



Comunicación 360

Preguntas abiertas

Las preguntas abiertas le dan a la otra persona la oportunidad de compartir una historia.

- ¿Qué te hizo reír hoy?
- ¿Puedes contarme algo que hayas aprendido hoy?
- ¿Cuál fue la mejor parte de tu día?
- ¿Te paso algo divertido hoy?
- ¿En qué estás pensando?
- ¿De qué te das cuenta cuando...?
- ¿Leíste algún buen libro en la biblioteca el día de hoy?
- ¿Con quién te sentaste en el autobús?
- ¿Repasó el examen de matemáticas la Sra. Stone?

Consejos para ayudar a los niños a comunicarse

- Sustituya el “no sé” por el “creo”. Anime a su hijo a comenzar las respuestas con “yo creo” cuando comparta sus ideas. Aprender a compartir pensamientos y sentimientos ayuda a los niños a conectarse con los demás, aunque no tengan todas las respuestas.
- Juegue a la pelota mientras platican. Haga una breve declaración y luego haga que la pelota rebote hacia su hijo. Pídale que haga una pausa y una declaración antes de devolverla. Hay un tiempo y un lugar para las historias largas, pero la mayoría de las conversaciones requieren un estilo rápido de ida y vuelta. Este juego puede ayudarle a su hijo a aprender a equilibrar la forma de escuchar y de conversar.
- Intente contar historias continuas. Una persona comienza una historia terminando la frase: “Había una vez...” La siguiente persona la retoma y la historia continúa alrededor de la mesa, frase a frase, hasta que se acabe. Crear una historia en familia ayuda a los niños a aprender a detenerse y escuchar, esperar señales y a intervenir con sus propias ideas cuando es su turno.

Fuente: PBS <https://www.pbs.org/parents/thrive/helping-kids-communicate-with-one-another>
<https://www.pbs.org/parents/thrive/5-engaging-questions-to-discover-your-childs-thinking>
Scholastic <https://www.scholastic.com/parents/school-success/10-questions-to-ask-your-child-about-his-day-school.html>





Cómo mantenerse involucrado como familia militar móvil

A menudo es difícil para los padres ocupados mantenerse activos e involucrados en la educación de sus hijos. Esto es especialmente evidente cuando los padres trabajan tiempo completo, se mudan con frecuencia o están desplegados. ¡Pero vale la pena! Mantenerse involucrado es la mejor manera de evitar problemas en la escuela. Los estudiantes cuyos padres están involucrados en su educación se meten en menos problemas. En este momento, esto significa mejores calificaciones y menos visitas a la oficina del director; más adelante, significará que su hijo tendrá más probabilidades de graduarse de la preparatoria y menos probabilidades de involucrarse con drogas y el alcohol, y que su hijo evitará otros problemas graves.

¿Quién es un padre involucrado? Los padres involucrados conocen las reglas de la escuela, entienden lo que el maestro espera y saben lo que se supone que debe hacer su hijo. Leen y aceptan las notas del maestro y se mantienen al día con las noticias de la escuela. Cuando es posible, los padres involucrados ayudan en la escuela, van a las excursiones y asisten a los programas escolares. Saben lo que está disponible para su hijo en la escuela y conocen a los amigos de sus hijos. Y lo que es más importante, mantienen una línea de comunicación clara con el maestro y con los administradores de la escuela y los mantienen al tanto de cualquier cambio en la vida de sus hijos.

Todo esto envía un mensaje a su hijo de que su educación es una de sus principales prioridades. Sentirá que el trabajo que está haciendo es importante, y tendrá más confianza sabiendo que usted está ahí para apoyarlo. Al estar involucrado, usted puede ser el mejor intercesor de su hijo. Está ahí para apoyarlo. También podrá evitar cualquier reclamo de su hijo de que "no lo sabía".

¿Cómo pueden participar los padres militares? ¡De cualquier manera!

Si su familia es altamente móvil, conozca la nueva escuela, a los administradores de la escuela, el maestro y los compañeros de clase de su hijo tan pronto como sea posible. Haga citas de juego con otros niños en la clase de su hijo. Si tiene tiempo, hágase voluntario en la escuela. Es una Buena manera de conocer a otros padres.

Si el profesor siempre programa las actividades de los padres durante el día de trabajo, pregunte sobre las posibilidades de eventos nocturnos. ¡Otros padres estarán agradecidos de que lo haga!

Es posible que no pueda asistir a todas las funciones escolares. Piense en cuáles son las más importantes para su hijo e intente asistir a ellas. Si tiene alguna duda, ¡pregúntele a su hijo a cuáles le gustaría que asistiera!

Acepte actividades de voluntariado cuando se ajusten a su horario. Tal vez pueda llamar a otros padres por la noche, coser disfraces el fin de semana, construir proyectos científicos cuando no esté en el trabajo.

Participar es una cuestión de comunicación. Esto es especialmente cierto para las familias altamente móviles. Informe al maestro si está esperando un cambio de domicilio. Hable de las experiencias escolares anteriores de su hijo con los nuevos maestros para que sepan de dónde viene su hijo y lo que ha hecho. Es posible que el maestro pueda usar sus experiencias como familia móvil; podría ayudar con las lecciones de geografía y hablar de cómo es vivir en diferentes lugares.

