

## QUÉ ASPECTOS FAVORECEN LA COMUNICACIÓN CON LOS NIÑOS/AS Y PUEDEN AYUDAR A ESTABLECER BUENAS RELACIONES FAMILIARES:

- **Observa el tipo de comunicación que llevas a cabo con tu hijo:** a veces debemos cambiar cosas que pueden ayudar a crear un mejor clima en la relación.
- **Escucha activa y reflexivamente cada una de las intervenciones de tus hijos.** Valora hasta qué punto merecen prioridad frente a la tarea que estás realizando. Hay que **Prestar atención a las solicitudes de los hijos pero también enseñarles a respetar los tiempos y las prioridades de los demás.**
- **Responde de maneras distintas:** Evita el empleo del mismo tipo de respuestas de forma que intentes cosas que no funcionan. Es importante buscar respuestas o alternativas diferentes. Además, también los niños son diferentes entre sí y pueden necesitar respuestas distintas por parte de los adultos.



## QUÉ SE PUEDE HACER CUANDO SURGEN DIFICULTADES PARA ENTENDERSE:



- Establecer **límites y normas** en casa:
  - Ser **amable** en el tono y en la forma en que se solicita.
  - Ser **claro y conciso**: Usar palabras sencillas, limitar el número de demandas, pensar antes de dar una respuesta.
  - **No plantear una orden a modo de pregunta** porque podemos obtener un no como respuesta. Ej. Si el niño está jugando en el parque con sus amigos y debéis marcharos no le digáis ¿Nos vamos a casa? Porque lo más normal es que os digan que no y estaréis dando pie a una nueva confrontación.
  - Para que entiendan y escuchen bien las normas **obtener su atención**, que os miren a los ojos, hacer que repita con sus palabras la orden dada.
  - **Convertirlo en un juego**, por ej. -ganar puntos
  - **Supervisar** el cumplimiento de las órdenes, aceptando, si es posible, algún cambio o modificación en lo que se demandaba (a veces los niños hacen las cosas bien de forma distinta a como nosotros lo demandamos).
  - **Elogiar** la conducta bien hecha.
- Los **adultos siempre son modelos** de comportamiento: mostrar paso a paso lo que se espera del niño; ser coherente con lo se solicita del niño y nuestros actos; ser capaz de flexibilizar nuestra visión de las cosas.
- **No prolongar situaciones de conflicto**: rincón de pensar/tiempo fuera; buscar alternativas y formas distintas de actuar para lograr lo que queremos del niño; hacer al niño consciente de las consecuencias y favorecer que pida disculpas; favorecer que aprendan a esperar para ser atendidos.

## QUÉ DEBEMOS HACER LOS NIÑOS/AS Y LOS MAYORES

- ✓ Dar Apoyo y motivación partiendo de lo que le interese y beneficie.
- ✓ Comunicación y acostumbrarse a hablar sobre lo que se piensa y siente.
- ✓ Preguntarle cómo le ha ido en la escuela y en otros contextos o actividades, mostrando interés y comprensión.
- ✓ Interesarte por sus tareas y trabajos, compartiendo ratos para hacerlo y enseñarle nuevas cosas.
- ✓ Respetar a los niños/as, igual que queremos que nos respeten.
- ✓ Educar a tu hijo/a, estableciendo límites pero también dándole

### RECUERDA:

- Utiliza mensajes positivos para hablar con tu hijo/a
- **Mejora su autoestima** descubriendo qué tiene de especial
- **Cree en ÉL/ELLA**
- Es fundamental **aceptarlo y enseñarle** a conocer sus límites
  - QUERERLE
  - QUE APRENDA QUE NADA ES FÁCIL
  - QUE APRENDA A DECIR NO

## COMUNICACIÓN: LAS MIRADAS DE LOS PADRES Y DE LOS HIJOS

La **comunicación** es un proceso en el que intervienen dos o más personas, y en el que se pretende transmitir cierta información que modifique e influya en los comportamientos/actitudes/sentimientos de los demás.



La **comunicación** está presente en todos los ámbitos de la vida, en todas las relaciones, y es fundamental y constante en las **relaciones establecidas entre padres/hijos/as**, que son relaciones en las que **TODOS CONTAMOS: TODOS TENEMOS DEMANDAS Y ESPERAMOS ALGO DE LOS OTROS.**

### PARA COMUNICAR DE FORMA POSITIVA

- Es bueno tener presente la regla "todo lo que se dice, se cumple"
- Es necesario empatizar o ponernos en el lugar del otro
- Ofrecer mensajes consistentes y no contradictorios
- Escuchar con atención e interés al otro
- Crear un clima emocional que facilite la comunicación
- Expresar y compartir sentimientos
- Pedir la opinión de los demás
- Ser claros a la hora de pedir algo