



PADRE COACH

IMPARTIDO POR:

ISAAC • BURGUETTE



La guía para mejorar la comunicación con tus hijos.

¡FELICIDADES POR DECIDIR CAPACITARTE PARA SER UN MEJOR PAPÁ O MAMÁ!

Antes de que entremos a la guía, quiero felicitarte porque muchos padres de familia no deciden tomar este paso. Se requiere mucha sabiduría para reconocer que no sabemos todo, y menos en como ser padres.

Siempre he escuchado la frase “*No existe un manual para ser padre de familia*”, y eso es verdad. Por ello, en esta guía, no pretendo decirte como criar a tus hijos, sino brindarte las mejores herramientas y estrategias que he recopilado a lo largo de 12 años de trabajar con padres de familia y jóvenes, para convertirte en un padre que acompañe las decisiones de tus hijos (sobre todo si son adolescentes).

¡Disfruta tu capacitación!



Isaac Burquette
Conferencista Internacional

Un Padre Coach acompaña a sus hijos en sus decisiones.



No decide por ellos, pero tampoco los abandona. Simplemente los cuestiona para que ellos encuentren la respuesta a sus problemas y tomen decisiones trascendentes.

ÍNDICE

- Ni amigos, **ni tiranos**: El tema es la **comunicación**.
- ¿Cómo hacer las **preguntas adecuadas**?
- Los **4 pasos** para hacer **preguntas adecuadas**.
- **10 Estrategias** para **mejorar la comunicación** con tus hijos.
 - Maximiza el impacto de sus problemas.
 - Comprende sus sentimientos, no validez de más.
 - Combate su frustración, no el problema.
 - El maduro eres tu.
 - Centra la conversación en su problema.
 - No juzgues.
 - Identifica su necesidad de atención.
 - Involúcralo en el problema.
 - Identifica sus talentos y habilidades.
 - Incentiva y apoya sus sueños.

Conclusión.

Ni amigos, ni tiranos. El tema es la **comunicación**.

Existen, por lo menos, dos estilos de padres de familia de adolescentes: Los amigos y los tiranos.

Los **padres amigos**, son los que están de moda. Son aquellos que por tratar de “llevar la fiesta en paz”, **se han convertido en padres que están en lo económico, pero no en el terreno socioemocional.**

No significa que consecuenten las malas decisiones, sino que simplemente no opinan o ni siquiera están presentes en ellas. Por ejemplo, son los padres que ante la duda de qué carrera debe elegir su hijo, usan frases como: “*Es tu decisión*”; “*Nosotros te apoyamos*”; “*Yo no voy a decidir por ti*”.

Son padres que están ausentes, y por ende, la comunicación con sus hijos se ha llevado a temas triviales.

¿Cómo te fue en la escuela? ¿Qué hiciste hoy? ¿Quieres comer? son las tres preguntas a las que se limitan, sin profundizar en conocer realmente los nuevos valores que han formado sus hijos, ni la visión que tienen de la vida.

Este estilo de papás se ha convertido en el “*amigo*” que puede incluso escuchar, **pero evade la responsabilidad de formar la vida de sus hijos.**

Aunque existe una cierta comunicación con sus hijos, se encuentra deteriorada.

En la mayoría de las ocasiones, los padres han perdido la autoridad y los hijos el respeto a las opiniones de sus padres.



No es mi intención hacerte sentir mal, pero si analizas tu relación y encuentras algunas de estas características dentro de ella, **lo más probable es que estés tratando de comunicarte con tus hijos a través de “consejos amigables” o bien, tu experiencia u opinión personal. Esto no sirve.**

Y no sirve porque los padres son seres humanos, que se equivocan y como todos, aconsejamos desde una perspectiva externa. Tus hijos tienen presentes tus errores y normalmente los echan en cara” cuando el consejo, regaño o castigo no les convence o conviene.

Por otro lado están los **padres tiranos**. Estos son los padres que **a lo largo de los años han resuelto la comunicación con sus hijos a través de las reglas, la imposición y los castigos.**

Esta forma tradicional de formar a los hijos, funciona muy bien (aunque no quiere decir que sea del todo correcta) hasta la adolescencia. Cuando tu hijo estaba pequeño bastaba un “porque lo digo yo” o “porque soy tu madre” para que obedecieran de inmediato, pero en esta nueva etapa es poco efectiva.

