

TACKLING TOUGH TIMES

## TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO LOS TIEMPOS DIFÍCILES



### ¡Compartimos Nuestros Sentimientos Constructivamente! Abierto a la Expresión Emocional

Como padres protegemos a nuestros niños de los temas difíciles. Esto ha sido especialmente cierto durante la pandemia. Es importante animar a los niños a que compartan sus sentimientos con nosotros mientras que encuentran un nuevo camino, y a veces en territorio difícil. Las Interacciones positivas nos ayudan a compartir información y darles comodidad a nuestros niños escuchándolos. La comunicación abierta con nuestros niños nos permite compartir sus sentimientos escuchándolos y dejándoles saber que están seguros cuando ellos

piensen que la vida es muy difícil.

#### **Escuchando Mientras Jugamos**

Jugar puede ser un componente de como los niños entienden y comparten sus emociones. Podemos apoyar a nuestros niños cuando jugamos dejándoles jugar sin interrupción y/o uniéndonos a ellos cuando nos invitan a jugar. Mientras jugamos con ellos, podemos escucharnos uno al otros. Animando a nuestros niños a decirnos cómo se sienten y cómo podemos escucharlos mejor podemos ayudarles a manejar las cosas difíciles que ellos están experimentando y también mejoramos su resistencia.

#### Actividades

#### Infantiles

Provea a su bebé la posibilidad de explorar el medio ambiente póngales una sábana en el piso y anímelos a
gatear alrededor. SI su bebé aún no gatea, considere poner un espejo frente a ellos para que se vean en el.
Mientras observa y escucha, responda con una sonrisa, describa lo que ellos están haciendo, y hable con
ellos. Estas interacciones de comunicación positiva mientras juegan y le deja saber a su niño que usted está
presente y escuchándolo.

#### Niños mayores

- Es importante escucharlos y responder las preguntas de sus niños con honestidad, pero no les dé más información de lo que ellos pueden comprender. La Plaza Sésamo ofrece algunas ideas para como hablar con los niños del Corona Virus.
- <a href="https://www.sesamestreet.org/sites/default/files/media\_folders/Images/PDF3V3.pdf">https://www.sesamestreet.org/sites/default/files/media\_folders/Images/PDF3V3.pdf</a> Enfóquese en ayuda a su niño en las charlas difíciles y manténgase positivo mientras escucha sus preocupaciones.

Para aprender más de la ciencia detrás de los beneficios de la comunicación por medio del juego, lea el estudio de abajo:

- Como comunicarse con los niños por el juego y ¿por qué es importante? https://thesector.com.au/2019/08/27
- <u>La ciencia de la ciencia en la mente y los juegos organizados: Desarrollando la Historia.</u> https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/may2017





TACKLING TOUGH TIMES

## TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO LOS TIEMPOS DIFÍCILES



### ¡Compartimos Nuestros Sentimientos Constructivamente! Abierto a la Expresión Emocional

Si recordamos nuestros años como adolescentes, probablemente preferimos no repetirlos otra vez. Es difícil imaginar lo físico, emocional, jy otros cambios que pasaron en nuestra vida Y TODOS A LA MISMA VEZ! Encima de eso, la vida trajo Corona Virus, causando emociones fuertes para los adolescentes. Afortunadamente, nuestros adolescentes pueden aprender habilidades para manejar sus emociones. Nosotros podemos apoyar a nuestros adolescentes y ayudarlos a manejar esas emociones mientras los enseñamos a como mostrar compasión y empatía

escuchando.

#### Escuchando bien y Enseñando Empatía

Es importante para las familias encontrar maneras de compartir pensamientos y sentimientos unos con otros. Podemos dejarles saber a nuestros adolescentes que entendemos sus emociones mostrándoles que nos importa como se sienten y lo que tienen que decir. Escuchar atentamente nos ayuda a ver diferente perspectiva y entender mejor a que es lo que nuestros adolescentes están pasando. Reaccionar positivamente a las emociones de nuestros adolescentes los ayuda a sentirse mejor comprendidos.

#### Actividades Para Escuchar y Empatizar

- Pensando acerca de una historia desde un punto de vista diferente. Anímeme a su adolescente a pensar en un libro favorito o un articulo que hayan leído. Pregúntele que piensen en las siguientes preguntas: ¿quién está contando la historia? ¿de qué punto de vista se está contando la historia? ¿Cómo cambiaría la historia si se contara de un punto de vista diferente? ¿Cómo cambiaría la historia si el protagonista fuera de un sexo diferente o de un país diferente? ¿Cómo el punto de vista cambia el mensaje que se está transmitiendo?
- Validando los sentimientos. A veces cuando las personas comparten sentimientos de miedo, enojo, o tristeza, esos con quien los comparten tratan de arreglar estos sentimientos difíciles. Ellos podrían decir cosas como "puedo entender que te sientas así," "debe ser difícil sentirse así," Eso es demasiado para sentirse así en este momento" anime a su adolescente a validar los sentimientos de otros escuchando y viendo las cosas desde un punto diferente.
- Un minuto de libertad. Regularmente, nosotros cambiamos lo que le decimos a otros. Dele a su adolescente la oportunidad de decir exactamente lo que ellos están sintiendo, ofreciéndoles "un minuto de libertad." Anímelos a hacer esto, dejándoles saber que no habrá consecuencias y que usted no hablará de eso después. Invite a su adolescente a disfrutar de su libertar (por un minuto) mantenga en mente que si lo que su adolescente dice que lo hace pensar que está en peligro o está planeando hacer algo en contra la ley, es importante decírselo a alguien.

