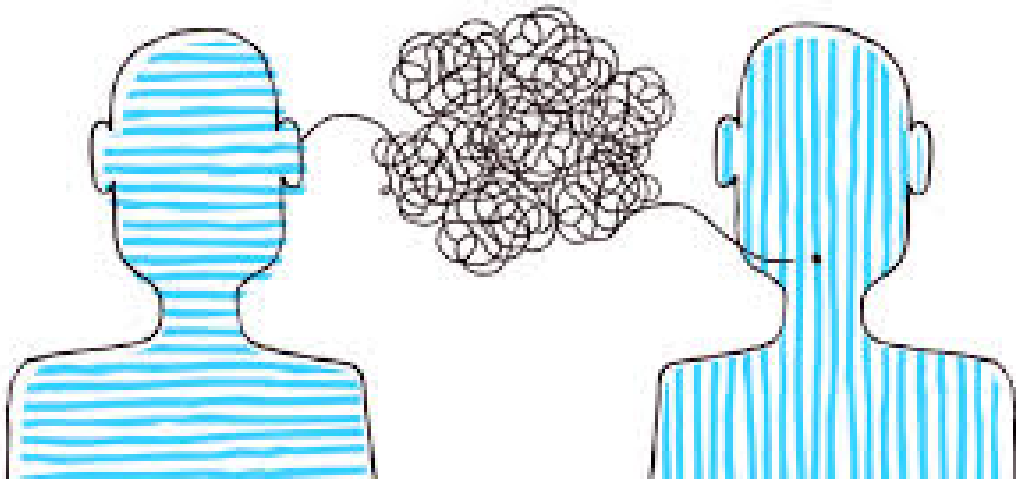


LA COMUNICACIÓN ES EL PEGAMENTO QUE MANTIENE FUERTES A LAS FAMILIAS

BY: PSYCHOLOGY TODAY



Manteniendo las líneas abiertas

Cuando los padres cometen un error, está bien, y tal vez se puede enseñar, decir "lo siento". Hable con su hijo como la persona que es.

Comunicarse sin regañar tiene mucho que ganar. Mostrar y modelar su capacidad de expresarse le brinda a su hijo un sentido de confianza que los seguirá durante toda su vida. Aprenda de sus explosiones y use la comunicación para trazar límites alrededor de sus emociones cuando se presionan los botones.

En mi opinión, así como en mi lectura de investigaciones existentes, no hay mayor habilidad que una persona pueda tener para prosperar y tener éxito que la capacidad de expresar con precisión sus pensamientos y emociones. La expresión de las emociones permite liberar la tensión que esas emociones crean cuando están atrapadas dentro. La expresión de pensamientos y deseos le da una mejor oportunidad de tener esos pensamientos considerados y esos deseos otorgados.



Todos tenemos la tendencia de aferrarnos a los peores escenarios y explicaciones cuando los sentimientos quedan sin resolver.

Si está decepcionado, dígame a su hijo y dele la oportunidad de pedir perdón (lo harán, si le ha demostrado que no es un signo de debilidad hacerlo). Si está satisfecho y orgulloso, no asuma que su hijo lo sabe, dígame y "compórtese" con un beso, un abrazo o un regalo. En cualquier relación, si le gusta algo o no le gusta algo, exprese sus deseos. el espacio entre, y darle a la otra persona la oportunidad de corresponder su amor y vulnerabilidad con atención, pensamiento, cuidado y, tal vez, la concesión de su deseo.

Feliz crianza de los hijos! Dele un beso a tu hijo o hija y a tu pareja hoy y hazles saber explícitamente cómo te sientes al respecto. Es uno de los mejores regalos que puedes darles y puedes darte a ti mismo.

"Si enciendes una vela para alumbrar a otra, también iluminará tu propio camino". — Nichiren.

Aunque la mayoría de nosotros nacemos con la capacidad de escuchar, escuchar es un proceso que requiere nuestra atención consciente y participación activa, comenzando por honrar las condiciones previas para escuchar. Las condiciones previas para escuchar consisten en establecer una intención de escuchar, comprometerse a escuchar, estar mental y físicamente listo para escuchar y estar dispuesto a permitir que sus hijos completen su mensaje. Ser consciente de sus pensamientos y emociones ayuda a sentar las bases para una escucha activa sintonizada.

**"Solo hay una regla para ser un buen conversador: aprender a escuchar".
Christopher Morley**