

Guía para fortalecer el autoestima de tus hijos desde la escucha activa con enfoque desde el Coaching.

LISTA DE PREGUNTAS ABIERTAS.

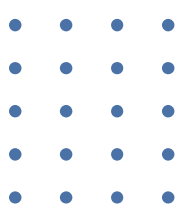
LISTA DE JUICIOS Y CONSEJOS RÁPIDOS QUE NO DEBERÍAS DECIR A TUS HIJOS.



01
Lista de

PREGUNTAS ABIERTAS





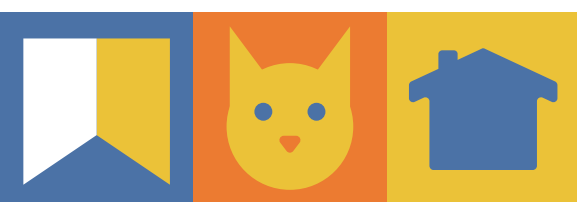
Lista de preguntas abiertas

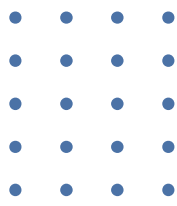
Más allá del ¿cómo te fue?: preguntas abiertas que pueden ayudarte a entender y apoyar a tu hijo/a

Veinte (20) preguntas abiertas para hacer a tus hijos

Aquí tienes una lista de 20 preguntas abiertas que los padres pueden hacer a sus hijos para fomentar la comunicación, la reflexión y el entendimiento mutuo:

1. **"¿Qué fue lo que más disfrutaste de tu día y por qué?"** - Esta pregunta anima a los hijos a reflexionar sobre los aspectos positivos de su día y a compartir sus experiencias.
2. **"¿Cómo te sientes acerca de lo que pasó en la escuela hoy?"** - Permite a los hijos explorar y expresar sus sentimientos sobre eventos específicos, ofreciendo una oportunidad para el apoyo emocional.
3. **"¿Cuál es tu opinión sobre...?"** - Invita a los hijos a compartir sus pensamientos y opiniones, demostrando que valoras su perspectiva.
4. **"¿Qué es lo que más te interesa aprender y por qué?"** - Esta pregunta puede ayudar a los padres a entender mejor los intereses de sus hijos y cómo apoyar su curiosidad y aprendizaje.
5. **"¿Qué harías si te encontraras en... (una situación hipotética)?"** - Fomenta el pensamiento crítico y la solución de problemas, permitiendo a los hijos considerar cómo manejarían diferentes situaciones.
6. **"¿Qué es lo que más valoras en una amistad y por qué?"** - Ayuda a los padres a entender las expectativas y valores sociales de sus hijos, y puede ser un punto de partida para discutir las relaciones interpersonales.
7. **"¿Hay algo que te preocupe o te cause estrés últimamente?"** - Ofrece a los hijos la oportunidad de compartir preocupaciones o problemas, reforzando el apoyo emocional familiar.
8. **"¿Cómo crees que podríamos mejorar como familia?"** - Promueve la reflexión sobre la dinámica familiar y cómo cada miembro puede contribuir a un ambiente hogareño más positivo.
9. **"¿Qué cambiarías de tu día si pudieras?"** - Permite a los hijos reflexionar sobre sus acciones y decisiones diarias, y considerar alternativas.
10. **"Si pudieras lograr cualquier cosa este año, ¿qué sería?"** - Motiva a los hijos a establecer metas y aspiraciones, y a discutir cómo los padres pueden apoyarlos en alcanzarlas.



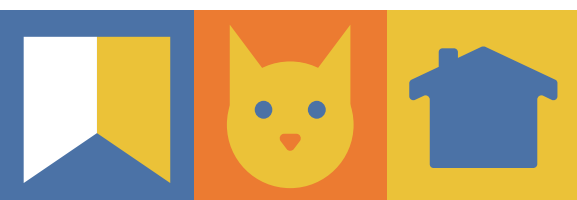


Lista de preguntas abiertas

Más allá del ¿cómo te fue?: preguntas abiertas que pueden ayudarte a entender y apoyar a tu hijo/a

