



Comunicación positiva con sus hijos... ¡es posible!

La comunicación con sus hijos es muy importante desde el nacimiento. La comunicación positiva puede reforzar el buen comportamiento y ayudarlo a comprender y eliminar los comportamientos inadecuados de su niño. Además, la comunicación positiva puede aumentar la confianza y autoestima de sus niños. Y usted puede lograrlo al aplicar estos consejos:

¿CUÁNDO tenemos que comunicarnos?

A veces se siente 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?

Pregunte:

- ¿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 sí 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 atentamente 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 difícil
¡Pedir ayuda puede ser fácil!**

Para obtener más información visite scanva.org/esp

SCAN

Building hope for children & families
in Northern Virginia



**ALLIES IN PREVENTION
COALITION**

An initiative of SCAN of Northern Virginia