Mantenerse activo cuando se está desplegado tiene sus propios retos y oportunidades. Consulte el sitio web del MCEC para obtener consejos y recursos durante el despliegue. <https://www.militarychild.org/>



Autosuficiencia

La autosuficiencia es la capacidad de expresarse en favor de lo que uno necesita. Ser un buen defensor de sí mismo puede ayudar a su hijo tanto académica como socialmente. Usted puede ayudar a su hijo a desarrollar la habilidad de la autosuficiencia a cualquier edad, pero es bueno comenzar temprano. La autosuficiencia es cuando su hijo entiende sus fortalezas y debilidades y sabe lo que necesita para tener éxito. La habilidad de la autosuficiencia se puede dividir en algunos elementos clave:

- Su hijo entiende sus necesidades. Esto forma parte del conocimiento de sí mismo.
- Su hijo sabe qué ayuda o apoyo puede satisfacer esas necesidades, como una tutoría o una adaptación al salón de clases.
- Su hijo puede comunicar sus necesidades a los maestros y a otras personas.

Un niño que ejerce la autosuficiencia puede:

- Encontrar soluciones a los desafíos que sus padres pueden desconocer
- Desarrollar la confianza en su capacidad de aprendizaje
- Crear un sentido de propiedad sobre el aprendizaje
- Desarrollar la independencia y el auto-empoderamiento

Estos beneficios adicionales pueden marcar una gran diferencia en el éxito de su hijo a largo plazo. Los beneficios también se extienden más allá de lo académico. Un niño que puede defenderse eficazmente es un niño que puede comunicarse en situaciones sociales.

Aquí tiene otros consejos:

- Hable con su hijo acerca de sus fortalezas y debilidades.
- Recuérdele que pedir ayuda es algo bueno.
- Elogie a su hijo por hablar cuando necesita ayuda.
- Enseñe a su hijo acerca de sus derechos legales y cómo hablar de ellos de una manera positiva y constructiva. Si no está seguro de los derechos de su hijo como niño militar o estudiante con necesidades excepcionales, comuníquese con el oficial de enlace de la escuela de su instalación o con la oficina del EFMP.
- Anime a su hijo a utilizar las adaptaciones en el salón de clases a las que tiene derecho.
- Considere la posibilidad de incluir metas de autosuficiencia en el IEP de su hijo (si tiene uno).
- Encuentre un modelo de conducta, como un mentor estudiantil con desafíos de aprendizaje similares, para su hijo.
- Cuando surja un problema, dele a su hijo la oportunidad de resolverlo por sí mismo antes de intervenir. Deje que su hijo tenga voz y voto en las decisiones sobre su educación.
- Si su hijo tiene un IEP, invítelo a asistir a las reuniones del mismo.

La autosuficiencia es una habilidad que se aprende. La práctica puede ayudar a su hijo a aprender a defenderse a sí mismo. Cuanto antes empiece su hijo, más natural le resultará.

Fuente: *En Inglés:* <https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/self-advocacy/the-importance-of-self-advocacy>

En Español: <https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/empowering-your-child/self-advocacy/the-importance-of-self-advocacy>



Lo que los padres pueden hacer para apoyar las amistades

En Inglés: <https://www.healthychildren.org/English/family-life/work-play/Pages/What-Parents-Can-Do-to-Support-Friendships.aspx>

En Español: <https://www.healthychildren.org/spanish/family-life/work-play/paginas/what-parents-can-do-to-support-friendships.aspx>

Building Resilience in Children and Teens by Kenneth R. Ginsburg, MD, MS Ed, FAAP

También puede consultar su página de Internet, Center for Parent & Teen Communication en:

<https://parentandteen.com/author/ginsburgemail-chop-edu/>

Las 4 partes de una conversación: Cómo ayudar a los niños con dificultades de habilidades sociales a navegar

En Inglés: <https://www.understood.org/en/friends-feelings/common-challenges/picking-up-on-social-cues/4-parts-of-a-conversation-how-to-help-kids-with-social-skills-issues-navigate>

En Español: <https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/common-challenges/picking-up-on-social-cues/4-parts-of-a-conversation-how-to-help-kids-with-social-skills-issues-navigate>

Cómo fortalecer las relaciones entre padres e hijos: Pasar tiempo de calidad con los niños y crear rituales de ayuda

En Inglés: <https://www.verywellfamily.com/tips-to-strengthen-families-617242>

En Español: <https://www.skolaroo.com/blogs/desarrollo-infantil/11-ideas-para-fortalecer-el-vinculo-entre-padres-e-hijos>

Por qué es importante la forma en que usted habla con su hijo

En Inglés: <https://www.verywellfamily.com/how-do-you-talk-to-your-child-620058>

En Español: <http://blog.vitaliza.net/hablar-con-tu-hijo/>

Home for Dinner by Anne Fishel. También puede consultar su página de Internet para obtener más información y consejos.

En Inglés: <https://thefamilydinnerproject.org>

En Español: <https://thefamilydinnerproject.org/wp-content/uploads/2017/05/The-Family-Dinner-and-On-the-Table-2017-Spanish.pdf>

Plan familiar de medios de comunicación de la Academia Americana de Pediatría. Este sitio web le permite hacer un plan de medios personales que se adapte a las necesidades de su familia.

En Inglés: <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>

En Español: <https://www.healthychildren.org/Spanish/media/Paginas/default.aspx#home>

Desarrollo de la autosuficiencia en los niños

La importancia de la autosuficiencia para los niños que aprenden y piensan de forma diferente

En Inglés: <https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/self-advocacy/the-importance-of-self-advocacy>

En Español: <https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/empowering-your-child/self-advocacy/the-importance-of-self-advocacy>

Autosuficiencia: Estrategias para todas las edades

<https://www.smartkidswithld.org/getting-help/raising-independent-kids/self-advocacy-strategies-ages/>