Veinte (20) preguntas abiertas para hacer a tus hijos

11. "**¿Cómo te sentiste durante esa experiencia y qué aprendiste de ella?**" – Invita a los hijos a explorar y compartir sus emociones y lecciones aprendidas de situaciones específicas.
12. "**¿Cuál fue el momento más desafiante para ti recientemente y cómo lo manejaste?**" – Ayuda a los padres a entender los retos que enfrentan sus hijos y cómo estos están desarrollando habilidades de afrontamiento.
13. "**¿Hay algo que te esté preocupando que quieras hablar?**" – Proporciona un espacio seguro para que los hijos expresen sus inquietudes y busquen apoyo.
14. "**¿Qué es lo que más te apasiona ahora mismo y cómo podemos apoyarte en eso?**" – Fomenta a los hijos a hablar sobre sus intereses actuales y cómo los padres pueden ayudar a nutrir esas pasiones.
15. "**¿Cómo describirías un día perfecto para ti?**" – Permite a los hijos expresar lo que valoran y disfrutan, dando a los padres ideas para futuras actividades o regalos.
16. "**¿Qué cualidades valoras más en tus amigos y por qué?**" – Ayuda a los padres a comprender las expectativas sociales de sus hijos y discutir la importancia de las amistades saludables.
17. "**Si pudieras cambiar una cosa sobre cómo fue tu día, ¿qué sería y por qué?**" – Anima a los hijos a reflexionar sobre su día y considerar cómo las diferentes acciones o decisiones podrían haber mejorado su experiencia.
18. "**¿Qué metas tienes para este año y cómo podemos ayudarte a alcanzarlas?**" – Motiva a los hijos a pensar en el futuro y planificar, mientras asegura el apoyo de sus padres.
19. "**¿Qué es lo que más te gusta de nuestra familia y qué te gustaría que hiciéramos juntos?**" – Refuerza los lazos familiares y fomenta la planificación de actividades que todos disfruten.
20. "**¿Cómo te sientes sobre tu entorno escolar y tus relaciones allí?**" – Ofrece a los hijos la oportunidad de discutir su vida escolar, incluidas amistades, retos académicos y relaciones con los profesores.

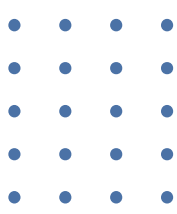


02

Lista de juicios que

NO DEBERÍAS HACER





Lista de juicios que NO deberías decir a tus hijos

Juzgar a tu hijo/a mientras lo escuchas: evita
estos errores comunes

Veinte (20) juicios a evitar con tus hijos

Aquí tienes una lista de 20 tipos de interrupciones acompañadas de juicios que pueden generar incompreensión o malestar, lo que demuestra la importancia de evitar este tipo de comunicación:

1. **"Eso no es tan grave, deberías ver lo que me pasó a mí."** - Minimiza los sentimientos o experiencias de la otra persona comparándolos con los propios.
2. **"Eso simplemente suena como una mala decisión."** - Juzga las acciones de alguien sin entender completamente sus motivos o circunstancias.
3. **"No sé por qué te afecta tanto eso."** - Invalida los sentimientos de la otra persona, sugiriendo que no deberían sentirse como se sienten.
4. **"Deberías haberlo sabido mejor."** - Implica culpa o negligencia por parte de la otra persona, sin considerar los factores que influenciaron su decisión.
5. **"Eso es fácil de solucionar, solo tienes que..."** - Ofrece soluciones no solicitadas, asumiendo que la otra persona no ha considerado o es incapaz de llegar a esa conclusión por sí misma.
6. **"Eso nunca me pasaría a mí porque yo siempre..."** - Implica superioridad o juicio hacia las acciones de la otra persona.
7. **"Simplemente no entiendo cómo alguien puede pensar así."** - Desestima las perspectivas o creencias de la otra persona como ilógicas o incorrectas.
8. **"Pareces siempre tener problemas."** - Etiqueta a la otra persona de manera negativa, sugiriendo un patrón de comportamiento sin entender el contexto.
9. **"Si yo fuera tú, eso no me habría molestado."** - Proyecta las propias tolerancias o reacciones en la otra persona, ignorando sus sentimientos individuales.
10. **"Eso solo muestra que necesitas ser más fuerte."** - Implica que la otra persona es débil por cómo se siente o actúa frente a una situación, en lugar de ofrecer apoyo o comprensión.

