

**¡Por favor,
no me griten!**

Ale Velasco

¡Por favor, no me griten!

El método
del lenguaje
del cariño



CONTENIDO

Decálogo del método del lenguaje del cariño	9
21 Años de aventura	11
CAPÍTULO 1. COMUNICACIÓN ASERTIVA	17
Rasgos principales de la asertividad	21
Significado de la palabra asertividad	22
Autoestima	23
CAPÍTULO 2. COMUNICACIÓN VERBAL	27
CAPÍTULO 3. COMUNICACIÓN NO VERBAL	35
CAPÍTULO 4. COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS	47
CAPÍTULO 5. LENGUAJE POSITIVO Y NEGATIVO	57
Lenguaje positivo	59

Lenguaje negativo	62
CAPÍTULO 6. EL LENGUAJE DEL AMOR	69
Abrazos, besos, apapachos, caricias, arrullo	72
Estimulación táctil	73
El masaje	74
Cosquillas	74
Sonrisas y alegría	74
Miradas y gestos	75
Señales positivas	75
CAPÍTULO 7. EDUCAR EN VALORES	79
CAPÍTULO 8. ¿LOS NIÑOS DEBEN OBEDECER O HACER CASO?	89
CAPÍTULO 9. EDUCAR SIN MALTRATO	101
CAPÍTULO 10. EDUCAR CON MALTRATO	109
APÉNDICE. REGLAS DE ORO PARA CONECTARSE CON LOS HIJOS Y ALUMNOS	119
Bibliografía y lecturas recomendadas	129

CAPÍTULO 1

COMUNICACIÓN ASERTIVA

*Conversar, escuchar, compartir alegrías...
la comunicación puede ser un regalo de gran valor.
Sólo hay que reservar un poco de tiempo
para las personas que queremos.*

RAMÓN CORTÉS

La asertividad será una herramienta clave en tu vida cotidiana cuando te comuniques con tus hijos, por eso te daré varios conceptos sobre el tema. Es fundamental que esta herramienta la manejes muy bien.

Como especialista en Latinoamérica en comunicación familiar, me he dado cuenta de que en México, Colombia, Argentina y muchos países más tanto las madres como los padres de familia no dan importancia a lograr una comunicación eficiente con sus seres queridos; por lo tanto, así los ames con todo el corazón, si no sabes cómo comunicárselos, serán solo palabras que se lleva el viento.

Por eso a través de mi serie "El método del lenguaje del cariño" te brindaré diversos conceptos que a mí, como madre, me han sido de gran utilidad para poder disfrutar en lugar de sufrir a mis hijos.

La asertividad es un componente esencial para el equilibrio en las relaciones humanas. Asertividad es autoafirmación y la expresión cabal de mis sentimientos. También es manifestar lo que no te parece, pero expresado de una forma no agresiva; este es un punto muy importante de la comunicación entre hijos y padres para

poder transmitir su desacuerdo respecto a algún tema en particular.

Comunicación asertiva es la respuesta oportuna y directa que respeta la posición propia y la de los demás, que es honesta y mesurada con los involucrados. Ser asertivo es una forma particular de comunicación que nos ayuda a sentirnos menos como víctimas y a tener mayor control sobre la vida.

La comunicación asertiva permite proteger los derechos básicos propios y, al mismo tiempo, los de otros. Un estilo asertivo interpersonal también genera relaciones más honestas, placenteras y perdurables. El desarrollo de las habilidades de la comunicación asertiva puede prevenir el estrés y promover el respeto propio y la intimidad con otros.

El comportamiento asertivo permite a una persona actuar en conveniencia propia, defenderse a sí misma sin angustia innecesaria, expresar con comodidad los sentimientos honestos y ejercer los derechos personales sin negar los de los otros.

Los niños son asertivos por excelencia, exponen claramente sus necesidades y sentimientos, y se caracterizan por ser descriptivos en sus percepciones u opiniones, de allí que no hagan juicios o evaluaciones de la conducta de los otros, sólo la describen. De ellos hay que aprender para lograr comunicarnos mejor.

En virtud de lo anterior se considera relevante rescatar dos conceptos importantes dentro cualquier proceso de comunicación: asertividad y autoestima.

Un estilo asertivo de comunicación puede producir cierta dificultad, especialmente al inicio, y hasta modificar algunas amistades.

