



TIPS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN CASA.

• ESTAR DISPONIBLE:

Hable con tiempo, y a tiempo aunque sea 10 minutos con cada uno de los integrantes de su familia.

Mire a los ojos mientras dialoga de esta manera mostrará interés y confianza.



• ESCUCHE CON ATENCIÓN:

En una conversación importante, es necesario repetir lo que escucha para asegurarse de comprender lo que le intentan decir.



• DEMUESTRE EMPATÍA:

Esto significa sintonizar con los sentimientos del otro y hacerle saber que comprende la situación.

Permítele expresar esos sentimientos, asegúrese de no minimizarlos y ayudarle a entender lo que pueda estar sintiendo.



• SEA UN BUEN EJEMPLO A SEGUIR:

Utilice las palabras y los tonos de voz que desea que utilicen en casa, asegúrese de que su tono de voz y lo que usted hace envíen el mismo mensaje.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS:

- Proporcionar instrucciones claras y apropiadas para la edad, como: "Cuando vayamos de compras, debes ser educado y quedarte a mi lado". Asegúrese de que su hijo comprenda lo que le ha dicho. A veces, los niños no comprenden por completo el significado de las palabras que escuchan y usan.
- Ser sincero.
- Comunicar sus sentimientos con calma.
- Elogiar a su hijo cada vez que pueda.
- Asegúrese de que, cuando esté disgustado con su hijo, este sepa que el problema es su conducta y no él.



Tomado y adaptado de: [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org/).