

¿Cómo comunicarse para fortalecer la relación con los hijos?

Aquí, 10 ideas que te ayudarán a comunicarte de forma asertiva con tus hijos y crear un vínculo fuerte con ellos:

Momentos para conversar:

Crea una rutina en casa para tener momentos en los que todos puedan compartir lo bueno y lo malo del día, hablar sobre los sueños, los retos de la vida.

¡Aprovecha el tiempo de alguna comida!



Primero conexión:

Cuando debas tener conversaciones difíciles con tus hijos asegúrate de estar calmado; conéctate con sus sentimientos y necesidades antes de corregir su comportamiento.

"me siento molesto cuando no ordenas tu cuarto; por favor arréglalo antes de irte a jugar"

3





Sé empático:

Siempre que tu hijo te exprese algo que le molesta, le preocupa o le apasiona, ponte en su lugar; trata de entender sus necesidades; ofrécele tu apoyo.



Exprésate con claridad:

Explícale a tu hijo con claridad lo que necesitas de él o lo que te molesta, en lugar de usar sermones o sátiras; usa frases sencillas como:

Sé firme y amable al mismo tiempo:

Establece límites y normas con seguridad y firmeza pero al mismo tiempo con mucho respeto. ¿Qué tal si respiramos juntos para que podamos hablar luego?

> Cuando me hablas llorando no puedo entenderte.



"Puedes prender el televisor después de hacer tu tarea"



Enfócate en las fortalezas:

Es muy importante que alientes a tus hijos con tus palabras, destacando sus capacidades y talentos. Es muy difícil construir una relación sana desde la crítica y el juicio.

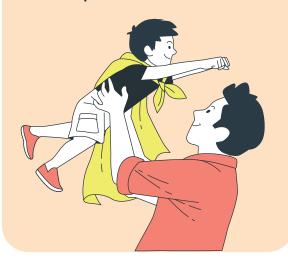


Cuando tu hijo comete un error es cuando más te necesita. Al momento de resolver un problema, ayúdale a encontrar soluciones en lugar de buscar que se sienta culpable. ícono con mensaje en nube:"¿Qué harías diferente la próxima vez?'

8

Valida las opiniones:

Cuando tu hijo exprese sus opiniones o proponga alguna idea, escúchala genuinamente y si es adecuado, tómalas en cuenta para tomar decisiones



Comparte tus pensamientos, ideas y preocupaciones

9

10

Si deseas que tu hijo te cuente sus cosas, debes hablarle sobre las tuyas. Los interrogatorios no son conversaciones.

Y lo más importante: ¡Conéctate a su corazón!

Identifica temas y gustos comunes:

Por ejemplo, el deporte, la música, programas de televisión, películas, etc.



Desconéctate de tu celular o de cualquier distractor.

Háblale a su altura y míralo a los ojos.

Usa siempre palabras, actitudes y gestos que den tranquilidad.

Usa un tono adecuado y escuchalo.

Juntos estamos Tejiendo Hogares

