



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para obtener material adicional del Programa de Educación para la Familia de CHS, llame al (714) 712-7888. Para obtener más información sobre los Programas de Educación y Aprendizaje Temprano de CHS llame al (888) CHS-4KIDS.

Los materiales y la redifusión multimedia del Programa de Educación para la Familia y la información sobre los programas de CHS también se pueden encontrar en nuestra página web www.chs-ca.org.



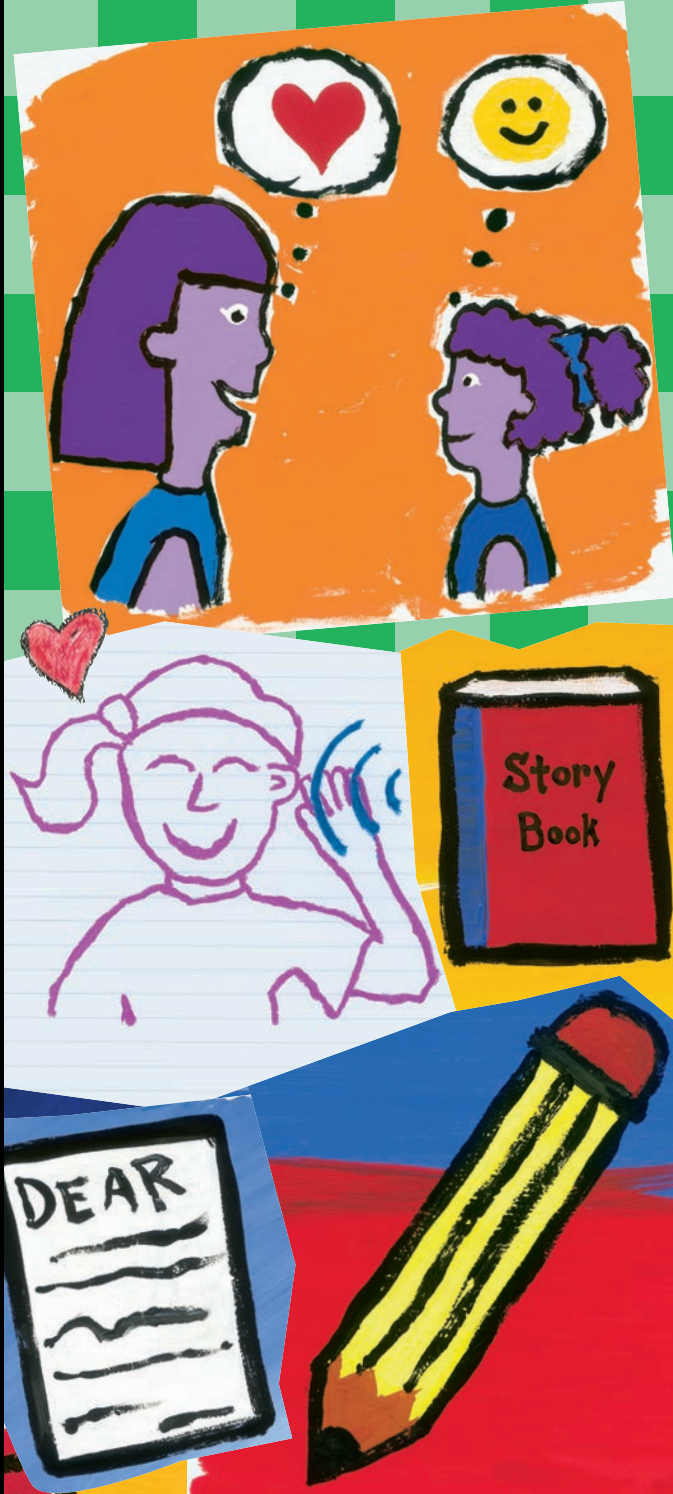
Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN POSITIVA CON SU HIJO



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

La comunicación tiene que ver con la expresión de sus pensamientos, sentimientos e ideas. Escuchar es una parte esencial de la comunicación positiva. Con los niños, la comunicación positiva puede ayudarles a sentirse cómodos hablando en forma abierta sobre sus pensamientos y sentimientos. También pueden aprender a respetar las opiniones, los sentimientos y los pensamientos de otras personas. Como padres y proveedores de cuidado infantil, deben dar pasos importantes para desarrollar una comunicación sana con sus niños.



Se necesitan varios elementos para desarrollar habilidades de comunicación sana: Tener una actitud afectuosa, escuchar y entender lo que se está diciendo. Su hijo puede aprender a ser un comunicador positivo a través de su ejemplo. Al practicar las habilidades de comunicación positiva, los niños pueden crecer para convertirse en personas responsables y consideradas.

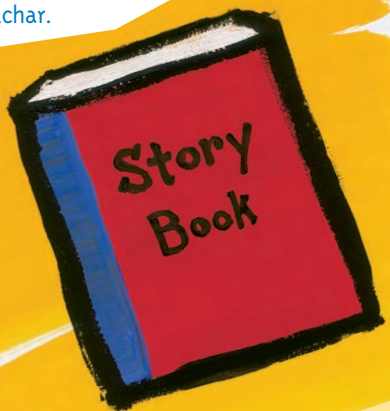


★ CONSEJOS PARA UNA COMUNICACIÓN SANA

Los padres y los cuidadores pueden ayudar a los niños a compartir sus dudas, pensamientos, sentimientos e ideas en una forma positiva y adecuada como:

