



Cuidadores: Cómo mantener abiertas las líneas de comunicación

Hay muchas cosas que los padres y otros adultos pueden hacer para abrir las líneas de comunicación entre ellos y los importantes niños que son parte de sus vidas. Asegurarse que los niños puedan hablar de manera segura puede ayudar a que estén a salvo de salir lastimados y les puede dar una manera de avisarle a otra persona si alguien los ha lastimado. Estas son algunas sugerencias de qué hacer para abrir y conservar las líneas de comunicación entre usted y los niños en su mundo.

- **Los niños tienen que saber que los están escuchando para poderse sentir a salvo cuando se están comunicando.**

Escuche cuando un niño hable con usted. Mire al niño directamente a los ojos. Detenga cualquier "cosa de adulto" importante que usted esté haciendo y póngale atención al niño. Estos pasos expresan que lo que el niño dijo fue escuchado, que el niño es importante, y que lo que él o ella dicen también es importante. Cuando un niño sabe que usted le va a escuchar, es más probable que él o ella hablen con usted cuando algún asunto se llegue a presentar que sea importante, o que los asuste o confunda.

- **Los niños tienen que saber que sus sentimientos tienen validez.**

Cuando un niño revela sus sentimientos, es importante comunicarle al niño que esos sentimientos son válidos. Algunas veces, los niños tienen sentimientos acerca de algo que se le hace difícil de creer a un adulto. Por ejemplo, los niños pequeños pueden tenerles miedo a los monstruos. Los adultos "saben" que los monstruos no existen y por lo tanto pueden sentir la tentación de no darle importancia al hecho que el niño siente miedo. Aún si un niño dice algo que no parece ser real (como creer en monstruos), los sentimientos que el niño siente sí son reales. Admita esos sentimientos. Hágale saber al niño que él o ella pueden contar con usted cuando se sienta asustado o triste o enojado o feliz. Esto va a animar al niño para que siga revelando sus sentimientos. En otras circunstancias, puede que los niños quieran hablar de una situación real que les cause estrés. Asegúrese de reconocer la validez de los sentimientos del niño antes de ofrecer soluciones.

- **Los niños tienen que saber que usted puede escuchar lo que sea que ellos quieran decir, sin importar qué tan difícil sea.**

Es más probable que los niños se comuniquen con adultos que ellos saben van a poder sobrellevar lo que ellos tengan que decir, sin verse abrumados por los sentimientos de los adultos. Si un niño decide revelar algo difícil a usted, tal como *bullying* [acoso/intimidación] en la escuela, dele las gracias al niño por haber hablado con usted. Haga un comentario que exprese lo valiente que el niño fue por haberlo revelado. Algunas veces un niño sólo va a revelar una parte de algo que él o ella estén considerando para ver cómo va a reaccionar usted. Los niños protegen mucho a los adultos que son importantes para ellos y puede que no quieran revelar algo que vaya a alterar al adulto. A más le pueda usted expresar al niño que la comunicación puede ser difícil y que él o ella lo hicieron muy

bien, más se va a seguir comunicando el niño en el futuro.

Translated 1.2019

