



## Parenting for Prevention (Prevención por medio de la Paternidad): La comunicación

### ¿Qué es la comunicación?



La comunicación es la forma en que expresamos nuestros pensamientos y emociones a los demás. A menudo pensamos en la comunicación únicamente como las palabras que decimos, pero el significado también se transmite a través de nuestro tono, expresiones faciales, lenguaje corporal e incluso *lo que no* decimos. La comunicación es un proceso complejo. Comunicarse con un niño pequeño es muy diferente que comunicarse con un adolescente. Comprender las estrategias de comunicación apropiadas para la edad, desarrollar habilidades de comunicación efectivas y mejorar las habilidades para escuchar son estrategias que ayudan a los padres a sentirse seguros de tener una comunicación efectiva con sus hijos a cualquier edad.

### A través de las edades

#### Cómo comunicarse con su hijo de 2 a 3 años

FOMENTE ESTAS HABILIDADES: Conversaciones interactivas, leer libros, cantar y jugar juegos con las palabras

- Pregúntele a su hijo qué hizo durante el día.
- Hable sobre los planes para mañana: "¿Vamos a la biblioteca?"
- Juegue juegos de fantasía, creando personajes o situaciones.
- Lea los libros favoritos de su hijo una y otra vez, deje que sea él quien se lo "lea" a usted.

#### Cómo comunicarse con su hijo de 4 a 5 años

FOMENTE ESTAS HABILIDADES: Conversaciones interactivas, juegos interesantes, leer y jugar juegos con las palabras.

- Hable sobre las actividades del día.
- Hable con su hijo sobre los libros que han leído juntos.
- Hable con su hijo sobre películas o programas de TV que ven juntos.
- Tenga libros, revistas u otros materiales de lectura en un lugar donde el niño tenga fácil acceso.
- Ayude a su hijo a crear su propio álbum familiar de fotos y recuerdos.

#### Cómo comunicarse con su hijo de 6 a 12 años

FOMENTE ESTAS HABILIDADES: Compartir ideas, opiniones e información.

- Tómese el tiempo para escuchar sobre el día de su hijo. Escuche de manera activa.
- Haga preguntas abiertas para generar conversación: "¿Qué pensaste del examen de historia de hoy?"
- Aproveche para conversar mientras van en el auto o al momento de la cena.
- Hable **con** su hijo, no a su hijo.
- Anime a su hijo a leer libros ligeramente por encima de su nivel de competencia.

#### Cómo comunicarse con su hijo de 13 a 18 años

FOMENTE ESTAS HABILIDADES: Compartir ideas, opiniones e información.

- Haga preguntas abiertas que generen conversación: "¿Qué es lo que más disfrutaste del verano?"
- Aproveche los momentos de ocio para conversar, camino a la práctica, mientras se prepara la cena.
- Hable sobre los acontecimientos actuales.
- Hable **con** su hijo, no a su hijo.
- Reconozca las señales no verbales.

# Consejos para los padres acerca de la comunicación

- Observe los momentos en que es más probable que sus hijos estén dispuestos a hablar y esté disponible, bien sea en el auto, durante la cena, a la hora de acostarse.
- Cuando su hijo le exprese una preocupación, pare de inmediato lo que esté haciendo y preste atención.
- Exprese interés en lo que ellos están diciendo sin ser entrometido.
- Escuche el punto de vista de sus hijos, incluso si se le dificulta oírlo.
- Permítalos expresar su punto completamente antes de responder. No interrumpa.
- Repita lo que ha escuchado para asegurarse de haberles entendido bien.
- Exprese su opinión sin menospreciar la de ellos; reconozca que está bien no estar de acuerdo.
- Durante la conversación, concéntrese en los sentimientos de su hijo en lugar de los suyos.
- Pregúntele a su hijo qué necesita de usted en una conversación: ¿consejo? ¿ayuda? ¿que usted simplemente lo escuche?
- Modele buenas habilidades de comunicación: su hijo aprende al observarle a usted.



## Escuchar activamente y escuchar empáticamente

### Escuchar activamente

Al escuchar activamente, usamos nuestros sistemas biológicos para procesar las palabras expresadas por nuestro hijo. Nuestro sistema auditivo procesa sus palabras y nuestras funciones cognitivas, como atención, memoria, pensamiento y razonamiento, ayudan a dar sentido a esas palabras. Nuestras funciones visuales pueden identificar el estado de ánimo y el lenguaje corporal de nuestro hijo. También usamos pautas verbales como "OK" o "mmm jmm" para que nuestro hijo sepa que le estamos escuchando.

### Escuchar empáticamente

Escuchamos empáticamente cuando lo hacemos de todo corazón. La empatía es sentirse como se siente la otra persona. Cuando escuchamos con empatía, nos ponemos en el lugar de nuestros niños y ponemos sus sentimientos por delante de los nuestros.

## Palabras de aliento y elogio

Los niños prosperan con la atención positiva. Necesitan sentirse cuidados y apreciados. Los padres pueden ayudar a los niños a sentirse bien consigo mismos al comunicarles aliento y elogio.

Estas son algunas de las posibles palabras y frases:

**Sí.** *Muy bien* ¡Así se hace! Maravilloso  
**Me gusta la forma en que haces eso** Estoy muy orgulloso de ti.  
¡Wow! *Buen trabajo* ¡Qué idea tan inteligente! ¡Eso es!  
*Me gusta como tú* \_\_\_\_ *Me divertí contigo* \_\_\_\_  
Mostraste mucha responsabilidad cuando \_\_\_\_  
**Agradezco la manera en que tú** \_\_\_\_ *Me gusta tu* \_\_\_\_  
Me alegro de que eres mi hijo/hija Te amo

## RECURSOS

La información incluida en esta hoja de consejos fue adaptada de algunos de los siguientes recursos

**KIDS Health .org**

[http://kidshealth.org/parent/growth/communication/comm\\_6\\_to\\_12.html](http://kidshealth.org/parent/growth/communication/comm_6_to_12.html)

**Asociación Americana de Psicología**

<http://www.APA.org/helpcenter/Communication-Parents.aspx>

**Instituto del Desarrollo Infantil**

<http://childdevelopmentinfo.com/how-to-be-a-parent/communication/>

**Línea de ayuda para los niños**

<http://www.kidshelp.com.au/teens/get-info/hot-topics/communication-skills.php>

**El Centro de Parentesco Positivo**

[http://www.the-positive-parenting-centre.com/types\\_of\\_parenting\\_styles.html](http://www.the-positive-parenting-centre.com/types_of_parenting_styles.html)

"Parenting for Prevention" es una serie educativa de la Coalición "Decisions at Every Turn" para padres y otros adultos interesados en aumentar la conciencia y el conocimiento sobre asuntos importantes de la juventud y para alentar el diálogo sobre la toma de decisiones saludables.

Visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para nuestra colección de hojas de consejos.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 Union Street, Ashland MA 01721  
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 x8284