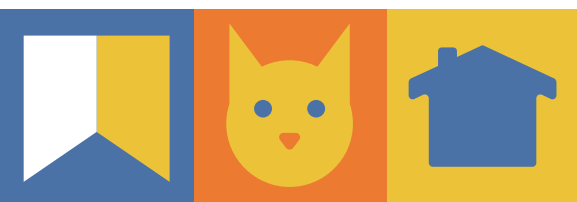




Lista de juicios que NO deberías decir a tus hijos

Juzgar a tu hijo/a mientras lo escuchas: evita estos errores comunes

11. **"Eso no es un problema real, cuando yo era joven, tenía problemas de verdad."** - Compara sus problemas con los de ellos, minimizando sus preocupaciones.
12. **"No entiendo por qué te cuesta tanto esto, es muy simple."** - Juzga su capacidad para resolver problemas o entender conceptos.
13. **"En mi época, éramos más responsables/respetuosos."** - Critica su generación basándose en estereotipos o generalizaciones.
14. **"Si pusieras más esfuerzo, tendrías mejores resultados."** - Implica que su falta de éxito se debe a la falta de esfuerzo, sin considerar otros factores.
15. **"Deberías ser más como tu hermano/hermana."** - Compara a los hijos entre sí, lo que puede fomentar rivalidad y resentimiento.
16. **"No sé por qué te interesan esas cosas."** - Desaprueba sus intereses o hobbies, sugiriendo que no son valiosos o importantes.
17. **"Cuando yo digo que saltes, tú preguntas '¿cuán alto?'"** - Implica que deberían obedecer sin cuestionar, desalentando la independencia o el pensamiento crítico.
18. **"Eso que hiciste fue muy irresponsable."** - Etiqueta su comportamiento sin discutir el contexto o las razones detrás de sus acciones.
19. **"No llores, no es para tanto."** - Invalida sus sentimientos, sugiriendo que no tienen derecho a sentirse tristes o frustrados.
20. **"Si realmente te importara, lo habrías hecho mejor."** - Asocia su desempeño o esfuerzo con su nivel de cuidado o interés, lo que puede hacerles sentir culpables o insuficientes.

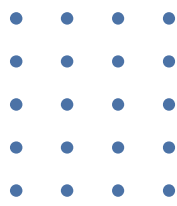


03

Lista de soluciones rápidas que

NO DEBERÍAS HACER





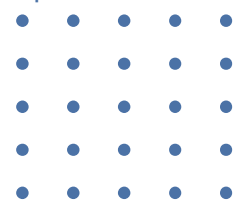
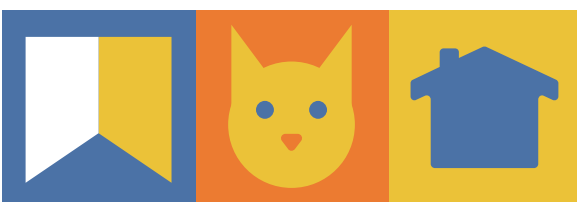
Lista de soluciones rápidas que NO deberías decir a tus hijos

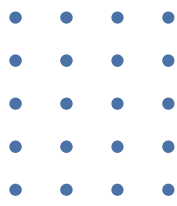
Dar soluciones rápidas a tu hijo/a mientras lo escuchas: evita estos errores comunes

Veinte (20) soluciones rápidas a evitar con tus hijos

En la crianza, ciertas "soluciones inmediatas" pueden parecer resolver el problema en el momento, pero pueden tener consecuencias negativas a largo plazo o no abordar la raíz del problema. Aquí tienes una lista de 20 soluciones que los padres deberían evitar decir a sus hijos::

1. **"Déjalo, no es para tanto."** - Minimiza los sentimientos del niño y puede hacer que se sientan incomprendidos o que sus emociones no son válidas.
2. **"Simplemente ignora a quien te molesta."** - Aunque ignorar puede ser una estrategia en algunos casos, no aborda el problema subyacente del acoso o la intimidación y puede dejar al niño sintiéndose impotente.
3. **"Si te peleas, pelea para ganar."** - Promover la violencia como solución puede enseñar a los niños que los conflictos se resuelven a través del poder físico en lugar de la comunicación y el entendimiento mutuo.
4. **"No necesitas hablar de tus problemas, solo superalos."** - Desalienta la expresión emocional y el diálogo abierto, elementos clave para el desarrollo emocional saludable.
5. **"Haz lo que te digo y ya."** - Impone autoridad sin explicación, lo que puede fomentar el resentimiento y la rebelión, en lugar de la comprensión y la cooperación.
6. **"Si te burlan, es porque les caes bien."** - Trivializa el acoso y puede confundir al niño sobre la naturaleza de las relaciones saludables y el respeto mutuo.
7. **"Eso es solo parte de crecer."** - Aunque enfrentar desafíos es parte del crecimiento, esta frase puede ser usada para desestimar problemas serios que el niño está enfrentando.
8. **"No llores, sé fuerte."** - Equipara la expresión de emociones con debilidad, lo cual puede inhibir la capacidad del niño para procesar y compartir sus sentimientos de manera saludable.
9. **"No necesitas amigos, te tienes a ti mismo."** - Aunque la autosuficiencia es importante, los seres humanos son inherentemente sociales y necesitan conexiones significativas con los demás para su bienestar emocional.
10. **"Si sacas malas notas, es porque no te esfuerzas lo suficiente."** - Simplifica los problemas académicos a falta de esfuerzo, sin considerar otros factores como dificultades de aprendizaje, problemas emocionales o de enseñanza.frente a una situación, en lugar de ofrecer apoyo o comprensión.



