



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

Si desea obtener más información,
llame al (888) CHS-4KIDS
(888-247-4543). Si está interesado
en obtener más información sobre
nuestros programas y servicios,
visite www.chs-ca.org



Sede Central Corporativa

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

COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN POSITIVA CON SU HIJO



Comunicarse implica expresar sus pensamientos, sentimientos e ideas. Una parte esencial de la comunicación positiva incluye escuchar activamente, hablar con claridad y respeto, ser un modelo de empatía y mantener una actitud positiva. La comunicación positiva puede ayudar a los niños a sentirse cómodos al hablar abiertamente sobre sus pensamientos y sentimientos. También pueden aprender a respetar las opiniones, sentimientos y pensamientos de otras personas. Como padres y cuidadores, pueden tomar medidas importantes para desarrollar métodos de comunicación saludables con sus hijos.



Se necesitan varios elementos para desarrollar habilidades de comunicación saludables, como abordar la comunicación con una actitud amorosa, escuchar sin interrupciones ni juicios, ser capaz de apreciar el punto de vista de la otra persona y hacer preguntas o repetir lo que dijo la otra persona para asegurarse de haber entendido. Su hijo puede aprender a ser un comunicador positivo a través de su ejemplo. Al practicar habilidades de comunicación positivas, los niños pueden convertirse en personas responsables y reflexivas.

★ CONSEJOS PARA UNA COMUNICACIÓN SALUDABLE

Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños abordando sus preguntas, pensamientos, sentimientos e ideas de una manera positiva y apropiada mediante las siguientes medidas:

- **Escuchar pacientemente:** Es posible que su hijo no comprenda su propio comportamiento o el comportamiento esperado y apropiado. Ayúdelo a comprender escuchando lo que tiene que decir antes de redirigirlo
- **Aclarar:** Repita lo que entendió a su hijo para verificar si le ha entendido correctamente. También puede hacer preguntas si algo no está claro. Esto ayudará a que su hijo sienta que le está escuchando
- **Brindar oportunidades para que los niños resuelvan sus propios problemas:** Guíe gentilmente a su hijo para que descubra sus propias soluciones, reconociendo sus pensamientos y acciones. Responda de forma breve, con respuestas como “Sí”, “Parece que estás intentando resolver esto mediante...” (indicar una acción específica) o “¿Qué has intentado hasta ahora?”. Esto anima a su hijo a expresar sus emociones con palabras y a encontrar soluciones a sus preocupaciones. Hacerle preguntas abiertas a su hijo también le ayudará a encontrar respuestas. Por ejemplo, “¿Cómo te sentirías si eso te pasará a ti?”
- **Hablar en un tono tranquilo y respetuoso:** Esto ayudará a su hijo a aprender a escuchar y hablar apropiadamente. Una voz fuerte y estridente puede hacer que su hijo se asuste o se enoje demasiado como para escuchar. También pueden captar este tono y reflejarlo
- **Elegir los mejores momentos para hablar de temas importantes:** Si su hijo tiene hambre o está cansado, puede que le resulte difícil escuchar o gestionar sus emociones
- **Usar lenguaje positivo:** Evite afirmaciones negativas como: “No me importa lo que digas” o “Nunca haces lo que te pido que hagas”. En lugar de eso, intente decir: “Me interesa tu idea” o “Quiero escuchar lo que tienes que decir, pero ahora estoy distraído y quiero prestarte toda mi atención”. “¿Podemos hablar cuando lleguemos a casa?”
- **Centrarse en el comportamiento, no en el carácter:** En lugar de etiquetar al niño, cántrese en el comportamiento o la acción. Etiquetar a un niño puede tener un efecto duradero en cómo se ve a sí mismo, pero un comportamiento o acción es independiente de quién es y es algo que tiene el poder de cambiar. Por ejemplo: “Coloca tus juguetes en su sitio, en la cesta etiquetada. Cuando lanzas los juguetes, realmente puedes lastimar a alguien”
- **Ser específico con las instrucciones:** Esto ayudará a evitar malentendidos. Por ejemplo, en lugar de decir: “Limpia tu cuarto”, diga: “Recoge tus libros y ponlos en el estante de tu cuarto”
- **Juego de rol:** Si su hijo tiene dificultades para comprender por qué lo está redireccionando, puede realizar un juego de roles para ayudarlo a ver la situación desde una perspectiva diferente. Por ejemplo, si su hijo golpea a otro niño, utilice marionetas u otros juguetes para “reproducir” la situación. El juego de roles tiene el beneficio adicional de enseñarle a su hijo a ver el punto de vista de los demás

