**Claves para aprender a hablar en público**

* Leer, observar, escuchar y practicar son cuatro ingredientes fundamentales a la hora de aprender a hablar en público. La técnica consiste en saber trasladar una idea para que se entienda, se recuerde y permanezca. Pero antes, **los pequeños tienen que aprender a desinhibirse, a no tener miedo y a creer en ellos mismos.**
* Desde pequeños podemos ayudarles a aprender poemas, rimas y canciones. A través de la lectura y la repetición en voz alta, su capacidad de concentración aumenta y se fomenta su auto estima.
* Adiós al miedo. Sé un ejemplo a seguir y anímales a hablar sobre un tema que les interese, delante un de grupo de amigos o familiares. Un ejemplo podría ser: *“El recreo/El Verano ¿por qué debería ser más largo?”*
* Otra buena idea consiste en ponerles ejemplos de presentaciones o debates, siempre y cuando sean amenos y hablen de algo que a los niños les resulte interesante. En internet, hay una infinidad de videos que ayudarán a inspirar a los tuyos.
* En clase también se puede hacer este tipo de ejercicio. Una vez decidido el tema y a modo de ensayo, cada uno dispone de 10 minutos para preparar lo que se va a decir. Puedes incluso poner reglas como: quedan excluidas expresiones o palabras como: y, así que, más…
* Es importante que mientras uno hable, los demás aprendan a escuchar con atención. Resulta primordial motivarles, dándoles la enhorabuena y aplaudir su esfuerzo.
* Los niños también tienen que **aprender a no tener miedo de preguntar cuando no hayan entendido algo o quieren más información.**

Así mismo, en el ámbito familiar también podemos ayudar a nuestros hijos/as a perder el miedo a hablar en público y a expresarse delante de los demás. Aquí podemos ver algunos consejos para hacerles ganar seguridad:

1. No hablar por ellos cuando se encuentran con otros niños y mayores, con la excusa de que son tímidos. Déjales que contesten por si solos, a su ritmo. Si no lo hacen, puedes animarles a que hablen, sin responder por ellos. Con paciencia conseguirás que vayan expresándose.

2. Dejar que expresen sus propias ideas aunque no nos gusten. Desarrollar en los hijos una actitud crítica permite que se sientan seguros. En vez de decir: «¡tu cállate que eres un niñ@!», es preferible: «¡no pienso lo mismo, pero lo respeto!».

3. Lee cuentos a tus hijos, con la voz y con el cuerpo, escenifica lo que estás contando; eso les permitirá aprender a contar historias. «El Storytelling es uno de los grandes recursos usados hoy en día para hablar en público, ya que cuando contamos historias conquistamos el corazón de nuestra audiencia», explica Antolín. «Si tú lees, tus hijos leen. Arrástrales a leer con tu ejemplo. Eso enriquecerá su vocabulario y le ayuda a estructurar sus ideas».

4. Gonzalo Álvarez, editor del blog el arte de presentar, dice que para hablar bien en público hay que pensar bien en privado. Así que procura que tu hijo/a escriba. Escribir en un diario, hacer redacciones y cartas, les ayudará a estructurar sus ideas. Y eso se reflejará en su modo de comunicar.

5. Apúntales a distintas actividades artísticas para que prueben si les gustan: El teatro les permitirá trabajar la expresión corporal, los tonos de voz, interpretar distintos personajes. Perderán el miedo al ridículo. Con la danza trabajarán el control del cuerpo., aprenderán a moverlo. Según Albert Meharabian, profesor emérito de Psicología de UCLA, comunicamos más nuestro mensaje con nuestro cuerpo (55%), que con nuestras palabras (7%) o con nuestra voz (38%). Cantar en el coro del cole o de la iglesia les ayudará a conocer su instrumento vocal, aprenderá respiración diafragmática para proyectar la voz de forma correcta.

6. En un cumpleaños o celebración familiar propón entre los niños un cuentacuentos, en el que cada niña pueda contar el suyo.

7. Juega con ellos a explicar sin palabras un personaje. Expresarán con el cuerpo y se les quitará el miedo escénico al tener que ponerse delante del grupo.

8. En un encuentro familiar por motivos alegres o tristes, pídeles que si les apetece escriban unas palabras dedicadas a la persona homenajeada, y luego que lo lean.

9. Recitar trabalenguas es una actividad divertida que les permitirá tener una mayor fluidez verbal, aprender a pronunciar mejor. Otro ejercicio divertido es que hablen mordiendo un bolígrafo con los dientes.

10. Proponles juegos de comunicación e improvisación. Podemos poner palabras disparatadas en papelitos, meterlos en una bolsa y que cojan uno al azar. Pídeles que con esa palabra improvisen una historia, un cuento o explicarle al grupo que significa ese término.

11. Y sobre todo, aplaude sus intervenciones públicas, felicítales por sus logros. Cuando hable delante de la familia o de extraños, hazles sentir que lo hacen bien (muy bien, qué bien habla mi niña…), ganarán seguridad; si sólo destacas sus fallos (es que le cuesta, es un poco tímida, es que tartamudea…), esa seguridad se perderá.