Aún conozco casos de padres y madres que imponen qué carrera debe estudiar el hijo, en qué horarios debe hacer los deberes, o incluso, que tipo de amistades debe elegir.



De igual manera, son padres que ante el *miedo* de perder el control de las vidas de sus hijos, han deteriorado la comunicación. En cualquiera de los dos casos, tanto padres amigos como tiranos, se encuentran en un hoyo negro en la relación con sus hijos. Por eso digo, que el problema es la comunicación.

Ya que ni el consejo, la experiencia personal, el castigo o las reglas sin fundamento funcionan con los adolescentes.

La comunicación efectiva con adolescentes, funciona a través de hacer preguntas adecuadas por parte de sus padres”



¿Cómo hacer las preguntas adecuadas?

Escucha, Pregunta, Analiza y Cuestiona.

Así. En ese orden. La comunicación entre padres e hijos debe estar basada en un correcto acompañamiento por parte de los padres hacia los hijos.

Por cierto, si quieres profundizar en este tema puedes **comprar mi libro Padre Acompañante** y te lo envío sin costo a tu domicilio.



La mayor parte de la comunicación con los adolescentes consiste en encontrar las respuestas a sus problemas, estando convencidos de las mismas.

Cuando les transfieres la responsabilidad a través de las preguntas, no solo mejora tu comunicación, sino que ganas autoridad y credibilidad.

La mayoría de las conversaciones trascendentes entre padres e hijos se da cuando tienen un problema o una decisión importante que tomar. Es ahí cuando los **Padres Coach**, no son amigos ni tiranos, sino **hacedores de preguntas**.

Los 4 pasos para elaborarlas son:

1. **Escucha atentamente** a tus hijos.
2. **Pregunta** acerca del tema **de forma interesada**.
3. **Analiza** sus respuestas (vuelve a preguntar si es necesario).
4. **Cuestiona** para que ellos encuentren la solución.

Los 4 pasos para hacer preguntas adecuadas.

Como hemos visto, un **Padre Coach** sirve como acompañante, y en eso debe estar basada la nueva forma de comunicarte con tus hijos adolescentes. Recuerda que están en un proceso de encontrar su propia identidad y de planificar su vida, por lo que entre más valiosa sea la “charla” contigo, más te buscarán para contarte sus problemas.

Veamos los 4 pasos.

1. Escucha atentamente. No es lo mismo oír que escuchar. En muchas ocasiones los jóvenes buscan expresarse, pero ser atendidos de forma personal y con toda la atención necesaria a sus problemas y opiniones. Al final, eso queremos todos ¿o no?

2. Pregunta acerca del tema **de forma interesada.** Este paso es oro. Si perciben interés genuino de tu parte seguramente seguirán hablando (y comunicándose).

3. Analiza sus respuestas. Intenta comprender la “imagen completa” del problema. Sobre todo los mensajes entre líneas que no digan con palabras. Ahí puede estar la clave de la respuesta a sus problemas.

4. Cuestiona para que ellos encuentren la solución. No es lo mismo que preguntar. Cuestionar tiene que ver con poner en duda las respuestas, para tratar de encontrar miedos, creencias y buscar la solución con razonamiento y fundamento de su parte.

10 Estrategias
para hacer **mejorar**
la comunicación con
tus hijos.



Ahora sí, a aplicar lo aprendido.

Quiero compartirte los 10 principales casos que he visto que necesitas hacer para mejorar la comunicación con tus hijos, cada uno con una estrategia directa.

¿Listo?

1. ● Máximizas el impacto de sus problemas.

Una de las principales quejas que escucho de los adolescentes es que los adultos tienden a considerar sus problemas más importantes que los de ellos.

Y aunque no lo creas, ésta es una de las principales razones por la cual los jóvenes disminuyen la comunicación con sus padres. Sin embargo, es comprensible que ante la gravedad de los problemas económicos, de trabajo y relacionales, los padres de familia minimicen las preocupaciones de sus hijos.

