



Ofrezca información de manera efectiva con el sándwich de información

Es útil establecer expectativas para que toda su familia esté en sintonía cuando se trata de establecer límites y consecuencias. Una técnica útil para compartir límites y fijar consecuencias es el llamado “sándwich de Información”. Este un proceso de tres pasos para hacer que la información, incluidos los límites y las consecuencias, sea más “más apetitosa” o “fácil de digerir”.

Los tres pasos son:

1. **Pida permiso:** este es el equivalente conversacional de tocar una puerta antes de entrar a una habitación y de alguna manera es esa misma cortesía básica. Para seguir con la metáfora del sándwich, esta es una de las rebanadas de pan o de las capas.

Preguntarle a su ser querido si está bien (o *si sería útil o es un buen momento para*) ofrecerle cierta información antes de dársela, permite que le inviten a entrar. Eso es obtener una “luz verde” para iniciar una conversación.

Aunque esto puede parecer algo que no debería tener que hacer como padre, esta cortesía puede realmente cambiar el tono y la calidad de la comunicación. Por ejemplo:

- *¿Te puedo decir algo que estoy pensando?*
- *¿Está bien si te comparto una inquietud que tengo sobre ese plan?*
- *Quería hablar contigo sobre cuáles son las expectativas que tenemos para el verano o para la escuela o la universidad. ¿Es ahora un buen momento para hablar?*
- *Tengo algo importante que compartir contigo. ¿Quieres hablar ahora o esperar hasta después de cenar*

Si le dicen “no”, retírese y no ofrezca la información por el momento. Si el tema es realmente importante, puede resultar útil ofrecer opciones para la invitación como el ultimo ejemplo.

2. **Proporcione la información:** este es el relleno del sándwich de información. Una vez que le hayan “abierto la puerta” o dado “luz verde” para ofrecer la información, comparta sus ideas, opiniones y comentarios constructivos. Cuando se trate de fijar límites, negocie los límites con su ser querido, o infórmeles de cuáles son los límites que usted ha decidido establecer. También hable sobre cuáles serían las consecuencias en caso de que esos límites no sean respetados. *Ejemplos:*

- *“Puedes usar el auto solo si le pones gasolina al menos una vez por semana. Si no lo haces, vas a perder tus privilegios para la semana siguiente”.*
- *“Si vas a llegar luego de la hora acordada, envíame un mensaje de texto. Si no me envías mensajes de texto, la próxima vez tendrás permiso de salir durante una hora menos”.*

- “Si no puedes mantener al menos un promedio de B en la universidad, vas a tener que volver a casa a continuar tus estudios en la universidad de la comunidad.”

3. **Confirme:** esta es la otra rebanada de pan u otra de las capas del sándwich. Sirve para asegurarse de que le entendieron, además de que le da la oportunidad a su hija o hijo de hablar sobre el tema más a fondo. Si usted dijo algo que no se entendió como usted planeó, es el momento de corregir el mensaje. Si entendieron la información tal como usted planeaba, quiere decir que el esfuerzo funcionó. *Ejemplos:*

- “¿Tiene sentido lo que estoy diciendo?”
- “¿Tienes alguna pregunta sobre lo que acabo de decir?”
- “¿Existe alguna razón por la que crees que no puedes cumplir con lo que te pedí?”

Pasos para preparar un sándwich de información

1. Escriba la información o las ideas que le gustaría comunicar.
2. ¿Cómo va a reaccionar su hija o hijo a la información?
3. ¿Cómo pedirá permiso para compartir la información? (ejemplo: “¿Está bien si te digo lo que me preocupa sobre lo que vas a hacer?”)
4. Informe sobre los límites y las consecuencias, o comunique cuáles es la intención general para que negocie los límites con su hija o hijo.
5. ¿Cómo va a confirmar la comprensión? (ejemplo: ¿Te ha quedado claro en lo que dije? O ¿Qué piensas tú?)

Ahora Todo junto

“Tengo algo importante que quiero discutir contigo. ¿Tienes un minuto?”

Sé que es posible que no haya sido claro o consistente en la manera en que hablamos en nuestra casa, pero quiero que todos nos tratemos con respeto. En el futuro, la regla de nuestra casa es que nunca nos diremos groserías ni insultos hirientes.

¿Qué piensas de esta regla?”

¿Qué pasa si mi hija o hijo no hace lo que le pido? Si su hija o hijo no se tranquiliza o se niega a hacer lo que usted le pide, lo mejor es que usted se retire. Dígale que va a retomar el tema más tarde, cuando se calme.

Recuerde

- **No tome las cosas de modo personal:** no se trata de usted. Concéntrese en lo que quiere que su hija o hijo aprenda.
- **Prepárese:** planifique lo que va a hacer y establezca claramente cuáles son los límites.
- **Evite las luchas de poder a toda costa:** de lo contrario, habrá perdido. Mantenga la calma y así mantendrá su poder.
- **Ignore ciertas cosas que no aprueba:** manténgase enfocado en el límite que desea discutir. Esto quiere decir que debe pasar por alto una reacción grosera o que entornen los ojos en señal de hartazgo. Puede hablar sobre esas actitudes en el futuro.