

# Consejos de Comunicación para Padres y Madres

Una comunicación saludable es clave para construir una relación fuerte con tu hija o hijo. Las conversaciones frecuentes y continuas van a enseñar a los niños y a las niñas cómo:

- ▶ Establecer empatía y conectarse con los demás
- ▶ Expresar sus sentimientos en forma apropiada
- ▶ Lidar con la decepción y con los reveses
- ▶ Desarrollar habilidades para resolver problemas y para negociar

Prueba estos consejos para comunicarte de forma efectiva con tu hija o hijo:

- ▶ **Está disponible.** Separa al menos diez minutos al día para hablar a solas con cada uno de tus hijos e hijas. Trata de combinar tu conversación diaria con una actividad compartida, como lavar los platos, ir a caminar al perro o durante el trayecto a la escuela y de regreso a casa.
- ▶ **Escucha.** Si un hijo o hija cree que tú estás realmente escuchando, va a ser más fácil que te hable de asuntos importantes o que te comparta sus preocupaciones y temores.
- ▶ **Replantea y redefine.** Puede ser difícil percibir lo que una hija o hijo está sintiendo o entender por qué está molesto o molesta. Replantear las palabras de tu hijo o hija es una buena forma de averiguar lo que le está molestando. Si una hija o hijo está enganchado o enganchada en pensamientos negativos o catastróficos, ayúdala a aportar ideas sobre un resultado diferente.
- ▶ **Demuestra respeto.** Algunas veces los niños y las niñas hablan mucho. En vez de desestimar su parloteo,



prueba hacerle preguntas que den más claridad al tema. Sé paciente cuando un hijo o una hija exagere (desde el punto de vista del adulto) o se enganche fuertemente con un programa de televisión, con un personaje ficticio o con una amistad imaginaria.

- ▶ **Alienta la exploración.** Apoya los intereses de tu hija o hijo aún cuando no estén alineados con los tuyos. Ten en mente que las fascinaciones de la niñez pueden llevar a un pasatiempo o incluso a una carrera de toda una vida.
- ▶ **Sé un buen modelo a seguir.** Si tú gritas, tu hijo o hija va a gritar, y si tú te quejas, tu hija o hijo va a pensar que quejarse es la forma de lidiar con los problemas. Tu ejemplo marca la pauta a seguir.
- ▶ **Discúlpate.** Si tú cometes un error o dices algo con sentimientos de frustración o enojo que después lamentas que haya sucedido así, discúlpate. Reconocer tus errores va a despejar las líneas de comunicación y evitar que las pequeñas heridas se conviertan en grandes sufrimientos.

Si estás teniendo dificultades con un reto de crianza de los hijos y de las hijas, Asuntos de Vida te puede ayudar. Llama 24/7/365.

Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento.  
**1-800-634-6433**

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
**mylifematters.com** • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica  
Están disponibles servicios de traducción y de TTY/TRS 711

Fuente: Life Advantages