- Escuchando con paciencia: Su hijo puede no entender su propio comportamiento o el comportamiento adecuado que se espera. Ayúdelo a entender escuchando lo que dice antes de corregirlo o disciplinarlo.
- Aclarando: Repítale a su hijo lo que dijo. Verifique si le entendió correctamente. Esto ayudará a que su hijo sienta que le está escuchando.
- Permitiendo a los niños que resuelvan sus propios problemas: Guíe gentilmente a su hijo a descubrir sus propias soluciones reconociendo sus pensamientos y sus acciones. Responda con respuestas breves, como por ejemplo "Sí" o "¿De verdad?" Esto alentará a su hijo a expresar las emociones con palabras y a encontrar soluciones a sus problemas. Hacerle a su hijo preguntas abiertas también le ayuda a encontrar las respuestas, por ejemplo, "¿Cómo te sentirías si eso te sucediera a ti?"
- Hablando con un tono calmado y respetuoso: Esto le ayudará a su hijo a aprender a escuchar y hablar adecuadamente. Una voz alta y fuerte puede hacer que su hijo se asuste o se enoje demasiado como para escuchar.

- Eligiendo los mejores momentos para hablar sobre temas importantes: Si su hijo tiene hambre o está cansado, le puede resultar difícil escuchar o controlar sus emociones.
- Usando un lenguaje positivo: Evite las expresiones negativas, como por ejemplo, "No me importa lo que dices," o "Nunca haces lo que te pido."
- Concentrándose en el comportamiento, no en la persona: En vez de decir "Eres un niño malo porque nunca guardas tus juguetes," dígame "Si no guardas tus juguetes esto es un gran desorden."
- Siendo específico con las instrucciones: Esto reducirá la oportunidad de que su hijo cometa errores y su frustración. Por ejemplo, en vez de decir "Limpia tu habitación," dígame "Por favor, toma tus libros y colócalos en el estante que está en tu habitación."
- Haciendo un juego de roles: Si su hijo tiene dificultad de entender por qué está siendo disciplinado, puede hacer un juego de roles para ayudarlo a ver la situación desde una perspectiva distinta. Por ejemplo, si su hijo le pega a otro niño, use marionetas u otros juguetes para "repetir" la situación.



Enséñele a su hijo que está bien no estar de acuerdo y cuál es la forma adecuada de expresar sus opiniones.

Sea consciente de sus propias emociones y ayude a su hijo a expresar las suyas con palabras en vez de acciones hostiles contra usted u otras personas.

Comuníquese a sus hijos, con palabras y acciones, que los ama.

★ OPORTUNIDADES PARA COMUNICARSE

Como padre y proveedor de cuidado infantil, debe crear oportunidades para comunicarse con sus hijos e involucrarse en sus vidas diarias:

- Leyendo con los niños. Hágalas preguntas sobre la historia y sobre cómo manejarían una situación específica en la historia.
- Involucrándose en la escuela, asistiendo a eventos importantes en la escuela, como por ejemplo reuniones de padres y maestros, funciones artísticas o eventos deportivos; ofreciéndose como voluntario para acompañarlos a excursiones o ayudándolo con proyectos escolares.
- Haciendo preguntas abiertas sobre actividades diarias para que su hijo responda con más palabras que "sí" y "no." Por ejemplo, "¿Qué hicieron tú y tus amigos durante el recreo hoy?" o "¿Qué fue lo que más te gustó de la cena de hoy?"
- Teniendo noches, salidas y viajes familiares con el propósito de pasar tiempo juntos.
- Haciéndose tiempo para jugar con sus hijos.
- Programando reuniones familiares semanales o mensuales para compartir información y discutir temas familiares importantes.
- Involucrándose con los proyectos escolares u ofreciéndose como voluntario para acompañarlos a eventos escolares.
- Comiendo juntos cada vez que sea posible y dando a cada miembro de la familia la oportunidad para hablar sobre su día.

Escuche a su hijo hablar sin interrumpirle, juzgarle ni criticarle. Permita que su hijo se exprese completamente.



★ COMUNICACIÓN CON NIÑOS MÁS CHICOS

A medida que su infante o niño pequeño comience a formar palabras y frases, usted puede desarrollar una comunicación positiva con su hijo:

- Sosteniendo a su hijo cerca de usted cuando usted habla.
- Manteniendo contacto visual.
- Usando una voz suave y relajante.
- Hablando claramente.

★ EFECTOS A LARGO PLAZO

La práctica de habilidades de comunicación sana con sus hijos tendrá efectos positivos en sus vidas al:

- Alentarles a una relación abierta, permitiéndoles saber que pueden hablar con usted cuando están asustados o enojados.
- Cultivar hijos responsables e independientes, enseñándoles a pensar sobre las opciones y las consecuencias de sus acciones.
- Desarrollar su confianza para expresarse.
- Ayudarles a desarrollar habilidades para llevarse bien con los demás.



A pesar de que los niños deben ser alentados para comunicarse con sus propios pensamientos y sentimientos, es importante para los padres protegerlos y hablar en su nombre cuando se los daña. Los niños desarrollarán la confianza para hablar por sí mismos.

PARA APRENDER MÁS

LIBROS PARA NIÑOS

ASÍ ME SIENTO YO

Janan Cain

WHAT MAKES ME HAPPY?

Catherine & Laurence Anholt

LOTS OF FEELINGS

Shelley Rotner

LIBROS PARA ADULTOS

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

CÓMO HABLAR PARA QUE LOS NIÑOS ESCHUCHEN Y CÓMO ESCUCHAR PARA QUE LOS NIÑOS HABLEN

Adele Faber & Elaine Mazlish