Enséñele que está bien estar en desacuerdo y 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 lugar de con acciones negativas impulsivas contra usted o contra otras personas. Comuníquese con su hijos y déles ejemplo con palabras y acciones que les demuestren que les ama.



libro de
cuentos

- OPORTUNIDADES PARA COMUNICARSE**
- Como padres y cuidadores, pueden crear oportunidades para comunicarse con sus hijos y participar en sus vidas diarias al:
- Leer con ellos. Haga preguntas sobre la historia o cómo manejarían una situación específica de la historia
 - Participar en la escuela asistiendo a eventos importantes, como conferencias de padres y maestros, presentaciones artísticas y eventos deportivos; ser voluntario para acompañar excursiones escolares; o ayudar en el aula de su hijo o con eventos escolares
 - Hacer preguntas abiertas sobre las actividades diarias para que su hijo dé respuestas más extensas que "sí" o "no". Por ejemplo, "¿Qué hicieron tú y tus amigos durante el recreo de hoy?" o "¿Qué fue lo que más te gustó de la cena de esta noche?"
 - Tener noches, salidas y viajes familiares con el propósito de pasar tiempo juntos
 - Hacer tiempo para jugar juntos
 - Programar reuniones familiares semanales o mensuales para compartir información y discutir asuntos familiares importantes
 - Participar en proyectos escolares o ser voluntario para acompañar en eventos escolares
 - Comer juntos siempre que sea posible, brindando a cada miembro de la familia la oportunidad de hablar sobre su día
 - Prestar toda su atención a su hijo durante conversaciones o actividades sociales como noches de juegos o comidas, guardando teléfonos, tabletas y otros dispositivos tecnológicos que puedan distraerlo

Escuche a su hijo hablar sin interrumpirlo, juzgarlo ni criticarlo. Anime a su hijo a expresarse plenamente.



COMUNICACIÓN CON NIÑOS MÁS PEQUEÑOS

- A medida que su bebé o niño pequeño comienza a formar palabras y frases, puede desarrollar una comunicación positiva con su hijo de las siguientes maneras:
- Tener a su hijo cerca de usted cuando le hable; ponerse a su altura
 - Establecer contacto visual, detenerse y concentrarse en su hijo
 - Usar una voz suave y tranquilizadora
 - Hablar claro y lentamente, repitiendo cuando sea necesario. Incluso aunque sea un balbuceo, añada detalles o corrija lo que ha dicho. Por ejemplo, si el niño dice: "Me gusta la pelota", puede repetirlo y responder: "Oh, ¿te gusta la pelota?"

Hablar, leer y cantar al niño. Esto expone al niño a nuevas palabras y patrones de lenguaje y lo involucra en el uso del lenguaje.

EFFECTOS A LARGO PLAZO

Practicar habilidades de comunicación saludables con sus hijos tendrá efectos positivos en sus vidas al:

- Fomentar la comunicación abierta, haciéndoles saber que pueden hablar con usted incluso cuando están asustados o enojados
- Cultivar la responsabilidad y la independencia enseñándoles a pensar en las opciones y las consecuencias de sus acciones
- Desarrollar su confianza para expresarse
- Ayudarles a desarrollar habilidades sociales y emocionales que les permitan llevarse bien con los demás



Aunque se debe alentar a los niños a comunicar sus propios pensamientos y sentimientos, es importante que los padres hablen en nombre de sus hijos, según sea necesario para protegerlos y defenderlos. Los niños desarrollan confianza para hablar por sí mismos a diferentes edades.

SI DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

LIBROS PARA NIÑOS

THE WAY I FEEL (CÓMO ME SIENTO)

Janan Caín

WHAT MAKES ME HAPPY? (¿QUÉ ME HACE FELIZ?)

Catherine y Laurence Anholt

LOTS OF FEELINGS (MUCHOS SENTIMIENTOS)

Shelley Rotner

LIBROS PARA ADULTOS

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE (CONVERTIRSE EN EL PADRE QUE QUIERE SER)

Laura Davis y Janis Keyser

HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN AND LISTEN SO KIDS WILL TALK (CÓMO HABLAR PARA QUE LOS NIÑOS ESCUCHEN Y CÓMO ESCUCHAR PARA QUE LOS NIÑOS HABLEN)

Adele Faber y Elaine Mazlish