



Sesión 9

Material complementario

Nota: Tras cada sesión, tendrás material complementario que está diseñado para que logres integrar en tu día a día las habilidades que estamos trabajando. Puedes elegir llevarlas a cabo o no. Para tomar la decisión, te sugiero tomar en cuenta que entre más se practica una habilidad, más fortaleces esa red neuronal y pronto podrá ser una habilidad automatizada y disponible.

Voz Agresiva

Objetivo: Ganar. Que la otra persona haga lo que queremos que haga.

Utiliza la palabra "Tu": "Tu siempre", se enfocan en la persona, no en el problema: "Tu me lastimaste", el otro se siente atacado y reacciona a la defensiva, hablan como si pudieran leer la mente, describen el punto de vista de la otra persona (errónea casi siempre) "me estás retando", usa las palabras "siempre y nunca", sugiere que es bueno o malo, generaliza, amenazas punitivas, imponen consecuencias exageradamente severas, responden físicamente.

Voz Pasiva

Objetivo: "Dame tu aprobación, Concuerda conmigo. quiéreme"

Pide permiso, dan pistas de sus deseos, dicen lo que no quieren, hacen preguntas, ¿está bien?, afirmaciones que no dan información, amenaza "no me hagas", pide que termine tareas inespecíficas, cuestiona su comportamiento, no cumple consecuencias, hace responsable al niño "me estás haciendo", da opciones cuando no hay, ignora la situación.

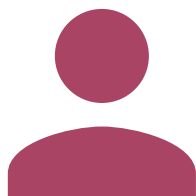
Voz Asertiva

Objetivo: Pintar la imagen clara de lo que queremos que otros hagan.

Voz de absoluta certeza, da información que se puede utilizar, nota (describe) los comportamientos de los niños, envía mensaje no verbal de "sólo hazlo", su intención es de ayudar al niño a tener éxito, no evitar un conflicto (pasivo) o lograr que obedezca (agresivo).

Comando asertivo

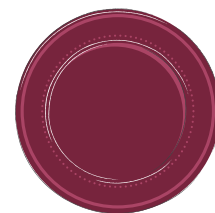
Nombre +



Verbo +



Imagen



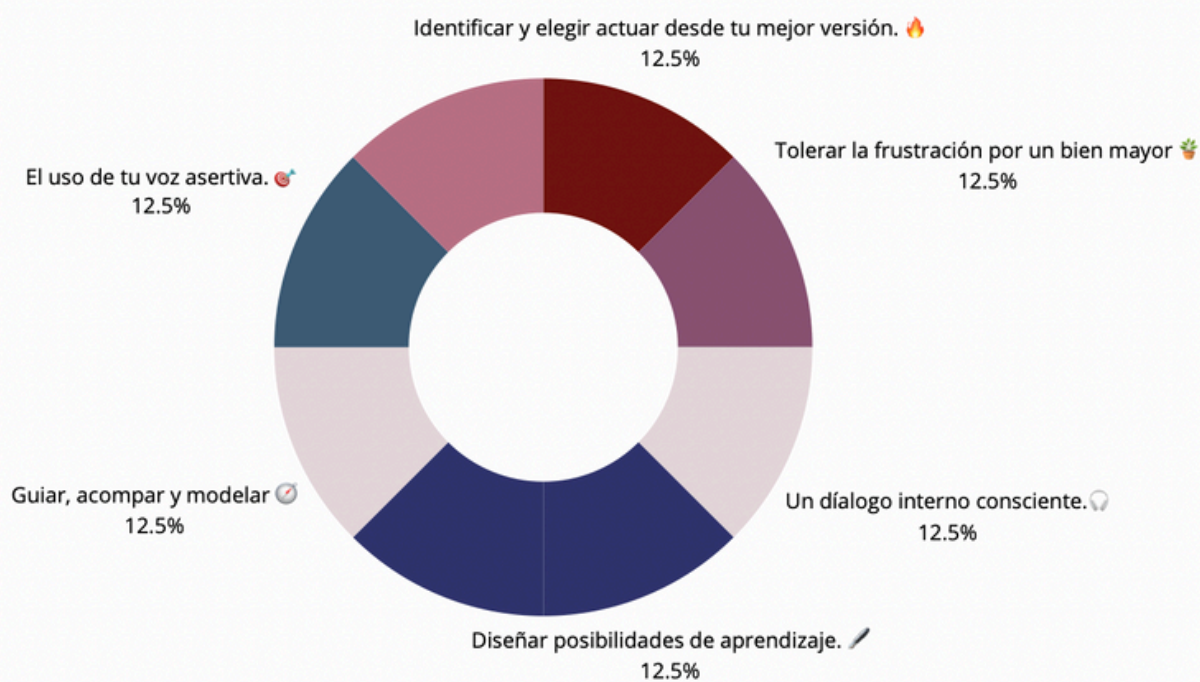
Intención positiva

- A** • Acepte y valide el deseo y la intención más profundas del niños. "Tu querías _" o "Tú tenías la esperanza de que _"
- C** • Clarifique cuáles habilidades se deben usar: "Cuando quieras_, entonces di (o haz)_"
- T** • Tómese un tiempo para practicar. "Dilo (o haz) ahora para practicar".

Asertividad por edad

Edad	Paso 1: Preparar	Paso 2: Fijar un límite	Paso 3: Decir qué hacer
- Niños no verbales	- Ve su cara	- Su cara está diciendo "¡Alto! No me gusta"	- "Tocame así". Ve su cara. Eso le gusta.
- 1 a 2 años	- No le gusta cuando tú_.	- Di: "Alto" o levanta tu mano en señal de alto.	- Él quiere que tú _.
- 2 a 3 años	- ¿Te gustó?	- Di: "No me gusta".	- Ella quiere que tú _ .
- 3 a 4 años	- ¿Te gustó?	- Dile a: "No me gusta que me empujes"	- Ella quiere que le digas "Hazte para allá". Dilo ahora.
- 5 a 12 años	- ¿Te gustó?	- Dile a _: "No me gusta que _".	- ¿Qué quieres que ella haga la próxima vez para_? Dile:"La próxima vez, por favor_"

Elegir educar con todas las habilidades



Automatiza tu AHA MOMENT de la sesión:



Encuentra un momento en tu rutina donde puedas relacionar ese Aha Moment y escríbelo:



Cada vez que, en mi día a día, vea o haga

recordaré que: (escribe tu AHA MOMENT)

