



Comunicación Positiva Con sus hijos... ... ¡es posible!

Desde el nacimiento, hasta la adolescencia y la juventud, la comunicación con sus hijos es muy importante. La comunicación positiva puede reforzar el buen comportamiento y ayudarles a los niños a comprender y a eliminar comportamientos inadecuados. Además, la comunicación positiva puede aumentar la confianza y autoestima de sus niños. Y usted *puede* lograrla al aplicar estos consejos:

¿CUÁNDO tenemos que comunicarnos?

¿Se siente a veces demasiado ocupado con el trabajo y sus tareas cotidianas para enfocarse en sus hijos? Aproveche de momentos de inactividad y procure platicar mientras:

- Viajan en carro
- Esperan en la parada del autobús
- Esperan para un hermano en su práctica de deportes, clase de música, etc.

¿DE QUÉ podemos hablar?

- ¿Cuál fue tu momento favorito hoy? ¿Cuál fue el peor?
- ¿Algo te preocupó hoy?
- ¿Con quién jugaste hoy?

Estas conversaciones permiten a que sus niños sepan que usted tiene interés en ellos, en sus ideas y experiencias. Estas conversaciones pueden establecer el tono para que conversaciones más difíciles surjan por si mismas más adelante.

- 1. ¡Tome el tiempo para hablar con sus hijos!**
- 2. Cuando está hablando con sus niños, póngase a su nivel (si es necesario) y mantenga el contacto visual.**
- 3. Deje que sus niños terminen de hablar y escuche realmente a lo que están diciendo.**

Utilice las siguientes tácticas para lograr la comunicación positiva:

Critique la conducta de sus niños y no a los niños en sí.

“Me duele cuando me hablas así” en vez de
“Tú eres una mala persona.”

Empiece con una declaración positiva.

“María, tú eres una chica inteligente. Así que busquemos una solución para que termines tus tareas al tiempo.”

Dé reconocimiento a los sentimientos de sus hijos.

“Alex, yo sé que tú quieres jugar otro videojuego. Lo puedes volver a jugar después de que termines tus tareas.”

Use palabras que identifican los sentimientos cuando alabe la conducta de sus niños.

“¡Estoy tan feliz de ver que guardaste tus juguetes!”

Use declaraciones de “tú” para señalar la buena conducta.

“¡Has hecho un gran trabajo con lo que tú has pintado!”

Use declaraciones de “yo” para comunicar lo que le molesta a Ud.

“Cuando no me llamaste, yo me preocupé y me sentí muy frustrado.”

Ser padres de familia puede ser una tarea difícil. Pedir ayuda puede ser fácil. Si necesita más ayuda para comunicar con su hijo o si tiene otros desafíos de ser padre, ¡pida ayuda!

Visítenos en la pagina Web www.scanva.org/esp o llame al 1-800-CHILDREN

Traído a usted por Allies in Prevention Coalition y SCAN of Northern Virginia