAR NORMAS:

- Expresar con CLARIDAD lo que espera del niño y las consecuencias de su incumplimiento.
- No dejar que transcurra mucho tiempo (pero darles un tiempo para que razonen).
- No dar explicaciones cuando el niño está enfadado. Tratar de ignorar su reacción hostil.
- Ofrecer contrapartidas: “Cuando termines....podrás...!”
- Mostrarse sereno pero FIRME.
- No dar un gran número de órdenes a la vez.

# Cómo hablar de sexo:

- La educación sexual tiene que darse de forma gradual.
- Tiene que darse dicha comunicación en un clima distendido.
- Se debe de evitar centrarse en los peligros.
- Hay que informar sobre métodos anticonceptivos, prevención de embarazos...etc, sin alarmismos.
- Deben de trasmitirse valores y normas.
- Respetar la intimidad del joven no invadir su espacio.
- Educar hacia el respeto de las distintas orientaciones sexuales.

# Con relación a los videojuegos(I):

## Ventajas:

- Favorecen la organización mental espacio-temporal.
- Favorecen la coordinación oculo-motora.
- Desarrollan destrezas básicas como la rapidez de reflejos y la memoria.
- Desarrollan la puesta en práctica de estrategias.
- Desarrollan el instinto de superación.
- Algunos permiten mejorar y acrecentar la rapidez de razonamiento.
- Estimulan la concentración, por lo que pueden ser muy adecuados para niños hiperactivos o con déficit de atención.



# Con relación a los videojuegos(II):

Inconvenientes:

- Pueden producir nerviosismo y ansiedad.
- Pueden transmitir valores inadecuados.
- Pueden provocar un cierto retraso en el proceso de socialización e incluso un aislamiento.
- La excesiva intensidad de concentración hacia ellos puede llegar a provocar falta de atención hacia su entorno.
- Pero el verdadero argumento en contra de este tipo de juegos es la **adicción** que pueden llegar a provocar.





# Pautas para un uso racional de los videojuegos:

- Elaborar propuestas alternativas de ocio.
- Interesarse por todo lo que rodeo a los videojuegos e intentar compartir con ellos dichos momentos.
- Controlar que no contengan contenidos que no sean aptos para las edades de los niños.
- Son recomendables aquellos videojuegos que permiten intervenir a más de un jugador.
- No son recomendables los juegos que incluyen la violencia en general y la de género, sexistas o que fomentan la insolidaridad o la destrucción.

# Con relación a internet:

Las siguientes direcciones le facilitarán información sobre el tema de la seguridad en Internet:

**[www.protegeles.com](http://www.protegeles.com)**

Proyecto europeo de denuncia de páginas pornográficas.

**[www.disney.fr](http://www.disney.fr)**

Contiene consejos para los menores y padres para una navegación segura.

**[www.safekids.com](http://www.safekids.com) y [www.safeteens.com](http://www.safeteens.com).**

Contiene consejos para los más jóvenes y los padres.

**[www.getnetwise.org](http://www.getnetwise.org)**

Web realizada por corporaciones industriales y otras organizaciones, para aconsejar a los padres y tutores.

# Consejos sobre internet:

- Insístanles que si les solicitan datos personales, de cualquier tipo, no deben facilitarlos y que siempre les consulten.
- Que no faciliten tampoco información a personas que conozcan en la red a través de los chats o fórums.
- Conciéncienles de los peligros de citarse con personas que han conocido en la red, ya que existen redes de pederastas que utilizan este medio para reclutamiento de menores.
- Trate de convencerles de que estas medidas no son para inmiscuirse en su intimidad, ni de ejercer una labor de control o censura.
- Insístanles en que Internet es un buen medio de conocimiento, una buena herramienta para ayudarles en sus estudios



# Tenga en cuenta que...



La mejor estrategia a seguir por parte de los padres es apelar al sentido común apoyándose en el conocimiento que tienen de su propio hijo: sus características de personalidad, autocontrol, motivaciones, actitudes, etc.

# Salidas y horarios:

- Es importante que se establezcan límites y acuerdos negociados (y razonados) con los hijos sobre qué días deben salir a divertirse y a qué hora se debe regresar.
- Los padres no deberían estar en una situación de completo desconocimiento de la vida de sus hijos adolescentes.



# Horarios según edades:

- **De 4 a 6 años: 15 a 30 minutos al día, 3 ó 4 días por semana.**
- **De 7 a 12 años: 1 a 2 horas al día, 5 días por semana.**
- **De 13 a 18 años: 2 a 3 horas al día, 5 días por semana.**
- Los niños que cumplen regularmente con un horario de estudio suelen ir bien en el colegio. Es mejor hablar con los maestros o tutores para saber el tiempo dedicado a estudiar

# Le sugerimos la siguiente planificación:

- a) Plan general. Planificación global de todo el curso.
- b) Plan mensual. Planificación de lo previsto durante el mes.
- c) Plan semanal. Planificación prevista durante la semana.
- d) Plan diario. Lo prevista para el día.

# Hay que tener en cuenta al hablar de salidas y horarios:

- Que en la vida hay límites.
- Que la diversión y el placer también tienen límites.
- Que los días, o fines de semana de salidas también tienen un límite.
- Que contra más horas de noche estén de fiesta o “marcha”, más riesgo hay de consumo de drogas.





# Importante tener en cuenta:

- Establecidos los acuerdos con sus hijos en cuanto a las salidas y horarios, estos se deben tratar de mantener, aunque a veces, en momentos especiales, exista una cierta flexibilidad razonable. Es importante tener especial cuidado que esto no sea aprovechado por sus hijos para “abrir la puerta” hacia la libertad absoluta de salir cuando deseen y volver cuando quieran.
- Intenten escuchar, dialogar, razonar y negociar con su hijo/a más que soltarles “sermones”, reprocharles continuamente o contarles lo diferente que fueron ustedes en su adolescencia.
- El diálogo y la comunicación es la mejor manera de “saber cosas” de su hijo.

# Bibliografía:

- *Entre la tolerancia y la disciplina.* Martin Herbert. Ed. Paidós. 1994.
- *La adolescencia.* Aimée Fillioud et al. Ed. Mensajero.
- 1974.
- *Cuando las familias se pelean.* Jeffrey Rubin y Carol Rubin. Ed. Paidós. 1990.
- *Recetas para educar.* Carolyn Ann Meeks. Ed. Medici. 1993.
- *Cuando digo no, me siento culpable.* Manuel J. Smith. Ed. Grijalbo. 1975.
- *Ratones, dragones y seres humanos auténticos.* M. García Pérez y A. Magaz Lago. Ed. CEPE. 1992.
- *Recetas para educar.* Carolyn Meeks. Ed. Medici. 1993.
- *Aprendiendo a comunicarse con eficacia.* M. García Pérez y A. Magaz Lago. Ed. CEPE. 1992.

- Lic. en Psicología.
- Máster en psicología clínica y de la salud.
- Máster en psicología forense.
- Actualmente trabaja en Psicólogos Bonnet, localizado en c/ Wssuel de Guimbarda, nº16, 9ºB. Cartagena.
- Tfno: 630569963 ó 687971289.

