



ADAFRANCYS SALAZAR

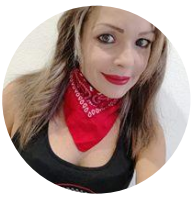
ANTES DE SUPONER Y
ENJUICIAR...PRUEBA
PREGUNTAR

Te sorprenderas

www.adafrancyscreartuexito.com

adafrancyssalazar@adafrancyscreartuexito.com

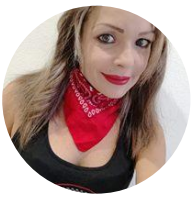




La forma en que preguntamos es clave para los pensamientos y las respuestas que obtenemos de nuestros hijos, desde ya debemos empezar a aprender a comunicarnos adecuadamente con ellos, a mejorar nuestra comunicación y a no dejar de pensar antes de preguntar.

Todos queremos saber que piensan nuestros hijos, porque hacen las cosas o mejor aún todos nos proponemos ser excelentes padres buscando el bien para ellos y para nosotros, y así nos pasamos la vida, queriendo, esforzándonos, suponiendo, guiando, imponiendo, en fin no nos esforzamos por ver más allá de lo que nuestro instinto nos dice.

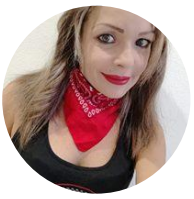
La comunicación, la empatía y la inteligencia emocional va más allá de esa intuición o protocolo que siguen la mayoría que se basa en “quien mejor que yo que soy su padre o madre para saber lo que es mejor



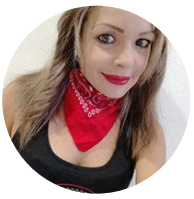
para mi hijo”, “hazme caso eso no es así”, lo que pasa es...”, el viejo modelo educativo parecía negar los sentimientos y emociones de los hijos, en la nueva generación queremos darle un mayor protagonismo a nuestros hijos y para eso debemos conocer sus sentimientos y emociones.

Comencemos con algunas pautas para aprender a preguntar basándonos en este pensamiento de Thomas Louis Berger: “El arte y la ciencia de hacer preguntas es la fuente de todo conocimiento”:

1. No suponer, nunca debemos suponer lo que nuestros hijos tienen, entiéndase desde una edad superior a los 3 años.
2. Hay que aprender a escuchar, y hacerlo con atención desde las palabras que nos dicen hasta los gestos que hacen.
3. Todas las emociones deben tener nombre.



4. Todos los deseos deben ser otorgados desde la IMAGINACIÓN.
5. Atención al 100%, más valen 2 minutos de atención que 10 de pérdida de tiempo. Si estamos ocupado y nos demandan atención es mejor parar, escuchar y seguir que seguir e intentar atender y no escuchar ni seguir en nuestra labor.
6. Descarta el ¿POR QUÉ?, es una pregunta que ahonda en el problema, que no invita abrir los pensamientos ni el corazón. Si quieres una prueba hazte esa preguntas y muchas veces las respuestas automáticas son: porque sí, porque quiero, y a ti que más te da, porque me apetece, porque lo tengo que hacer, pero ninguna te lleva al futuro, a una solución o una situación deseada.
7. Las preguntas siempre deben ser abiertas.
8. El que pregunta domina la situación, es posible



que algún día te hayas sentido como el interrogado o fuera de control porque empezaste haciendo una pregunta y tu hijo tomo el control devolviéndote la dosis.

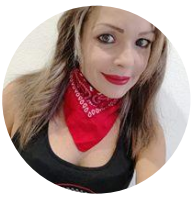
9. Toda pregunta debe tener un objetivo de interés sino no preguntes, si reamente no te interesa conocer sobre sus gustos, no preguntes, es mejor no hacerlo a hacerlo y no estar interesado.

10. Esperar el momento, no hacer varias preguntas a la vez, sino parecerás un policía.

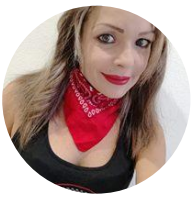
11. Comunícate e interésate desde su mismo nivel, identifícate con sus anécdotas.

Una vez que tenemos esto claro, vamos a ver algunas preguntas abiertas útiles a la hora de comunicarnos con ellos:

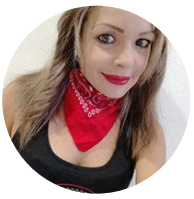
1. ¿Quieres que hablemos de algo?