Cuando maximizas el impacto de sus problemas, estás generando un clima de confianza e interés en su vida.

“Terminé con mi novio” es para ellos igual de importante que un “Me despidieron del trabajo”. Comparte con ellos las emociones de complicaciones simples, porque en realidad parecen simples porque ya las viviste y sabes cómo actuar e incluso las consecuencias positivas y negativas de las mismas.

Algunas frases y preguntas que puedes hacer son:

¿Cómo te **afecta a futuro** este problema?

¿Por qué se **originó**?

“No te oigo, te escucho”

¿Puedes explicar eso **a detalle**?

¿De quién **fue la culpa**?

Sigue...

2. ● Comprende sus sentimientos, no validez de más.

Los adolescentes por lo general son más exagerados que los adultos. Esto es porque tienen las emociones a “*flor de piel*”. Sin embargo, si tratas de llevar la comunicación a comprender sus sentimientos y no a validarlos, podrán tener una conversación menos dramática.

Evita validar sus sentimientos, dejando de usar frases como el “*no tiene sentido que te enojas por esa tontería*”. Recuerda que para ellos tiene **todo el sentido porque su problema es MUY grande, más estando dentro del mismo**.



Una excelente estrategia es tratar de comprender y hacer una definición de sus sentimientos. Por ejemplo, comienza con un “Y, ¿Cómo te sientes ante el problema”. Generalmente traerán de definir sus sentimientos con emociones genéricas como “estoy molesto, enojado, triste, etc.”, pero lo más común es que lo definan con un “no lo sé”.

Trata de llevarlos a que ellos mismos definan sus sentimientos de una forma más específica. Esto lo puedes lograr a través de hacerles preguntas adecuadas. Por ejemplo, “*¿Te molesta la situación o te frustra?*” Quizá hasta tengas de definir cada una de las emociones.

Cuando un adolescente define sus emociones, tendrá más claridad del problema y puede comenzar a tomar acciones para calmarse, y finalmente tomar acciones para resolverlo.

Antes de intentar resolver el problema con tus hijos, trata de definir sus sentimientos al respecto.

Algunas frases y preguntas que puedes hacer son:
Exactamente **¿Cómo te sientes al respecto?**
¿Podrías definir que sientes?
“Tranquilo, si aíslas tu emoción **¿qué harías?**”
¿Qué le aconsejarías a un amigo?
Si fueras otra persona, ¿Qué le aconsejarías a alguien que está atravesando por tu problema?
¿Te molesta la situación o te frustra?
¿De qué te serviría definir cómo te sientes antes de actuar?

3. Combate su frustración, no el problema.

Una vez que tus hijos puedan definir sus emociones respecto al problema que les está tocando vivir, puedes llevarlos a la acción.

La generación de tus hijos adolescentes es la llamada “*Generación Z*” o “*Centennials*” y una de sus principales características es la cero tolerancia a la frustración. Por ejemplo, existe un fenómeno psicosocial que afecta a esta generación conocido como el **FOMO “Fear of Missing Out” (Miedo a estar fuera de algo o alguien)**. El sentirse desconectados de un tema o conversación puede generar frustración, tristeza y hasta depresión. Esto pasa aún más con la tecnología.

¿Quieres conocer más sobre la Generación Z?. Puedes comprar mi libro Padre Acompañante y te lo envío sin costo a tu domicilio.

12.5% de los varones adolescentes y un 22% de las mujeres han sido diagnosticados o tratados por episodios de ansiedad, de acuerdo al Libro **Generation Z: A century in the making**.

El combatir su frustración resulta fundamental para que tu comunicación con ellos mejore. Solo no te desesperes, porque puede pasar un poco de tiempo en que se controlen.

Algunas frases y preguntas que puedes hacer son:

“Antes de seguir, **tómate un respiro**”

¿Te parece que **te desahogues un poco** antes de que me sigas contando?

“Te escucho atentamente, y **cuentas con mis preguntas para apoyarte**”

4 ● El maduro **eres tú.**

¿Qué pasa cuando el problema no es con alguien más sino contigo como papá o mamá? Aquí es donde deben entrar en juego tus “años de experiencia”.