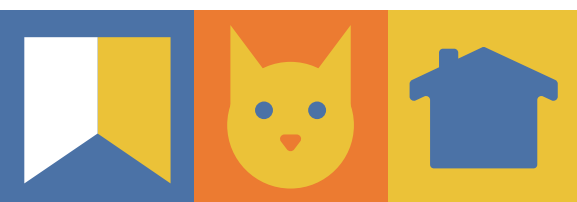


Lista de soluciones rápidas que NO deberías decir a tus hijos

Dar soluciones rápidas a tu hijo/a mientras lo escuchas: evita estos errores comunes

Veinte (20) soluciones rápidas a evitar con tus hijos

11. **"Eres demasiado sensible."** - Esta frase puede hacer que los niños se sientan avergonzados de sus emociones y menos propensos a compartirlas.
12. **"¿Por qué no puedes ser más como tu hermano/hermana?"** - Comparar a los niños entre sí puede generar resentimiento y afectar negativamente su autoestima.
13. **"No hagas drama."** - Similar a decirles que son demasiado sensibles, esto deslegitima sus sentimientos y puede disuadirlos de expresar preocupaciones en el futuro.
14. **"Deberías saberlo mejor."** - Sin ofrecer una guía o explicación específica, esta frase puede dejar a los niños sintiéndose inadecuados y confundidos sobre qué se esperaba de ellos.
15. **"Porque yo lo digo."** - Aunque a veces los padres necesitan imponer reglas, usar esta frase sin proporcionar una razón válida el autoritarismo y no enseña el razonamiento detrás de las decisiones.
16. **"Deja de llorar o te daré una razón real para llorar."** - Esto puede enseñar a los niños a suprimir sus emociones y les hace temer expresar tristeza o dolor.
17. **"No eres lo suficientemente bueno."** - Incluso cuando se dice en un intento de motivar, esta frase puede dañar profundamente la autoestima de un niño.
18. **"Deja de comportarte como un bebé."** - Criticar a un niño por sentirse vulnerable o necesitado solo contribuirá a que se sientan inseguros sobre buscar ayuda o consuelo.
19. **"Eso no es algo de lo que deberías estar orgulloso."** - Desvalorizar los logros de un niño, independientemente de su tamaño, puede desmotivarlos y hacerles dudar de sus capacidades.
20. **"Si no lo haces bien, no lo hagas."** - Esta frase puede desalentar a los niños de probar cosas nuevas o perseverar a través de desafíos por miedo a fallar o no cumplir con las expectativas.





Si tienes preguntas sobre los ejercicios, necesitas soporte o simplemente deseas compartir tus experiencias y logros al aplicar las técnicas de PNL en tu familia, nos encantaría escuchar de ti. Puedes contactarnos a través de:

- Email: cursos@meta-humano.com
- Teléfono: +591-60511552
- Sitio Web: www.meta-humano.com
- Redes Sociales: Encuéntranos en Facebook e Instagram como: “@metahumanook”

Tu familia es el lienzo de tu vida, y cada palabra pinta una historia. Estamos aquí para acompañarte en cada pincelada hacia una obra maestra de conexión y diálogo. Siéntete libre de buscarnos para disipar cualquier duda, buscar consejos o simplemente para compartir los trazos de tu viaje familiar. Tu voz, tus experiencias, son las pinceladas que nos ayudan a crear colores más vivos para todos. ¡Juntos, hagamos que cada conversación cuente!”

Con gratitud,

El equipo de “Meta Humano”