RASGOS PRINCIPALES DE LA ASERTIVIDAD

1. Confianza en sí mismo y respeto propio.
2. Potencial para la igualdad entre amigos, semejantes y familiares.
3. Mejores amistades y más confortantes.
4. Sensación de control (cordura) en situaciones difíciles.
5. Impresión de poder alcanzar los objetivos y las metas.
6. Sensación de pertenecer a un grupo sin tener que sacrificar opiniones o creencias personales.
7. Sentido de ser responsable de sí mismo y de otros.
8. Menos angustia.
9. Saber expresar lo que realmente deseas.
10. Vivir una vida más sincera.

Ser asertivo no resuelve automáticamente los problemas, no cambia el mundo ni permite ganar todas las batallas. Ser asertivo en una situación abusiva, por ejemplo, no garantiza que la otra persona dejará de actuar de forma irresponsable, pero sí aumenta la probabilidad

de que disminuyan los conflictos, y ayuda a evitar que la sensación de desamparo e ira se torne abrumadora.

SIGNIFICADO DE LA PALABRA ASERTIVIDAD

- A** es la "atención". Antes de resolver el problema, debes lograr que el otro esté de acuerdo en escucharlo. Encuentra el tiempo o el lugar que ayude a centrar la atención de la otra persona en ti.
- S** es "sencillo, pronto y breve". Mira a los ojos de la persona y limita tus comentarios al asunto.
- E** es "especificación". Concéntrate en el comportamiento de la persona.
- R** es "respuesta." Describe el resultado que esperarías y pide retroalimentación al respecto.
- T** es "trato". Quizá establezcas trato con la persona respecto a la forma en que maneja la situación.
- I** quiere decir "impacto en mí". Comparte los sentimientos que tuviste como resultado del comportamiento de esa persona. Ejemplo "Me enoja cuando...".
- V** es la actitud de "valor" que se requiere para mantenerse firme en tus propósitos y defenderlos.
- O** representa la capacidad "oral" para transmitir correctamente los pensamientos.

AUTOESTIMA

Seguramente has escuchado o leído muchas definiciones sobre autoestima, pero creo importante tratarlo sin profundizar tanto para que hagas conciencia de lo trascendental de este tema. La autoestima está conformada básicamente por dos elementos: por una parte, nos hace darnos cuenta de que somos lo suficientemente dignos como personas para ser queridos y amados; y por otra parte, nos da el ánimo y el coraje para emprender actividades de las que nos creemos capaces. En síntesis, la autoestima nos hace ver nuestro valor como seres humanos, iguales a todos los demás. Pero si los niños son maltratados, si se les niega el cariño y se les humilla, crecerán con una autoestima muy baja, lo que los llevará a creer que no son dignos de amor y que no son capaces de hacer nada bien.

La autoestima es la expresión sin lástima ni complejos de sí mismo. Un crecimiento personal sin evaluaciones ni chantajes hacia sí y hacia los que nos rodean. Una fuerza interna que centra y organiza los procesos individuales. Si se recurriera a algunos sinónimos, autoestima sería igual a autovaloración, autoimagen, autoconfianza.

La autoestima también es la habilidad psicológica más importante que podemos desarrollar con el fin de tener éxito en la sociedad. Sin autoestima, los niños dudan de sí mismos, ceden frente a la presión de sus compañeros,

se sienten inútiles o inferiores y pueden consumir drogas o alcohol como un pretexto para justificarse.

Una comunicación basada en la propia autoestima tendrá congruencia, es decir se hará verdadero contacto y se será emocionalmente sincero con nosotros mismos y con nuestro interlocutor.

Una de las mayores responsabilidades de los padres consiste en ayudar a aumentar la autoestima en sus hijos.

HOY ME DOY CUENTA

Querido hijo(a):

Hoy me doy cuenta de lo importante que es para ti que te escuche.

Hoy me doy cuenta de que necesitas que te abrace y te apapache.

Hoy me doy cuenta de que haces travesuras para que juegue contigo.

Hoy me doy cuenta de que haces berrinche para que te haga caso.

Hoy me doy cuenta de que te peleas con tu hermano para que los voltee a ver.

Hoy me doy cuenta de que te despiertas por la noche porque quieres estar conmigo.

Hoy me doy cuenta de que no comes para que te insista.

Hoy me doy cuenta de que por culpa te compro todo.

Querido hijo(a), mil disculpas, he vivido una vida muy apresurada y no me he dado cuenta de que el tiempo pasa y tú esperas ahí para que te escuche.

Porque soy tu madre / padre y te amo, prometo DARMÉ CUENTA.



