

Tips for communicating with kids and teens

STRONG⁴LIFE™



Resilient kids and teens are better able to handle life's ups and downs. One way to build resilience in kids of all ages is by teaching them how to **communicate** their feelings and needs. Having regular, open conversations helps everyone understand that it's normal and OK to have any (and all) feelings and to share them with others.

Practice active listening

Active listening means giving someone your full attention when they're talking to you. It communicates that you're engaged and listening, and that you care about what they're saying.

Instead of ...	Try ...
Looking at your phone or the TV.	Putting away all screens and any other distractions, and making eye contact.
Interrupting with advice.	Listening to understand rather than waiting to respond or give advice.
Thinking about what you'll say next.	Being patient, present and listening to everything they say. Let them know you're listening with your body language, such as leaning in or nodding.

Ask open-ended questions

Sometimes kids need help opening up and sharing how they're feeling. Asking open-ended questions encourages them to answer with more than just Yes or No.

Instead of ...	Try ...
"Did you have a good day?"	"What was the best part of your day?" "What was the hardest part of your day?"
"You doing OK?"	"How are you feeling?"
"Can I help you?"	"What can I do to help?"

Label feelings with "I wonder" statements

It can be hard for kids to express how they feel when they don't have the words. Using "I wonder" statements can help kids of all ages think about and label their feelings without telling them how they feel.

Instead of ...	Try ...
"You seem really upset."	"When you say you're 'upset,' I don't know exactly what you mean. I wonder if you're feeling sad or embarrassed. Are either of those right?"
"Did that hurt your feelings?"	"I think I would feel hurt if that happened to me. I wonder, how did you feel about that?"
"You always say 'I'm fine.' I need you to tell me more if I'm going to help you."	"I hear you when you say you're 'fine.' I wonder what 'fine' means to you?"

Normalize and validate feelings

Normalizing feelings communicates that what the person is feeling makes sense and is normal. Validating feelings lets them know you understand and that their feelings matter. Normalizing and validating someone's feelings doesn't mean you agree with them.

Instead of ...	Try ...
"Don't cry. It breaks my heart to see you cry!"	"It's OK and normal to cry when you're sad."
"I think you'll have fun if you just give it a try!"	"I understand why you're feeling nervous. A lot of people feel nervous when they try new things."
"Don't worry. Everything will be fine!"	"It makes sense that you're feeling worried."

Reflect back

When you repeat back what someone says, it communicates that you're listening and that what they're saying matters to you. It also allows them to hear what they said and reflect further, share more or clarify, if needed.

Instead of ...	Try ...
"That's really interesting."	"It sounds like your favorite part of the day was eating lunch with your friends. What did you enjoy about it?"
"That's not very nice."	"I hear you saying you don't like your math teacher. Is that right?"
"Don't be nervous—I'm sure you did great!"	"You're worried you didn't do well on your test."

What to say when you're not sure

Nobody has all the answers or knows how to respond during every conversation. When you aren't sure what to say, remember that you don't need to have the "right" answer, and you don't have to fix what the other person is feeling. They just need you to listen and be honest.

Instead of ...	Try ...
"That's a lot. You should definitely _____."	To avoid giving advice if you're unsure, try saying, "That sounds really hard. How can I help?"
"I'm not sure how to answer that, but it will all work out!"	To avoid minimizing or dismissing their concerns, try saying, "That question is really important. I need a minute to think about that. I will get back to you as soon as I have the answer."
"I'm not sure what to do with that."	To avoid making the child feel that what's going on is too big for you to hear, try saying, "I'm not sure I have the right words to say, but I am here for you."



Try using prompts to get the conversation started.



Consejos para comunicarse con niños y adolescentes

STRONG⁴LIFE™



Los niños y adolescentes resilientes pueden manejar mejor los altibajos de la vida. Una manera de construir resiliencia en niños de todas las edades es enseñándoles cómo **comunicar** sus sentimientos y necesidades. Tener conversaciones abiertas y regulares ayuda a todos a entender que es normal y está bien tener algún sentimiento (o todos) y compartirlos con otros.

Practique escuchar activamente

Escuchar activamente significa darle a alguien toda su atención cuando esta hablándole. Eso comunica que está atento y escuchando, y que le importa lo que le están diciendo.

