



REPORT to PARENTS

RP 28:7

Communicating in the Electronic Age

When was the last time you had a real conversation with your child, face-to-face, with no TV in the background, music blaring, or computer blinking nearby? The “sit down together” interaction that makes strong bonds between parents and children can be a challenge in the electronic age. Here are some suggestions.

Facial expressions tell stories. While e-mails and phone calls are important ways to keep in touch, make sure you have “face” time every day too. You need to see the emotions on your children’s face to understand what they’re saying and how they’re feeling.

Body language is vital. Watching your child’s body language is a great way to decipher some of the things that he or she may be thinking, but may not be telling you. For example, does he look away when you ask him how he’s doing on a project, or does she fold her arms defiantly across her chest while describing a situation she had to deal with at school? By talking alone, without distractions, you can get more insight and follow-up more effectively with them.

Are you listening? Multi-tasking has become a way of life. If you’re constantly typing on the computer, writing a note, or making dinner while your child is trying to tell you something, after a while, they may say less and less until you lose what could have been good communication between you. Make it a point to stop what you’re doing and listen when they’re talking with you.

Teach them to listen. When you need to talk with your children, make sure they know how to

really listen. Turn off the TV or music and make eye contact. If you need them to remember what you’re saying, have them repeat it.

Be there for them. Is your mind elsewhere when you’re in the stands at your child’s games or sitting on a bench on your trip together to the park? When you’re talking on the cell phone or working on your PDA, your child is aware of what you’re doing. Kids whose parents come to watch them perform or play can feel let down when they see that their parents aren’t attentive. A quick call or check-in is fine, but remember why you came to the game or park in the first place.



Notes bring smiles. It doesn’t take a lot of time or effort to drop an encouraging note in your child’s backpack or lunch bag. They will appreciate your thoughtfulness.

Car rides are great. Instead of turning on the radio, try chatting. You may find that your child is more open and talkative in the car, when no one’s around to overhear the conversation and there’s no eye contact. Another advantage to car talks is that there’s a time limit and kids know the conversation will be over when they get out of the car.

The ability to talk easily and often with your children, and to have you both really listen to and care about what’s being said, is a huge advantage. A big part of being a parent is to offer help and advice—and you need to know what’s going on in their lives to be able to do that. Plus, there’s something wonderfully comforting for all of you just knowing that you’re there for each other.



INFORME a los PADRES

RP 28:7

Comunicándose en la Era Electrónica

¿Cuándo fue la última vez que usted converso realmente con su hijo, cara a cara, sin televisión, la música, o la computadora en el fondo? El "sentarse juntos" que permitía crear lazos entre padres e hijos puede ser un reto en la era electrónica. Aquí hay algunas sugerencias:

Las Expresiones Faciales Dicen Historias. A pesar de que los e-mails y las llamadas telefónicas son formas importantes de mantenerse en contacto, asegúrese de tener también tiempo "cara a cara" cada día. Usted necesita ver las emociones en las caras de sus hijos para entender lo que dicen y sus sentimientos.

El Lenguaje Corporal es Vital. El observar el lenguaje corporal de su hijo es una excelente forma de descifrar algunas de las cosas que él o ella podrían estar pensando, pero que no le están diciendo. Por ejemplo, ¿Mira hacia otro lado cuando le pregunta como le está yendo en un proyecto? o ella ¿cruza desafiadamente sus brazos en el pecho cuando describe una situación con la cual tuvo que tratar en la escuela? Al conversar a solas, sin distracciones, usted puede penetrar en su interior más efectivamente y mantenerse al tanto de lo que pasa en su mundo.

¿Esta Escuchando? Tener múltiples actividades se ha convertido en una forma de vida. Si usted esta constantemente tecleando en la computadora, escribiendo una nota, o haciendo la cena mientras su hijo esta tratando de decirle algo, después de un rato, ellos pueden empezar a decirle cada vez menos y menos hasta que usted pierda lo que pudo haber sido una buena comunicación entre ambos. Haga un alto en sus tareas y escuche cuando ellos le estén conversando.

Enséñeles a Escuchar. Cuando usted necesite conversar con sus hijos asegúrese de que sepan como

realmente escuchar. Apague la televisión y haga contacto visual. Si usted necesita que ellos recuerden lo que les está diciendo, haga que ellos se lo repitan.

Este Ahí para Ellos. ¿Esta su mente en alguna otra parte cuando esta en las gradas en un partido de su hijo, o en una banca en una visita juntos al parque? Cuando esta hablando en el teléfono celular o trabajando en su PDA, su hijo esta conciente de lo que usted esta haciendo. Los niños cuyos padres asisten a verlos actuar o a jugar pueden sentirse defraudados cuando vean que sus padres no están atentos. Una llamada rápida o reportarse esta bien, pero recuerde por qué fue al juego o al parque en primer lugar.

Las Notas Traen Sonrisas. No toma demasiado tiempo o esfuerzo dejar una nota de aliento en la mochila de su hijo o con su almuerzo. Ellos apreciarán ese detalle.

Los Paseos en Automóvil son Grandiosos. En vez de encender la radio, trate de conversar. Usted puede encontrar que su hijo es más abierto y más platicador en el automóvil, cuando nadie esté alrededor para entrometerse en la conversación y ya que no hay contacto visual. Otra ventaja de conversar en el carro es que hay límite de tiempo y los niños saben que la conversación se va a terminar cuando ellos salgan del auto.

La habilidad de conversar sencilla y frecuentemente con sus hijos, y que ambos estén realmente escuchando y atendiendo, es una gran ventaja. Una gran parte de ser padre es ofrecer ayuda y consejo - y usted necesita saber lo que está sucediendo en sus vidas para poder hacerlo. Además, hay algo maravillosamente confortante para todos ustedes, con el sólo saber que están justamente uno al lado del otro.