Muchos papás caen en la trampa de decir frases como “Eres un inmaduro”; “Te comportas como un niño chiquito”; “Deja de gritar”, incluso cuando están adoptando exactamente la misma actitud que sus hijos.

El maduro eres tú. Y por ello, la responsabilidad de llevar la discusión a eso, un intercambio de argumentos sólidos, recae en ti.

Si Isaac, entiendo esto pero es que “*no lo conoces. Me saca de mis casillas*”. Hasta parece que estoy escuchando a mi mamá decirlo cuando peleábamos en mi adolescencia.

Cuando notes que te estás exaltando, una de las mejores estrategias para calmarte es hacerte la pregunta: “¿*Cuál es mi*

objetivo en esta discusión? El centrarte en el objetivo elimina tu enojo. De igual forma, puedes preguntarle a tu hijo: “¿*Qué quieres lograr en esta discusión?*”.

La respuesta más lógica de ambas partes será algo así como “*Llegar a un acuerdo*”. Define acuerdos de la conversación con tus hijos. Por ejemplo, el típico “*No sales, porque no quiero*”, resulta en una pelea que por lo menos invertirán media hora, y que generalmente termina en un acuerdo.

Define objetivos y posibles acuerdos a los que quieras llegar con la discusión y céntrate en ellos y no en sus sentimientos.

Algunas frases y preguntas que puedes hacer son:

“**Mi objetivo es no pelear contigo**”.

¿**Qué quieres lograr con ésta conversación?**

Si no llegamos a un acuerdo, ¿**Cuál sería el objetivo más importante para ti?**

Y, ¿**cuál sería el objetivo más importante para mí?**

En 3 puntos, ¿**Cuáles son tus argumentos?**”

Antes de comenzar a hablar, ¿**Podemos acordar no levantar la voz?** ¿**Qué pasa si alguno de los dos grita o sube la voz?**

5. Centra la conversación en su problema.

“*Antes no era así*” o “*En mis tiempos*” son dos de las frases que más “*se les salen*” a los padres cuando están platicando algún problema con sus hijos.

Existe un fenómeno psicológico denominado *Transferencia*. Transferir **consiste en llevar a tu experiencia previa o a a tu propia situación actual o pasada un problema. ¡No transfieras!**

Aunque suene muy crudo, a tus hijos no les importan los sermones basados en tu propia experiencia. Mucho menos en cómo se resolvió en tu juventud.

Centra la conversación en su problema. Comprende en contexto en el que está situado y trata de hacerle preguntas para que llegue a encontrar una solución.

Lo que cualquier persona queremos es tratar de encontrar una solución personalizada de nuestros problemas, no escuchar la experiencia de otros. Recuerda que “*nadie escarmienta en cabeza ajena*”.

Algunas frases y preguntas que puedes hacer son:
¿Alguien más de tus amigos está viviendo ese problema?
“*Cuéntame más detalles de este punto...*”
“*Para entenderte mejor, ¿Por qué pasó esto? (un detalle específico del problema que te pueda dar mejor contexto).*”

“En resumen de las primeras 5 estrategias es: **No sirve de nada dar tu opinión, sino hacer preguntas que enfoquen el problema y no sus emociones.**”



6. No Juzgues.

Hablamos más de lo que escuchamos, e incluso estamos más preocupados por dar nuestra opinión que escuchar la versión de los demás.

Por eso es importante recordarte la máxima de la negociación efectiva: *“Deja que hable antes, para que tengas más argumentos para contrarrestar los suyos”*. No juzgues antes de escuchar por completo la versión de tu hijo.

Cuando juzgamos tratamos de imponer nuestra opinión sin escuchar a la otra parte. Permite escuchar antes de hablar.



7. Identifica su necesidad de atención.

¿Por qué te pintaste el cabello de color verde? - le pregunté a un joven que tenía unos meses de no ver. Su primer respuesta fue en tono agresivo: *¡Porque quise!*. De inmediato noté sus sentimientos y seguí haciéndole preguntas para obtener un mejor contexto. La realidad era por la misma razón que la mayoría de los jóvenes hacen cosas “extravagantes”: Estaba buscando llamar la atención de alguien, en su caso de su papá que *“se la pasa trabajando y no le importo”* - me dijo.

