



Cómo Crear Comunicación en su familia



Niños pequeños.

- **Dedique tiempo.** Encuentre 15 minutos para detenerse y darle toda su atención a su hijo. Siéntese, apague el televisor y mire a su hijo mientras platican acerca del día. Lean una historia en voz alta juntos.
- **Muestre empatía.** Si su hijo está molesto, abrácelo para mostrar que entiende sus sentimientos. No le diga lo que debe pensar o sentir. Deje que él exprese sus sentimientos.
- **Sea un modelo a seguir.** Ponga un buen ejemplo con sus palabras y tono de voz.
- **Platique acerca de sus sentimientos.** Esto ayudará a su hijo a aprender a hacer lo mismo. Usted puede decir: "Me hace sentir triste cuando no escuchas mientras estoy hablando".
- **Respete sus sentimientos.** No diga: "Es una tontería sentirte de esa manera" o "Entenderás cuando crezcas". Sus sentimientos son reales y se deben respetar.

Adolescentes:

- **Comparta "tiempo rutinario".** Convierta las tareas comunes en tiempo para hablar con su adolescente. Mientras manejan o pasean al perro, hable con su hijo de lo que le preocupa.
- **Escuche.** Solo escuche sin juzgar ni criticar. Resista la tentación de dar consejos o intentar resolver los problemas de su adolescente. Cuando usted escucha, deja claro que le interesan sus ideas, sentimientos y experiencias.
- **Involúcrese, participe y siga participando.** Vaya a los partidos o prácticas cuando pueda. Pregunte sobre las tareas y los proyectos escolares de su hijo adolescente.

Fuente: 2012 Resource Guide. Preventing Child Maltreatment and Promoting Well-Being: A Network for Action. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

