



# ¿Quieres mejorar la comunicación con tus hijos?

Aquí tienes algunas estrategias y recomendaciones para lograr una comunicación efectiva:

## Escucha activa

Cuando tu hijo te hable, asegúrate de prestarle atención plena. Esto significa hacer contacto visual, asentir con la cabeza para mostrar que estás entendiendo y evitar interrumpirlo. Recuerda: El padre que escucha es el padre al que lo escuchan.

## Practica la empatía para comprender sus sentimientos y perspectivas

Lo que significa ponernos en la posición de nuestros hijos y reflexionar sobre cómo nos hubiéramos sentido a esa edad en las mismas circunstancias.

## Tiempo de calidad

Dedica tiempo regularmente para hablar con tu hijo sin distracciones. Puedes hacer esto durante las comidas, mientras dan un paseo juntos o antes de ir a dormir. Propicia una situación estimulante para ambos, por ejemplo los juegos de mesa, tarde de películas o deportivas. Aprovecha estos momentos para conversarles sobre temas necesarios y fortalecer el vínculo emocional.

## Se claro y directo

Comunica tus pensamientos, expectativas y límites de manera clara y directa. Evita ser demasiado crítico o autoritario, y en su lugar fomenta un diálogo abierto y respetuoso. Cuando somos demasiado críticos lo que hacemos es alejarlos al sentirse censurados e incomprensidos.



# ¿Quieres mejorar la comunicación con tus hijos?

Aquí tienes algunas estrategias y recomendaciones para lograr una comunicación efectiva:

## Valida sus emociones

Reconoce y valida las emociones de tu hijo, incluso si no estás de acuerdo con ellas. Ayúdalo a expresar sus sentimientos de manera saludable y a encontrar soluciones constructivas para abordar cualquier problema que esté enfrentando.

## Establece límites saludables

Define límites claros y consistentes en cuanto al comportamiento y las responsabilidades de tu hijo. Mantén una comunicación abierta sobre las reglas familiares y las consecuencias de romperlas.

## Acepta las diferencias

Reconoce que tu hijo es un individuo único con sus propias opiniones, intereses y valores. Respeta sus diferencias y fomenta un ambiente inclusivo donde se sienta aceptado y valorado.