La rebeldía es una falta de obediencia a la autoridad. La pregunta clave es: ¿Tu hijo se está rebelando o revelando?

Además de las respuestas explícitas (habladas) enfoca tu atención en el comportamiento no verbal de tu hijo. En muchas ocasiones pueden negar con la cabeza lo que están afirmando con la boca. Trata de ser muy perceptivo al momento de la discusión porque puede decir más un gesto que una mala palabra o una mala acción.

Algunas frases y preguntas que puedes hacer son:
¿Estás diciendo que **NO/SI** con tu cabeza, mientras dices que **SI/NO** con tus palabras? ¿Te das cuenta?
¿Por qué si dices que no estás enojado, el ceño de tu frente dice lo contrario?
“Dices que no quieres discutir, pero estás elevando la voz”
¿Puedes bajar el tono, por favor?

8 ● Involúcralo en el problema.

Existen dos generaciones entre las que se encuentran los padres de familia de adolescentes: Los Baby Boomers y la generación X.

El concepto de éxito de los Boomers es la estabilidad.

Esta generación creó un concepto de padres que se les ha denominado los: **Padres Helicóptero**. Los padres helicóptero “*Sobrevuelan las actividades de sus hijos*”. Son los papás que comenzaron la “*moda*” de llenarlos de actividades por la tarde desde que eran niños; las mamás se convirtieron prácticamente en el chofer particular de los mismos y trataban de **resolverles la vida “para que no sufran”**.

Posteriormente llegaron los nuevos padres: Los Xers. Estos actualmente son la mayoría de los padres con hijos en bachillerato y secundaria.

El nuevo concepto de padres X, se ha denominado como “**Hiperpadres**”. Los hiperpadres han llevado el cuidado a un nivel extremo: La sobreprotección de los hijos.

Frases como “**Con mis hijos nadie se mete**” o “**NO quiero dañar su pequeña personalidad**” fueron las que acuñaron las mamás de los jóvenes actuales. El resultado ha sido jóvenes incapaces de resolver problemas simples, con miedo al futuro y con una tolerancia mínima al fracaso o la frustración.

Si quieres conocer más sobre tu generación, puedes comprar mi libro Padre Acompañante y te lo envío sin costo a tu domicilio.

Por ello es cada vez más necesario que como padre, formes a tus hijos a que aprendan a lidiar con sus propias dificultades.

No se trata de resolver sus problemas, sino hacerles ver que los problemas están hechos para formar carácter en ellos. Y que si bien, su problema pareciera muy grande, vendrán aún más complicados en la vida.

