



Expresa tus sentimientos para que tu hijo pueda escuchar

Yo - declaración

Hablar con tu hijo sobre un problema que tengas con él puede ayudar a resolverlo. Puede ser que tu hijo sea irrespetuoso o haga algo que te genere preocupaciones.

Los padres usan a menudo las expresiones “*Tu-declaración*” tales como “*Tu deberías saberlo mejor*” o “*Tu debes parar esto*”, cuando quieren que los hijos cambien su comportamiento. Las expresiones *Tu-declaración* quitan la motivación de los niños por prestar atención a los padres; es más, los niños pueden tornarse a la defensiva. Expresiones *Tu-declaración* pueden disminuir la autoestima del niño y reducir la cooperación.

Expresiones *Yo-declaración*, que explican cómo te sientes, producen mejores resultados. Con estas expresiones les dices a tus hijos como su comportamiento te afecta y te sientes y ellos logran entender. *Tu-declaración* se enfoca en el niño mientras que *Yo-declaración* se centra en cómo se siente el padre.

La forma usual de una expresión *Yo-declaración* es:

Cuando tu _____,
[describe el comportamiento del niño sin emitir juicio alguno]

Yo me siento _____ porque _____.
[nombre de la emoción] [opcional: describe cómo te afecta]

Ejemplos:

Cuando dices que me odias, *Yo me siento lastimada*.

Cuando corres con las tijeras en tus manos, *Yo me siento asustada* por que puedes resultar lastimado.

Cuando tomas todos los dulces, *Yo me siento molesta* por que los otros niños no podrán tener ningún dulce.

Las expresiones *Yo-declaración* ayudan al niño a entender lo que sus acciones significan para ti. Ellos escuchan hablar del problema sin culparlos; y, por lo tanto, ellos aprenden a compartir sus sentimientos de tal forma que pueden ayudar a resolver sus problemas. Una expresión *Yo-declaración* muestra respeto tanto por los padres como por el niño.

Es importante mantener la ira fuera de las expresiones *Yo-declaración*. Si muestras ira, los niños sentirán que están siendo culpados. Para excluir la rabia del mensaje, trata de dar el mensaje antes de sentirte molesto. Cuando estés realmente molesto, tomate un tiempo alejada del niño hasta que te tranquilices o pídele a alguien que maneje el problema.