En vez de...	Intente...
Estar mirando su teléfono o la TV.	Alejar todas las pantallas y cualquier otra distracción, y haga contacto visual con la otra persona.
Interrumpir con un consejo.	Escuchar para entender en vez de querer responder o aconsejar.
Pensar lo que va a decir.	Ser paciente, estar presente y escuchar todo lo que le dice la otra persona. Déjele saber que está escuchando con su lenguaje corporal, por ejemplo, acercándose o asintiendo.

Haga preguntas abiertas

A veces, los niños necesitan ayuda para abrirse y compartir cómo se sienten. Hacer preguntas abiertas los anima a contestar con algo más que solo un Sí o un No.

En vez de preguntar...	Intente preguntar...
“¿Tuviste un buen día hoy?”	“¿Cuál fue la mejor parte de tu día?” “¿Cuál fue la parte más difícil de tu día?”
“¿Estás bien?”	“¿Cómo te sientes?”
“¿Puedo ayudarte?”	“¿Qué puedo hacer para ayudarte?”

Identifique los sentimientos comenzando con un “me pregunto”

Puede resultarle difícil a los niños expresar cómo se sienten cuando no conocen las palabras. Al usar “me pregunto”, usted puede ayudar a los niños de todas las edades a pensar e identificar sus sentimientos sin tener que decirles cómo se sienten.

En vez de decir...	Intente decir...
“Pareces estar realmente enojado”.	“No sé exactamente a lo que te refieres cuando dices que estás ‘enojado’. Me pregunto si te sientes triste o avergonzado. ¿Podría ser una de esas dos cosas?”
“¿Lastimó eso tus sentimientos?”	“Pienso que me sentiría herido si me hubiese sucedido algo así. Me pregunto, ¿cómo te sientes acerca de eso?”
“Siempre dices ‘estoy bien’. Necesito que me digas más si quieres que te ayude”.	“Te escucho cuando me dices que ‘estás bien’. Me pregunto, ¿qué significa para ti estar ‘bien’?”

Normalice y valide los sentimientos

Normalizar los sentimientos comunica que lo que la persona siente tiene sentido y es normal. Validar los sentimientos les deja saber que usted entiende y que sus sentimientos son importantes. Normalizar y validar los sentimientos de otros no significa que esté de acuerdo con ellos.

En vez de decir...	Intente decir...
“No llores. Me rompe el corazón verte llorar”.	“Está bien y es normal que llores cuando estás triste”.
“Creo que te divertirás si lo intentas”.	“Entiendo por qué te sientes nervioso. Mucha gente se pone nerviosa al intentar hacer cosas nuevas”.
“No te preocupes. ¡Todo saldrá bien!”	“Tiene sentido que estés preocupado”.

Repita

Al repetir lo que alguien dice, usted comunica que está escuchando y que le importa lo que se está diciendo. También le permite a la otra persona escuchar lo que dijo y reflexionar más allá, compartir más o clarificar de ser necesario.

En vez de decir...	Intente decir...
“Eso es realmente interesante”.	“Parece que tu parte favorita del día fue almorzar con tus amigos. ¿Qué fue lo que te gustó de eso?”
“Eso no es muy agradable”.	“Te escucho decir que no te gusta tu maestro de matemáticas. ¿Es correcto?”
“No te pongas nervioso. ¡Estoy seguro de que lo hiciste muy bien!”	“Te preocupa que no te haya ido bien en tu examen”.

Qué decir cuando no está seguro

Nadie tiene todas las respuestas o sabe cómo responder a cada conversación. Cuando no esté seguro de lo que debe decir, recuerde que usted no necesita tener la respuesta “correcta”, y que no tiene que arreglar lo que la otra persona siente. Solo es necesario que usted escuche y sea honesto.

En vez de decir...	Intente decir...
“Eso es demasiado. Definitivamente, deberías _____”.	Para evitar dar un consejo si no está seguro, intente decir, “Eso suena realmente difícil. ¿Cómo puedo ayudar?”
“¡No estoy seguro de qué respuesta debo darte, pero estoy seguro de que todo saldrá bien!”	Para evitar minimizar o descartar su preocupación, intente decir, “Esa pregunta es realmente importante. Necesito un rato para pensarlo. Te responderé tan pronto tenga la respuesta”.
“No estoy seguro de qué hacer con eso”.	Para evitar hacer que el niño sienta que lo que está pasando es demasiado para usted, intente decir, “No estoy seguro qué decir, pero estoy aquí para ti”.



Intente usar estas sugerencias para comenzar la conversación.