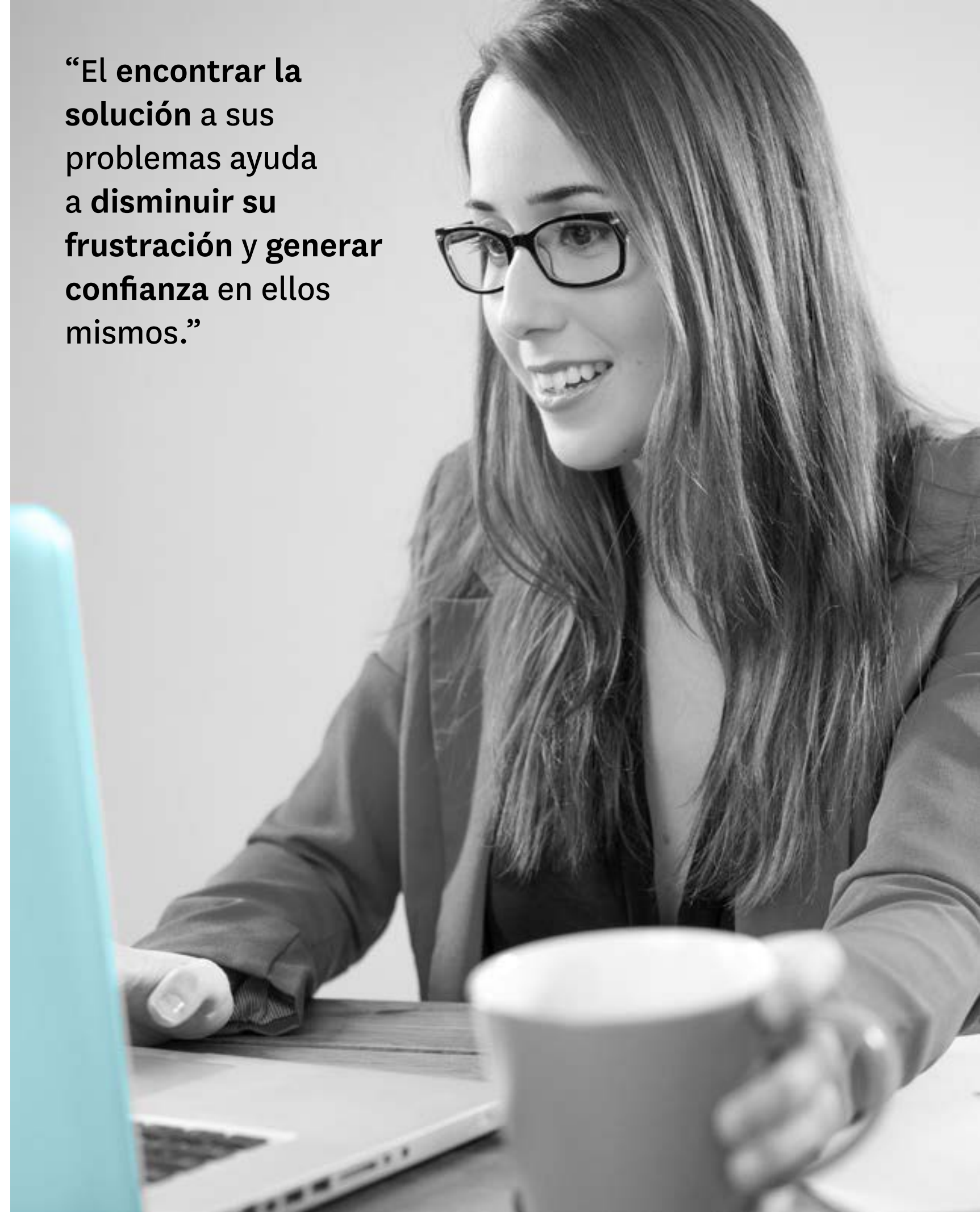
Hacer las preguntas adecuadas es la clave para involucrarlos en el problema y en que ellos mismos encuentren la solución. De esta manera aumentará su tolerancia a la frustración y su estima, ya que se sentirán capaces de resolver cualquier nuevo reto que se les enfrente.



Ver sufrir a un hijo por un problema es duro, pero solucionarlo nosotros como padres no es una solución.

Algunas frases y preguntas que puedes hacer son:
¿Qué tendrías que hacer para resolverlo?
¿Qué hubiera hecho alguien que ya lo resolvió?
¿Qué no has visto aún de tu problema?
¿Existe alguna otra manera de afrontar la situación?
¿Cuál sería el primer paso que debes tomar para resolverlo? ¿Y el segundo?

“El encontrar la solución a sus problemas ayuda a disminuir su frustración y generar confianza en ellos mismos.”



9. Identifica sus talentos y sus debilidades.

Si me preguntas, éste es el punto más importante de esta guía. A lo largo de las conferencias que he brindado para padres de familia en el último año he hecho dos preguntas: *¿Podrías citar-me los 5 principales talentos de tus hijos?* y *Si le pregunto a ellos, ¿dirían los mismos que tú?*

Estoy seguro que la gran mayoría de los padres no han hablado abiertamente del tema de talento con sus hijos. **Existe una diferencia entre talento y fortalezas.** Los talentos son naturales y las fortalezas son adquiridas. Puedes hacer fortalezas de tus talentos, pero también (y es lo más triste) puedes pasar toda la vida intentando hacer fortalezas a tus debilidades.

Un excelente estrategia para mejorar y fomentar la comunicación con tus hijos es comenzar una plática formal sobre este tema. Puedes comenzar con la pregunta: *¿En qué crees que eres muy talentoso?* Lo normal es que un joven te hable de deportes. Sin embargo, se dedicará a esto de forma profesional. En la mayoría de los casos no es así.

