



**La "buena" comunicación implica nuestra capacidad de ser auténticos, asumir la responsabilidad de nuestras experiencias en la vida y permanecer en nuestro lóbulo frontal Y comunicarnos de tal manera que aumenten las probabilidades de que el receptor pueda ser más auténtico, asuma la responsabilidad de sus experiencias en la vida y permanezca en su lóbulo frontal.**

**Consejos sobre cómo evitar que los/las niños(as) vuelvan a caer en su cerebro reptiliano y usted mismo(a):**

1. Mensajes “yo” Asuma la responsabilidad de su propia experiencia.
2. Recuerde que la mayor parte de la comunicación es no verbal (en niños y adultos): ¿Qué está diciendo su comportamiento?
3. Los niños(as) nos preparan para sentir cómo se sienten.
4. Sea auténtico. Cuando dice algo que no es congruente con sus acciones o su lenguaje corporal, los niños se confunden mucho y aprenden a no confiar en si mismos.
5. Separe la personalidad del comportamiento. “Johnny, eres un gran niño y no está bien hablarme de esa manera” (usar la palabra Y en lugar de PERO).
6. Sin etiquetas. Los insultos/etiquetas son una forma de no asumir responsabilidad y lidiar con sus propios sentimientos.
7. Sin sarcasmos: el sarcasmo siempre tiene mensajes ocultos.
8. Sienta curiosidad por sus experiencias. No niegue su experiencia. Permanecer en un estado de curiosidad activa el lóbulo prefrontal y nos ayuda a no quedarnos atrapados en un cerebro reptiliano.
9. Empatía: póngase en sus zapatos.
10. Pida permiso. No solo se lance a comunicarse con ellos sobre temas difíciles.

Cuando su hijo(a) le esté diciendo algo que es emocionalmente importante para él/ella, asegúrese de escuchar con toda su atención. Escuche y luego hágale saber cuál fue su historia. Una vez se escucha la experiencia del niño y se les permite experimentarla, el comportamiento a menudo cambia. Si no lo entienden, a menudo lo subirán un poco.

1. Reflexione sobre su experiencia. Lo que realmente escuchó. No su opinión al respecto o qué hacer al respecto.

2. ¿Lo entendí?
  3. ¿Puedo compartir con usted lo que siento al respecto?
- 
11. Hable en términos de lo que sea más significativo/inspirador para ellos.
  12. No los abrume emocional o físicamente. Aprenda el arte de autorregularse.