



Motiva tu voz interior

En el video 2 de esta parada te he contado por qué es tan importante desarrollar la brújula interior de tus hijos (y la tuya). Aquí encontrarás prácticas que la podrían nutrir.

1. Ve a tus hijos a los ojos. Detén lo que estás haciendo y presta atención siempre que sea posible.
2. Dale el tiempo y espacio para expresarse. No corras a querer completar sus frases, escucha y déjalos expresarse aunque la idea suene simple, loca o poco viable.
3. Permíteles hablar por ellos mismo siempre que sea posible. En el restaurante, en el banco, con sus maestros. Se su espacio seguro para que practiquen si tienen algo importante que expresar a otra persona y motívalo a que lo haga, si es lo que desea.
4. Déjalo ser el experto en algo y guiar cuando sea posible. Por ejemplo, dónde dejaste el coche estacionado. Dile que te recuerde el teléfono de la abuela, cómo se llama la calle del Colegio, etc. Cuando lo dejas liderar, estás habilitando su confianza en su propia voz, habilidades y sabiduría interior.
5. Cuando te cuente algo sensible, no agradable o donde tenga responsabilidad, pausa antes de responder. Puedes usar una frase como: "Gracias por contarme esto. Lo aprecio mucho. Fue una buena idea hacerlo". Desde ese lugar de confianza y apertura estarán en un lugar seguro para explorar más y aprender.
6. Que las frases "¿Cómo te sientes ahora? ¿Dónde en tu cuerpo lo sientes? Cuéntame más..." se vuelvan una práctica amorosa y profundamente respetuosa. Ayúdalo a reconocer su humanidad.