El problema del talento es que la mayoría de las personas lo descubre por experiencias, observación o circunstancias de la vida, pero pocos los descubren cuando son muy jóvenes.

Existen nuevas pruebas para detectar los talentos. En lo personal, la que más recomiendo son las que están basadas en dominancia cerebral. Te recomiendo que tus hijos hagan el test **Superyó** de

Select Carrera. Una vez que lo terminen pueden platicar acerca de sus resultados e iniciar una excelente conversación. Que te aseguro que los acercará y mejorará su comunicación.



Conocer los talentos de tus hijos hará que se enfoquen y practiquen en ellos, para encontrar su vocación.

Algunas frases y preguntas que puedes hacer son:

¿Cuáles crees que son tus **5 principales talentos?** (Tal vez tengas que explicarles la diferencia con fortalezas)

¿En qué **carreras profesionales** encajan tus talentos?

¿Estás seguro que son **talentos o fortalezas?**

¿Qué deberías **hacer para desarrollarlos?**

¿En qué te serviría desarrollar tus talentos?

¿En qué te serviría **definir tus debilidades?**

10. Incentiva y • apoya sus sueños.

Los adolescentes tienen grandes ideas, aunque por lo general, no son muy realistas o se quedan solo en eso: ideas. Seguramente tus hijos te han contado algún sueño que no le has prestado la atención debida. Busca generar conversaciones acerca de sus sueños. Al hablar de un tema que los ilusione acercará su comunicación.

Las metas son sueños con fecha. Busca que tus hijos conviertan sus sueños en proyectos. ¡Hagan un plan en conjunto!

Cuando preguntas sobre sus sueños, estás “*forzándolos*” a que analicen, ¿qué es lo que quieren a futuro?. Hemos descubierto que no hay una conversación más poderosa para mejorar la comunicación entre padres e hijos que hacer un plan a largo plazo juntos.

De nueva cuenta, no es que lo diseñes tú. Sino que a través de las preguntas adecuadas puedas motivarlos a generar un proyecto para alcanzarlos. Si necesitas inspiración te recomiendo que veas el episodio del Podcast Irrepetible titulado “*Micro-metas que alcanzan propósitos*”.

Seguramente te inspirará para hacer cada vez mejores preguntas a tus hijos y a generar conversaciones positivas que generen más confianza, y que permitan que te cuenten no solo sus sueños, sino sus problemas más fuertes y te conviertas en un verdadero **Padre Coach**.



Apoyar no es resolver. Es generar preguntas y cuestionar los argumentos e ideales de tus hijos.

Algunas frases y preguntas que puedes hacer son:

¿Cuál es tu **sueño más grande en la vida?**

Si pudieras elegir ser lo que sea, ¿Qué sería?

¿Cuál es el **cambio que harías en el mundo?**

¿Has pensado en hacer algo para **mejorar nuestro país?**

¿Qué sería?

¿Qué podrías **hacer todos los días sin que te pagaran?**

(Hacer implica actividad, dormir no cuenta)

¿Qué tendrías que hacer para que se cumplan?