Para aprender más acerca de ciencia detrás de enseñando empatía, puede leer es estudio de abajo

- La ciencia de la empatía
- El surgir del estudio de la empatía positiva





FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



### ¡Compartimos Nuestros Sentimientos Constructivamente! Abierto a la Expresión Emocional

En su libro <a href="https://www.amazon.com/-Conversaciones-Difíciles Discutir-lo que es importante/dp/0143118447">https://www.amazon.com/-Conversaciones-Difíciles Discutir-lo que es importante/dp/0143118447</a> Duglas Stone. Bruce Patton, y Shella Heen (2010) empiece por recordar que nos beneficiamos más cuando vemos cada conversación como una conversación de aprendizaje. Regularmente cuando tenemos conflictos con otros. Pensamos que sabeos lo que ellos están pensando y/o acerca de cómo ellos responderán. Lo interesante es que los dos individuos de ambos lados de la situación están asumiendo lo mismo—tanto que la

conversación quizá nuca ocurra.

#### Teniendo conversaciones difíciles

No hay duda de que las conversaciones difíciles son incomodas o hasta raras. De todas maneras, hay ciertas reglas que pueden mover el proceso hacia adelante. Una de las reglas criticas es estar listo para escuchar; pausar su mente mientras la otra persona está hablando y literalmente absorber lo que ellos están diciendo. Tome una tregua del juego de culpabilidad.

Stone, Patton, y Heen (2010) hacen un gran trabajo al recordarnos que las conversaciones difíciles no son solo acerca de lo que uno dice, pero también es acerca de las emociones de las personas involucradas en ella. No es simplemente son las palabras que utilizamos, pero el tono de voz, expresiones faciales, lenguaje corporal, etc. Y Nadie quiere ser "problemático o desafiante," y aun así todos queremos ser escuchados.

#### Recursos en video

- https://www.ted.com/talks/katherine\_hampsten\_cómo ocurre la mala comunicación y cómo evadirla)
- https://www.ted.com/talks/celeste headlee 10 formas de tener una mejor conversación

#### Acciones Internas

 Participe en perspectiva—hablando y pensando acerca de cómo se sienten otros mientras escuchan las historias de otros o acera de los que tienen otras identidades diferentes a la suya. Esta disposición puede ser por medio de la lectura, TV, películas, etc. Reflexione en como esas historias en estas situaciones podrían ser diferente de como usted la ha experimentado.

#### Acciones Externas

• Mucho de los consejos acerca de tener mejores conversaciones se enfoca en el mensaje, el tono, y el estilo en la presentación. Lo más importante es escuchar/recibir el mensaje de otra persona. Escuchar atentamente requiere atención y esfuerzo, pero puede ser crítico para una conversación importante.

Para aprender más acerca de la ciencia detrás de la perspectiva, puede leer en el estudio de abajo:

• <u>La necesidad de otros es la Madre de la invención: Motivaciones Internas y Pro-Sociales, Tomando</u> Perspectiva y Creatividad





TACKLING TOUGH TIMES

## TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO LOS TIEMPOS DIFÍCILES



### ¡Compartimos Nuestros Sentimientos Constructivamente! Abierto a la Expresión Emocional

Las familias son más fuertes cuando comparten sus emociones y se escuchan uno al otro mientras muestran empatía y compasión. La mala comunicación entre padres e hijos adultos puede causar conflictos y malentendidos. Comunicarse bien con los adultos de edad avanzada requiere que los jóvenes entiendan mejor a sus padres más maduros y lo que ellos están viviendo. Escuchar atentamente las necesidades y los sentimientos de otros nos ayuda a comprendernos unos a otros y manejar mejor los tiempos difíciles.

#### **Validando Mientras Escuchamos**

Validar es una parte importante para escuchar atentamente. Cuando validamos los sentimientos de otros, reconocemos que sus sentimientos son válidos e importantes. Validar los pensamientos y los sentimientos de los ancianos ayuda a restaurar su dignidad y estima propia. La validación ocurre cuando escuchamos atentamente y mostramos que nos importa lo que otros están diciendo. Escuchar a otros cuando hablan de sus experiencias a veces puede ser difícil y muy emocional, pero es parte importante para ayudarlos a sentirse seguros y escuchados.

