



Mensajes “Yo” para Padres con Custodia Compartida Una manera más pacífica de comunicación

Educadores de Extensión de la UNL: Maureen Burson, Gail Brand, Lisa Poppe, Ruth Vonderohe, Cynthia Strasheim, Jeanette Friesen

Cuando los padres están experimentando procesos de custodia compartida y divorcio, el conflicto puede alcanzar un nivel muy alto. A menudo, cuando entramos en conflicto, nos mandamos mensajes de acusación y ataque. Estos mensajes suelen empezar con la palabra “Tú.” Por ejemplo, “Tú eres muy irresponsable.” Los mensajes con “Yo” son una manera de expresar sentimientos e identificar soluciones, sin atacarse ni acusarse unos a otros.

Mensajes con “Yo”:

- 1) **Explica sentimientos tales como: preocupación, incomodidad, decepción, agrado o emoción. “Yo me siento...”**
- 2) **Explica la conducta o la acción que ha ocasionado tal sentimiento. “Cuando...”**
- 3) **Explica el porqué, o la causa que está detrás de ese sentimiento. “Porque...”**
- 4) **Plantea o solicita una solución. “Podríamos...” o “¿Qué ideas se te ocurren para...?”**

Por ejemplo, “Yo me siento frustrado(a) cuando los niños no han dormido lo suficiente porque han tenido dificultades para mantenerse despiertos en la escuela. ¿Podríamos mandar a la cama a los niños a las nueve de la noche durante la semana escolar?”

Estas son algunas estrategias para elegir palabras que no lleven carga emocional, ni de acusación o crítica.

Usa “Yo” en lugar de “Tú”, porque “Tú” se percibe como acusación y ataque. “Me parece que eres un(a) irresponsable cuando tú no recoges a los niños a tiempo” suena acusador y no expresa tus sentimientos. Una opción mucho mejor sería:

- 1) **Yo me siento** preocupada(o) (explica tus emociones)
- 2) **Cuando** los niños no son recogidos a tiempo (explica la conducta)
- 3) **Porque** se angustian mucho. (explica por qué)
- 4) **¿Podríamos** llamarnos para poder prestar ayuda en caso de alguna emergencia? (plantea o solicita una solución)

Usa palabras neutras similares a las que se usan en el ámbito profesional. Palabras como *alarmado, preocupado, intranquilo* no están tan cargadas emocionalmente como palabras como *furioso, amargado, triste* o *resentido*, las cuales suenan más a acusación y ataque. “Tú eres un(a) irresponsable porque no le exiges a los niños que se pongan el cinturón de seguridad”, es una frase cargada de emoción. Sería mejor:

- 1) **Yo me siento** intranquila(o) (explica el sentimiento)
- 2) **Cuando** Mary no usa el cinturón de seguridad (explica el comportamiento)
- 3) **Porque** quiero que ella viaje segura (explica por qué)
- 4) **¿Podríamos** cerciorarnos de que los niños se pongan los cinturones en el carro? (plantea o solicita una solución)

Evita expresiones absolutas tales como “nunca” y “siempre.” Estas palabras generan hostilidad y crean barreras a la hora de resolver el problema. Por ejemplo, “Tú siempre maldices delante de los niños.”

Una opción mucho mejor sería:

- 1) **Yo me siento** abochornada con Cole (explica los sentimientos)
- 2) **Cuando** se pone a decir palabrotas (explica la conducta)
- 3) **Porque** él no sabe que estas palabras son inapropiadas en público. (explica por qué)
- 4) **¿Podríamos** limitar su exposición a obscenidades? (plantea o solicita una solución)

Los Mensajes con “Yo” pueden abarcar situaciones que están funcionando bien y que tú deseas que continúen así en el futuro. Ejemplo:

- 1) **Yo me siento** feliz (explica los sentimientos)
- 2) **Cuando** los dos participamos en las reuniones de padres y profesores (explica el comportamiento)
- 3) **Porque** Mary se da cuenta de que ambos valoramos su progreso escolar. (explica por qué)
- 4) **¿Podríamos** continuar así como hemos hecho ahora? (plantea o solicita una solución)

Adaptación de la Extensión “Parents Forever” [“Padres para siempre”] de la Universidad de Minnesota

[Spanish version of “I” Messages for Co-Parents]

Ahora es su turno de completar los mensajes "Yo"

Haga una lista de 3 problemas (solucionables) que desea discutir con el otro padre. Complete mensajes con "Yo" para cada situación

1

Describa una situación: _____

Yo me siento (explica los sentimientos) _____

Porque (explica por qué) _____

¿Podríamos (plantea o solicita una solución) _____

_____ ?

2

Describa una situación: _____

Yo me siento (explica los sentimientos) _____

Porque (explica por qué) _____

¿Podríamos (plantea o solicita una solución) _____

_____ ?

3

Describa una situación: _____

Yo me siento (explica los sentimientos) _____

Porque (explica por qué) _____

¿Podríamos (plantea o solicita una solución) _____