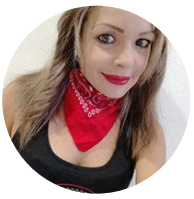
2. ¿Qué esperas conseguir hoy?
3. ¿Qué tal te ha ido?, ¿era lo que esperabas?
4. ¿Qué vas hacer cuando apruebes todas tus materias?, esta es mucho más útil que decir si sigues así suspendes todo, o ¿Qué piensas, suspender todo?
5. ¿Si pudieras cambiar algo en xxxx que cambiarías? Y si lo cambias ¿cómo te sientes ahora?
6. ¿Cómo haces para ser tan especial?
7. ¿Qué aprendiste hoy? ¿Hay algo que me quieras enseñar?
8. ¿De todo lo que hiciste hoy que fue lo más (triste, alegre o divertido) que te paso?, ¿con qué te quedarías? ¿para qué?
9. Si tu día, semana o vida fuera un libro ¿cómo lo llamarías?
10. ¿Qué hacen tus compañeros del colegio o instituto? ¿Qué te gusta hacer con ellos?



11. ¿Cómo te sientes cuando estas en el colegio o instituto?
12. ¿Cuáles son tu profesores preferidos? ¿A quiénes cambiarías? ¿qué te llevaría hacer eso?
13. ¿Cuáles son tus mejores amigos? ¿qué te gusta de ellos? si pudieras quitar a alumnos del colegio o instituto, ¿a quienes quitarías? ¿qué tienen ellos que no te agrada?
14. ¿Qué es lo que más se escucha en el colegio o instituto?
15. ¿Si pudieras escoger solo una materia para cursar cual escogerías?
16. ¿Cuál es tu parte preferida del día? ¿la que menos te gusta? ¿Qué las hace ser así?
17. Si pudieras escoger a otros padres, ¿a quienes escogerías? ¿qué nos falta para ser como ellos?
18. Si fueras un emoticón ¿cuál serías?



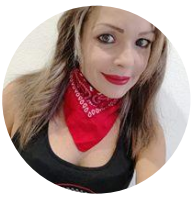
19. ¿Qué crees que opinan los profesores de ti?
20. ¿Qué opinas tú de ti?
21. Si tuvieras que darme un consejo ¿cuál sería?
22. ¿Si necesitas ayuda a quién acudiría de primero?
23. ¿Qué esperas de tus padres?
24. Si pudieras cambiar algo de ti ¿qué cambiarías?
25. ¿A quién admiras? ¿Qué tiene esa persona que te gustaría tener a ti?
26. ¿Qué cambiarías de nuestras vidas? Imagina que lo hacemos, ¿Cómo te sientes?
27. ¿Qué te gustaría saber de mí?
28. ¿Cómo llamarías a nuestra familia?
29. ¿En qué cosas crees que te puedo ayudar?
30. ¿Qué cosas nunca harías?



Estas son preguntas que se usan sueltas la idea no es interrogar a nuestros hijos y hacer un cuestionario tipo examen con ellos o nosotros hacer el papel de policías. La idea es que cuando nos comuniquemos con ellos nos vean la intención de conocer cosas que no conocemos, de entrar en su mundo y de que nos enseñen cosas.

Todo pensamiento presume de una agenda estructurada entonces demuestre ante sus hijos que no comprende sus pensamientos, que no tiene ni experiencia ni conocimiento, y, deje que lo guíe hacia su mundo.

No te preocupes si tu hijo calla, no responde o ignora la pregunta, aunque no lo creas en su mente si ha respondido y se ha quedado con todo. Por eso es tan importante hacer las preguntas adecuadas, fuera de juicios, intuiciones, o valoraciones negativas.



Te pongo un ejemplo, si en este momento te digo: ¿Para piensas en elefantes rosas?, probablemente tú me digas para nada, o cualquier otra respuesta o no respondas, pero tu mente visualizó los elefantes rosas.

Lo mismo ocurre con los niños y adolescentes, por eso la importancia de comunicarnos adecuadamente con ellos porque todo lo guardan en su memoria y grafican la mayoría de las cosas.

Nunca demuestres repudio, trivialidad o poca importancia hacia su mundo eso te alejaría de ellos, perderías credibilidad y cerrarías los canales de comunicación.

Cuando te vayas a comunicar con tus hijos deja todo lo que haces y dedícale un tiempo, aunque estés muy ocupado o con prisa para 5 minutos seguro serán suficientes, ellos también tienen su mundo y no duran mucho interactuando con nosotros.