#### Técnicas para escuchar atentamente:

- Poner atención. De su completa atención y reconozca que el lenguaje corporal habla muy fuerte.
- Muestre que está escuchando. Use su cuerpo y sus gestos para mostrar que está atento, mueva la cabeza con frecuencia y use expresiones faciales.
- Ofrezca comentarios. Reflexionen en lo que se está hablando y responda parafraseando "lo que estoy escuchando es..." "Parece que está diciendo..." estos son ejemplos de cómo reafirmar que está entendiendo lo que está escuchando. También puede usar afirmaciones como yo haría, yo diría, me sentiría etc.
- **No juzgue.** Deje que la persona que está hablando termine su historia o termine lo que está tratando de decir sin interrumpir. Escuchar atentamente a otra persona está designado para animar, respetar, y entender. También puede ayudarlo a usted a que obtenga nueva información y posiblemente que escuche otra perspectiva. Trate a la otra persona como usted quiere que lo traten.

#### Las técnicas mencionas de arriba fueron adaptadas de

Escuchando atentamente: El arte de empatizar Conversación. https://positivepsychology.com/active-listening/

#### Recursos adicionales

- <u>El instituto Edad, Guía en escuchar activamente: Cómo los cuidadores pueden comunicarse con los</u> ancianos más fácilmente.
- Terapia validación y Alzheimer
- Un video acerca de la comunicación con empatía: Validación, Comunicación, y Alzheimer

Para aprender más de la ciencia detrás del comunicarse efectivamente con otros adultos, puede leer el estudio de abajo: Terapia de Validación para la Demencia





TACKLING TOUGH TIMES

## TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO LOS TIEMPOS DIFÍCILES



### ¡Compartimos Nuestros Sentimientos Constructivamente! Abierto a la Expresión Emocional

Durante los tiempos de estrés, las familias pueden pasar por cambios en su vida diaria. Cuando la familia se comunica claramente acerca de estos cambios por medio de charlas familiares, todos los miembros de la familia pueden trabajar unidos para sobrepasar estos tiempos difíciles y ponerse de acuerdo en cómo enfrentar estos cambios. La comunicación clara y compasiva además de escuchar atentamente, ayuda a las familias a tomar acción unidos mientras

construyen confianza y respeto.

#### El círculo del proceso: Hablando y escuchando con propósito

Las mejores relaciones se dan cuando las personas fácilmente pueden compartir sus necesidades claramente. Escuchar las necesidades de otros nos permite mostrar empatía y validar los sentimientos de otros. el círculo del proceso es un método para resolver los problemas y construir sentido de comunidad por medio de la comunicación. Escuchar es una parte importante del proceso y requiere que hagamos espacio para hablar con otros y escucharlos con atención.

#### Actividad del proceso en círculo

El diálogo o los círculos de paz son reuniones en donde todos los participantes se sientan en un círculo mirándose uno al otro para tener comunicación directamente. Estos círculos pueden usarse para animar mejor comunicación entre los miembros de la familia.

El proceso en círculo tiene tres partes:

- Hablar con intención: Reconocer lo que es importante para la conversación en el momento.
- Escuchar con atención: Respete el proceso de aprendizaje de todos los miembros del grupo.
- Atendiendo el bienestar del círculo: Mantenerse atento al impacto de las contribuciones.

En muchos de los círculos "tomar una parte" es usado para facilitar la comunicación. Use un objeto como una bola o un pedazo de madera para asegurarse que nadie más hablará excepto la persona para quien se ha separado ese tiempo. Social, El proceso del círculo puede usarse para conversaciones en la comunidad. En reuniones en la comunidad el distanciamiento social tiene que mantenerse. Cada persona debe proveer su propia parte de conversación.

Antes de la actividad, invite a los miembros su familia a decidir varias preguntas que quieran hacer. Por ejemplo; pueden incluir

- ¿Qué camios le gustaría ver en su familia o en la comunidad? ¿Qué puede hacer usted para promover ese cambio?
- Piense en algún momento donde estuvo fuera de su zona de comodidad. ¿Qué hizo y cuáles fueron los resultados?
- ¿Qué cosas le preocupan? ¿Conoce a alguien que haya sido impactado por esto? ¿Qué ha sido lo más difícil para usted? ¿Qué piensa que hay que hacer para arreglar las cosas?

Las actividades de arriba fueron adaptadas de

https://www.ousd.org/cms/lib07/CA01001176/Centricity/Domain/97/Haciendo Círculos de Paz.pdf y http://www.El Camino del Círculo.net/

Para aprender más de la ciencia detrás de los beneficios de los diálogos en círculos, puede leer el estudio de abajo: <a href="Introduciendo Círculos de Sanación y Hablando en Círculos para los Cuidadores.">Introduciendo Círculos de Sanación y Hablando en Círculos para los Cuidadores.</a>
<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4022550/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4022550/</a>