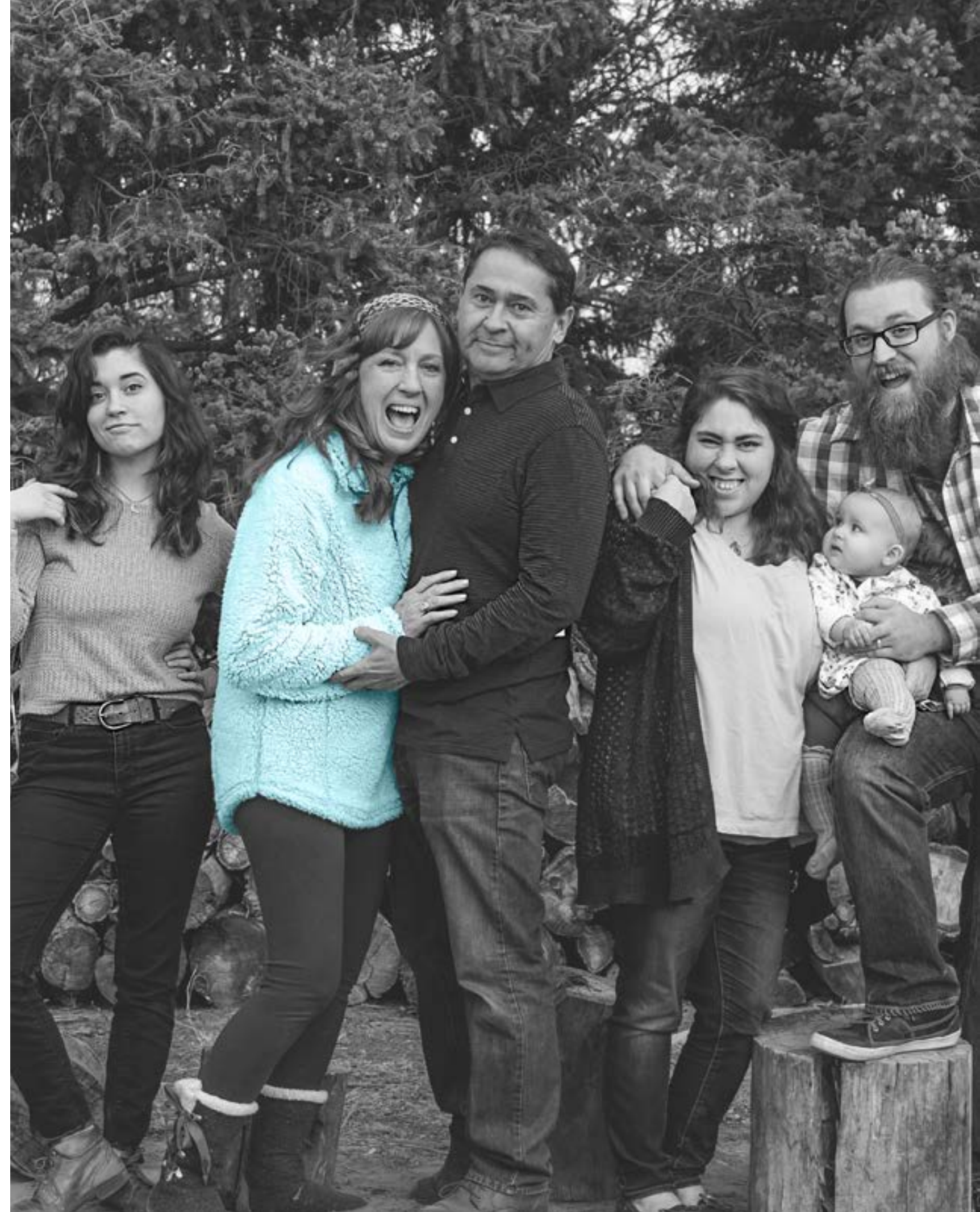


Conclusión

La comunicación con tus hijos no tiene que ser defectuosa. Se puede convertir en una herramienta que los ayude a estar cerca durante toda la vida.

La nueva estrategia de comunicación con adolescentes consiste en hacer las preguntas adecuadas, para que los que más hablen sean ellos y se sientan escuchados y motivados por ti como papá o mamá.

No se trata de ser “*amigos o tiranos*” con tus hijos, sino convertirte en un **Padre Coach**, un **Padre Acompañante de sus decisiones**.





¿Quieres más?

Si te gustó esta capacitación y quieres aún más estrategias y herramientas ya no solo para mejorar tu comunicación, sino la relación completa con tus hijos, puedes comprar mi libro **“Padre Coach, Padre Acompañante”**.

Compra el libro de forma segura y el envío corre por mi cuenta

¿Te gustaría llegar a un nivel experto?

Además del libro **Padre Coach**, puedes tomar el **Curso Online**. Es como ver videos en Youtube, pero que te deje conocimiento para aplicarlo con tus hijos.

¡Hice un paquete para que te los lleves juntos!
Ah, súper económico por cierto.

Compra el libro + el curso online.
Si no te gusta te devuelvo el dinero.





PADRE COACH

IMPARTIDO POR:

ISAAC • BURGUETTE



La guía para mejorar la comunicación con tus hijos.