

**Introducción:**

A menudo pensamos que la comunicación es la habilidad de expresarnos a nosotros mismos y por esta razón terminamos hablando de esta forma a nuestros hijos, cuando verdaderamente la comunicación es el Arte de **E** \_\_\_\_\_ y **E** \_\_\_\_\_ a la otra persona, la comunicación no es un Monologo sino un Dialogo.

La excelencia de la comunicación es Aprender a entender los pensamientos del otro, por lo tanto, el objetivo de su conversación debe ser comprender a su hijo y no simplemente hacer que el niño le entienda a usted.

**I.- Pasos para Escuchar Mejor:**

- 1) **C** \_\_\_\_\_ en lo que su hijo le está diciendo.
- 2) **A** \_\_\_\_\_ lo que su hijo le está diciendo, sin juzgar anticipadamente.
- 3) **I** \_\_\_\_\_ en los sentimientos de su hijo.

Su mente y oídos pueden ser enseñados a escuchar con más claridad Mt. 13:13-15.

- Permita que sus oídos escuchen y vean.
- Permita que sus ojos vean y escuchen.

**II.- Tres componentes de la comunicación.**

Cada mensaje que entregamos está acompañado siempre de 3 elementos:

- 1) El **C** \_\_\_\_\_ % (lo que quiero decir)
- 2) El **T** \_\_\_\_\_ % (Como lo digo)
- 3) La comunicación sin **P** \_\_\_\_\_ % (La forma o actitud).

**III.- Los obstáculos que impiden escuchar:**

- 1) El estar a la **D** \_\_\_\_\_.
- 2) Las **A** \_\_\_\_\_ o prejuicios.
- 3) La **I** \_\_\_\_\_.
- 4) El **T** \_\_\_\_\_.
- 5) El **A** \_\_\_\_\_ físico.

**IV.- La comunicación que Dios desea para nuestros hijos:**

La forma en que funciona una correcta comunicación se basa en que usted aplique a su hijo un método consecuente, que abarque todas las áreas de su ser. Usted le entrega reglas a su hijo, la fase de corrección entra en juego cuando rompen las reglas, en la fase de disciplina usted anuncia el precio a pagar por romper las reglas.

REGLAS

CORRECCION

DISCIPLINA

Pero la comunicación que Dios desea no debe quedar sólo en estos puntos porque ellos carecen de lo más importante, llegar al corazón de nuestro hijo, por lo tanto necesitamos algo más 1 Tes. 5:14.

1) Tipos de Comunicación:

- a) **Á** \_\_\_\_\_: para llenarle de esperanza y valentía en el momento apropiado.
- b) **C** \_\_\_\_\_: Para ayudar al niño a entender las normas de Dios y le enseña a evaluar su conducta, de acuerdo a esa norma (2 Tim. 3:16-17)
- c) **R** \_\_\_\_\_: Censura la conducta del niño por lo que ha dicho o a hecho.
- d) **S** \_\_\_\_\_: Ayuda al niño a entender el amor de sus padres hacia él y le anima a actuar con sabiduría y fe (Prov. 23:26; Capitulo 5 – 7).
- e) **I** \_\_\_\_\_: Ayuda al niño a entender su mundo, recuerde que ellos tienen grandes lagunas en su entendimiento acerca de la vida (Salm. 119:98-100).
- f) **A** \_\_\_\_\_: Ayuda al niño a ponerse en guardia contra los peligros de la vida diaria. Ej.: El puente roto. (Prov. 14:23; 17:19; 10:18) Ej.: Está es mi amiga.
- g) **E** \_\_\_\_\_ Ayuda al niño a comprender la vida, a otros, la comprensión de Dios y del mundo.
- h) **O** \_\_\_\_\_ Aunque la oración no es comunicación con el niño, sino con Dios, es un elemento esencial de la comunicación entre el padre o la madre con su hijo.

**V.- La Depresión**

1) **¿Qué es la depresión?**

Muchos definen la "depresión" como una condición marcada por **S** de abatimiento o **C** \_\_\_\_\_. La ciencia médica la clasifica como una "enfermedad" aunque advierten que las causas de la depresión son todavía básicamente **D** \_\_\_\_\_.

2) **¿Quién puede experimentar sentimientos de depresión?**

Nadie es completamente **I** \_\_\_\_\_ a los sentimientos de la depresión.

3) **¿Cuál es el resultado de la depresión?**

El resultado es la pérdida de la **E** \_\_\_\_\_ y la **C** \_\_\_\_\_ de actividad.

4) **¿Cuáles son los factores que conducen a la depresión?**

Muchos factores pueden contribuir a "estar deprimidos", a continuación veremos algunos de ellos:

- a) **Factores Físicos tales como:** Enfermedad, parto, cirugía, recuperación, desordenes hormonales, pérdida del sueño, dieta, fatiga, ciclo menstrual, diabetes, etc.
- b) **No encontrar respuesta a:** Parálisis, ceguera, sordera, pérdida del trabajo, divorcio, muerte de un ser querido, problemas económicos, hijos que dejan el hogar, persecución, crisis, etc.
- c) **Pensamientos acerca de:** Amargura, preocupación, ansiedad, envidia, celos, autocommisericordia, guardar rencor, enojo, rabia, impaciencia.
- d) **Falta de obediencia:** a las normas establecidas al usar droga, alcohol, medicamento, irresponsabilidad de los deberes etc.

5) **¿Cómo vencer la depresión?**

Aunque los sentimientos de depresión pueden ser consecuencia de mal funcionamiento orgánico, el cual se puede diagnosticar y tratar médicamente; también hay muchos otros factores que pueden tratarse directamente con el corazón de la persona., un plan de pensamiento bíblico te ayudará a vencer la depresión:

- a) **R** \_\_\_\_\_: que Dios ha prometido velar por ti en cualquier situación, sin importar lo inquietante que esta parezca (Prov. 3:25-26; Mt. 10:28-31; Rom. 8:36-39)
- b) **C** \_\_\_\_\_: A Dios todos tus pensamientos y pide ayuda para cambiar este de (Sal. 103:10-14; Heb. 4:15-16).
- c) **R** \_\_\_\_\_: y da gracias en medio de y por cada situación (1 Tes. 5:16-18; Rom. 5:3-5; Stg. 1:2-4).
- d) **P** \_\_\_\_\_: que el perdón de Dios es ilimitado y es la base para que tu perdones a a los demás. (Mt. 18:21 – 35).
- e) **C** \_\_\_\_\_: tus pensamientos en agradar a Dios y no olvidar que eres importante para los demás (Mt. 22:37-39; Mt. 20:26-28).
- f) **C** \_\_\_\_\_: con tus responsabilidades y de esta forma evita los sentimientos de culpa (Sal. 32:3-4; Rom. 7:18-24).

Ya que los síntomas de la depresión pueden venir de varios factores reúne información para descubrir lo que pudo haber contribuido a que estés en la situación actual y de esta forma incorpora las normas de Dios en tu vida.