



¿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:

1

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!



2

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.



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.



4

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:

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

5

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"



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

6

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.



7

Enfócate en buscar soluciones:

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

9

Comparte tus pensamientos, ideas y preocupaciones

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



10

Identifica temas y gustos comunes:

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



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



Y lo más importante:
¡Conéctate a su corazón!

- ☆ 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 escúchalo.

**Juntos estamos
Tejiendo Hogares**



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación