



Formación de Padres de Familia

Cultivando el Carácter en los Niños

Ministerio de las Hermanas Siervas del Inmaculado Corazón de María, Immaculata, Pennsylvania

Guía para Padres para Fomentar la Auto-Disciplina, Parte 1 Clima de Comunicación

Querido Padre de Familia:

La auto-disciplina es la habilidad de escuchar la voz del otro para entender el mensaje y para actuar en consecuencia apropiadamente sea siendo observado o totalmente independiente de supervisión. Obedecer significa “escuchar a” y seguir lo que es escuchado. La comunicación efectiva, entonces, crea un clima para la obediencia que ayuda al niño a aprender cómo reconocer la voz de Dios entre una variedad de voces destructivas en nuestra cultura.

Su casa es la escuela en la cual, primero, su niño aprende cómo escuchar y cómo separar o discernir qué voces llevan a opciones de vida y qué voces no. Esto es, qué voces crean actitudes que crean, corrigen, sanan, invitan, perdonan, incluyen a otros, comparten, unen y contribuyen al bien, versus las voces que separan, destruyen, hieren, engañan, dividen, excluyen, manipulan y aíslan. Hay cualidades de comunicación efectiva que crean un ambiente, clima o preparación que nutre la auto-disciplina y lleva hacia la plenitud de la vida, el tipo e vida que Jesús vino a entregar. Esas cualidades son el foco de esta carta.

La comunicación efectiva transmite respeto, reverencia y apertura. Requiere que hagamos tiempo, demos interés a través del lenguaje corporal, demos plena atención, escuchemos sentimientos, hagamos preguntas, guardemos confidencias y dejemos que el que habla termine, sin pensar en respuestas. Un ambiente hogareño en el que el niño experimenta la comunicación efectiva es aquel en el cual la presencia se asegura por sobre los presentes o regalos; en donde la expresión oral y escucha cuidadosas son consistentes y en donde la conversación es de naturaleza “espejada” en vez de culposa o autoritaria. **Esta carta explora estas cuatro marcas clave de la comunicación efectiva.**

PRESENCIA

La presencia es más que proximidad física. La presencia implica atención, contacto visual, enfoque y conectividad emocional. Los padres que practican la presencia reconocen signos emocionales de estado de ánimo como desaliento, ansiedad, euforia y transmiten conciencia a su niño. La presencia se revela a sí misma cuando un padre es capaz de hacer conexiones de conversaciones previas con su hijos y con sus intereses, conoce los nombres de los amigos de su hijo y menciona anécdotas involucrando a esos amigos. La presencia permanente puede ser comunicada a través de un entrañable apodo, señales corporales o gestos, sonidos o toques que sean particulares de la relación paterno-filial. Dichas expresiones no pueden reemplazar un patrón de comunicación interactivo pero sirven como vínculo entre conexiones significativas. Estas expresiones transmiten: “Tenemos una historia en común. Te amo y me gusta como eres.”

El escuchar con atención que resulta en aplicación es la esencia del discernimiento, de la obediencia y la auto-disciplina. A los niños se les necesita enseñar cómo escuchar con atención. ¿Cuán

consistentemente practica Ud. los componentes de una escucha de calidad?

- ¿Habla con su hijo consistentemente en el tiempo en vez de hacerlo solo durante episodios esporádicos?
- ¿Se asegura de que su hijo le preste atención antes de que Ud. hable? (contacto visual, contacto físico, nombre).
- ¿Espera a que su hijo tome conocimiento de las cosas antes de continuar hablando?
- ¿Espera por respuestas a sus preguntas cuando habla con su hijo?
- ¿Busca la clarificación y el desenvolvimiento de las respuestas iniciales que su hijo da a sus preguntas? “Dime lo que piensas que dije,” “Explica lo que mis palabras significan para ti.”
- ¿Tiene evidencia de que su hijo lo escucha? ¿Puede su hija repetir su mensaje y la intención del mismo? ¿Puede su hijo reformular una interpretación adecuada de su mensaje? ¿Sigue su hija la dirección que Ud. dio o responde apropiadamente?

DIÁLOGO CUIDADOSO - UN DISCURSO QUE ESTÁ LLENO DE CUIDADO

Un diálogo que está lleno de cuidado se dirige al niño en tonos respetuosos y por su nombre. El diálogo cuidadoso nunca usa títulos negativos, apodosos despectivos o referencias impersonales al hablar con o del niño. El diálogo cuidadoso consiste en decir lo que se quiere decir y dar significado a lo que se dice transmitiéndolo clara y respetuosamente, tanto en palabras como en modos o maneras. Es el tipo de discurso el que nutrirá la comunicación, discernimiento y obediencia. Los padres que practican un diálogo cuidadoso mantienen los asuntos de sus hijos de manera confidencial.

Los niños necesitan de la práctica consistente para hacerse oradores cuidadosos. Ellos aprenden cómo usar el cuidado en su comunicación a través del ejemplo de sus padres y de la corrección paciente y respetuosa. Además de las actitudes descritas arriba, ¿cuán consistentemente pone Ud. en práctica los componentes del diálogo cuidadoso?

- ¿Determina Ud. mutuas definiciones de términos antes de discutir eventos relacionados al comportamiento, de manera de evitar la manipulación verbal o los juegos de lenguaje semántico? "Pasar" un libro ¿significa "dar" un libro a otro estudiante o "tirar" un libro como si fuera un balón?
- ¿Transmite el tono de su voz la intención que Ud. desea? "¿Limpiarías la mesa, por favor?" puede ser un pedido, una opción o una orden dependiendo del tono de voz.
- ¿Se dirige Ud. a su hijo con respeto tanto en nombre como en tono?
- ¿Expresa Ud. sus propias necesidades, sentimientos y deseos usando "Declaraciones en Primera Persona" en vez de esperar que su hijo pueda leer su mente? "Yo necesito que bajes el volumen del estéreo al nivel tres," "Yo quiero que para las nueve de la noche estés duchado y en tu cama."

ESCUCHA CUIDADOSA – LA ESCUCHA QUE ESTÁ LLENA DE CUIDADO

La escucha cuidadosa puede involucrar oídos, ojos, corazón, expresión gestual o de contacto. Va más allá del reconocimiento de palabras para reconocer sentimientos subyacentes, motivaciones, respuestas emocionales y bloqueos emocionales. ¡Puede resumir lo que fue dicho y puede "escuchar" lo que no fue dicho! La escucha reflexiva es un arte que es desarrollado a través del tiempo y la experiencia. El padre que escucha se enfoca en el contenido del niño y no en los propios problemas de padre. El padre que escucha no reemplaza lo que el niño comparte con la agenda o interpretación del padre. La escucha cuidadosa evita asumir el control de la conversación, así como dar cátedra o pontificar.

Los niños que son constantes receptores de la escucha cuidadosa, experimentan la libertad y un sentido de respeto que desarrolla en ellos la capacidad de nombrar, reclamar y domar sus emociones y sus respuestas emocionales. Ayuda al niño a tomar sus acciones y consecuencias como propias. Provee las habilidades sociales necesarias para que la veracidad, honestidad e integridad florezcan como rasgo de la personalidad. Fomenta la independencia y las habilidades para resolver problemas. La

escucha cuidadosa desarrolla el discernimiento y la auto-disciplina.

Además de demostrar los comportamientos descritos arriba, ¿cuán consistentemente Ud. Incluye las siguientes prácticas paternas en su estilo de comunicación?

- Reestablecer lo que Ud. cree que escuchó decir a su hijo. "¿Estoy correcto en que tú sientes...?" "Creo que te escuché decir que...", "Si te entendí bien, tú crees que..."
- Anima a su hijo con señales verbales. "Continúa...", "Eso tiene sentido," "Explícame eso de Nuevo."
- Anima a su hijo con señales gestuales y lenguaje corporal. Por ejemplo, inclinar la cabeza, una mueca con la boca, una respiración profunda, etc.
- Controla la urgencia de ser el que resuelve los problemas. Considérese un filtro y una señal de tránsito, no una varita mágica.

CONVERSACIÓN EN ESPEJO - UNA CONVERSACIÓN QUE ES REFLECTIVA

Conversar en espejo es una herramienta particularmente efectiva en tiempos que requieren acción disciplinaria o de toma de decisiones. El padre sirve de vidrio de reflexión imparcial o espejo para el niño, el cual le permite verse a sí mismo, a sus acciones y sus efectos. Un espejo no crea o altera la imagen que tiene en frente; meramente reporta esa imagen como lo haría una cámara. El padre-espejo no genera culpa y dice: "Te lo dije." El padre sirve como facilitador, no como identificador. La facilitación hace que el niño mencione sus propios problemas y remedios y entonces contribuye a la madurez en términos de auto-disciplina y discernimiento. La identificación de problemas por parte del padre ahorra tiempo pero es inefectiva para el crecimiento del niño. Le quita la

responsabilidad al niño y le niega las herramientas para ser una futura persona capaz de resolver problemas. Hacer de espejo le provoca definir su propio comportamiento, sus efectos, por qué es inaceptable o inefectivo y a recrear alternativas útiles.

Conversar en espejo consume tiempo pero en pago se devuelve el crecimiento en responsabilidad personal. Involucra las siguientes prácticas:

- Facilita en vez de identificar.
- Refleja lo que el niño dice.
- Resume lo que escucha. Pregunta para clarificar.
- Prueba haber entendido. "Dime lo que piensas que dije," "¿Cómo entiendes lo que he dicho?," "Explica lo que mis palabras significan para ti".

Para ellos, reconocer las opciones y aceptar responsabilidad conduce a un sentido de pertenencia. Solo este sentido de pertenencia hace posible el cambio, el crecimiento y el mejoramiento. James Baldwin capturaró esa realidad cuando dijo: "No todo lo que se encara puede ser cambiado, pero nada puede ser cambiado hasta que no se es encarado".

Author: Dr. Patricia McCormack, IHM, director of *IHM Formative Support for Parents and Teachers*, Philadelphia, PA.
Reach her at DrPatMcCormack@aol.com.

Translator: Mónica Mária Loya, Pharr, TX. Reach her at mloya@mail.oratoryschools.org.