

EN PEATC

Sabía Que...



Hoja Informativa para Padres de Virginia

Lidiando con las Emociones — Estrategias para una Comunicación Efectiva

Las Frustraciones son Normal—Al igual que Sentirse Emocional

Si ustedes son los padres de un niño con una discapacidad, ustedes sobrellevan/aguantan muchas situaciones a diario. Cosas como citas médicas, coberturas de aseguranza, terapias, y por supuesto, la escuela. **Es normal sentirse abrumado.** Entrar a una reunión del Programa de Educación Individualizado (IEP por sus siglas en inglés) con 6 o 7 personas sentadas al otro lado de la mesa donde ustedes están, para hablar sobre todas las cosas que sus hijos no pueden hacer, es agotador; es una sobrecarga a las emociones – incluso cuando las cosas están yendo bien. En realidad, **es imposible dejar sus emociones en la puerta.** Ustedes simplemente son humanos. Pero lo que pueden hacer es aprender algunas técnicas para **lidiar/manejar sus emociones y la manera de comunicarse** para que sus interacciones con el personal de la escuela sean tan productivas como sean posibles

Formar/Construir Relaciones

Es también imposible eliminar la frustración, especialmente si ustedes están preocupados porque las necesidades de sus hijos no están siendo satisfechas, que él o ella no está haciendo ningún progreso, o que ustedes no están de acuerdo con su colocación o servicios. **Formar/construir relaciones positivas** temprano puede ayudarles más adelante a navegar los obstáculos. Algunos principios importantes para forjar relaciones son:

- Crear respeto y confianza mutua,
- Realmente escuchar y tener una mente abierta,
- Crear conexiones positivas antes de las reuniones,
- Separar a la persona o las personas del problema,
- Enfocarse en los intereses del niño; tratar de no ser inflexible,
- Ser honesto con sus emociones y cómo se sienten,
- Presentar a sus niños al equipo como **ustedes** los conocen, no solo como aparecen en un papel o incluso en la clase. Completar el *Documento de Perfil del Estudiante* de PEATC es una gran forma para que el equipo tenga una idea general del niño – sus fortalezas, habilidades, necesidades, gustos, disgustos, metas y sueños. ¡Dejen que el equipo vea a la persona que ustedes conocen!

Recursos

[10 Consejos para una Comunicación Efectiva, por Liz Kingsnorth \(dailygood.org\)](#)

[23 Reglas de Etiqueta de Correo Electrónico para Causar una Impresión Perfecta en Cualquiera \(hubspot.com\)](#)

[Comunicación No Verbal y le Lenguaje Corporal - HelpGuide.org](#)

[Principios para una Comunicación Efectiva \(businessmanagementideas.com\)](#)

[“Re-enmarcación Positiva” como Pensamiento Optimista | Psicología Actual](#)

[El Costo Emocional de las Reuniones de IEP | Un Sueño de Vida Diferente](#)

Contáctenos:

800-869-6782 / 703-923-0010

www.peatc.org

partners@peatc.org

Hablamos Español

Hoja Informativa para Padres de Virginia

Estrategias de Comunicación

La comunicación es una manera de dar y escuchar información, ya sea verbal, escrita, conductual, o no verbas. Recuerden, incluso su voz es placentera, su comunicación no verbal puede delatar sus emociones. Todos nosotros cometemos errores de comunicación, especialmente cuando estamos frustrados; **es importante estar alerta sobre lo qué y cómo nos comunicamos.**

- Piensen sobre **cómo ustedes reaccionarían** si ustedes son los receptores del mensaje que ustedes están enviando. ¿Ustedes se pondrían a la defensiva? ¿Estarían ofendidos?
- Traten de **re-enmarcar el mensaje de una manera positiva**, ej., en vez de “A ustedes no les importa mi hijo/a y esta reunión no tiene sentido.” Traten, “Tengo esperanzas y sueños para mi hijo/a que pueden parecer no razonables para ustedes, pero de todas formas tratemos de apuntar hacia ellos.”
- Incluso si ustedes están molestos, **sean profesionales y respetuosos**. Si la escuela es negativa en su comunicación para con ustedes, es normal sentirse molestos. Piensen sobre si ustedes podrían estar malinterpretando sus intenciones. De todas maneras, respondan cortésmente. Si ustedes responden por escrito, **dejen que su respuesta repose** por un par de horas o hasta el día siguiente y leerlo otra vez antes de enviarlo. Cada carta, correo electrónico, o mensajes de texto llegan a formar parte del archivo de sus hijos.
- **Manténganse enfocados y estén preparados**. Ser organizados puede ayudarles a manejar sus emociones en una reunión que es o se está poniendo difícil. Esto es difícil – pero traten de actuar como si fuese una reunión de negocios. Esten conscientes de su tono de voz y su lenguaje corporal. Enfóquense en las soluciones.
- **Si alguien en el equipo los está poniendo mal**, déjenles saber; puede que ellos no se estén dando cuenta de cómo su comunicación les está afectando.
- **Traigan a alguien más con ustedes** a la reunión. Esa persona puede tomar notas para que ustedes se enfoquen en lo que se está diciendo y en las necesidades de sus hijos.
- Si se ponen emocionales, está bien. Todos nosotros perdemos la compostura en ciertos momentos. **Pida un receso o descanso**. Si ustedes sienten que no pueden continuar, programen una segunda reunión. ¡Todos saben que ustedes son los mejores defensores de sus hijos!

Recuerden

- La comunicación tiene que ser por ambos lados y la comunicación en persona generalmente resulta en menos malinterpretaciones que los correos electrónicos o mensajes de texto en los cuales puede ser muy difícil el transmitir el tono de voz.
- Asuman que los maestros y el personal están ahí para apoyar a sus hijos y están abiertos a escuchar sus perspectivas incluso si estas son diferentes a las de ustedes.
- Los maestros también pueden sentirse abrumados. Puede que ellos no tengan el apoyo de la administración; puede que ellos tengan nuevas responsabilidades, puede que ellos sientan como que no tienen la capacitación adecuada para servir a sus hijos.
- Ustedes son miembros iguales del equipo; así que tal como ustedes necesitan escuchar lo que los otros miembros traen consigo, ellos también necesitan escucharlos a ustedes.



La misión de PEATC se enfoca en construir futuros positivos para los niños de Virginia trabajando colaborativamente con las familias, escuelas y las comunidades para mejorar las oportunidades de excelencia en educación y éxito en la escuela y la vida comunitaria.



El contenido de esta hoja informativa ha sido desarrollado bajo una subvención del Departamento de Educación de Estados Unidos, #H328M200002. Sin embargo, su contenido no necesariamente representa la política del Departamento de Educación de los Estados Unidos, y usted no debe asumir que está respaldado por el Gobierno Federal. Oficial de Proyecto. PEATC no es una agencia de servicios legales y no puede proporcionar asesoramiento o representación legal. Cualquier información contenida en esta hoja de informativa no tiene propósito de asesoría legal y no deberá ser usada como sustitución de asesoría legal.

