



LAS 5 CUALIDADES

Principales de los Padres
Altamente Comunicativos



LAS 5 CUALIDADES DE PADRES ALTAMENTE COMUNICATIVOS

La comunicación en cualquier relación es importante y, a veces, fácilmente pasada por alto.

Debido a que nuestros hijos aprenden de nosotros, la forma en que nos comunicamos con ellos y a su alrededor es especialmente importante.

Practicar una buena comunicación crea un vínculo más profundo en la relación entre padres e hijos, fortalece la autoestima de tu hijo y le enseña prácticas de comunicación saludables.

Esforzarte por fomentar una comunicación abierta y saludable con tu hijo valida o corrige sus ideas y refuerza su autoestima. **Mantener una comunicación constante con tu hijo es una manera de demostrarle que lo amas y de profundizar realmente su relación.**

¿Quieres mejorar la manera en que te comunicas con tu hijo?

LAS 5 CUALIDADES DE PADRES ALTAMENTE COMUNICATIVOS

Prácticas de Padres altamente comunicativos:

1. Escucha con sinceridad. Los padres altamente comunicativos escuchan con sinceridad. A veces, es fácil que nuestra mente divague o que queramos decirles a nuestros hijos cómo deben pensar. Pero si quieres mantener una línea de comunicación saludable y abierta con tu hijo, escúchalo con sinceridad y empatía.

- **Muestra interés en lo que tu hijo dice.** Bríndale un espacio donde pueda compartir sus pensamientos sin miedo a ser juzgado, avergonzado o ignorado.
- **Escucha sin juzgar.** En lugar de insistir en que tu hijo adopte tu manera de pensar, escúchalo con empatía y apertura.
- **Sé presente y mantén contacto visual.** Comprométete a estar completamente presente para tu hijo en lugar de desviar tu atención hacia el teléfono móvil o la televisión.

2. Haz preguntas abiertas. Motiva a tu hijo a pensar de manera crítica y a procesar sus ideas haciéndole preguntas abiertas. Al hacer este tipo de preguntas, le demuestras que tienes curiosidad por su forma de pensar y lo animas a compartir más.

- “¿Puedes contarme más sobre eso?”
- “¿Cómo te hace sentir eso?”
- “¿Qué opinas sobre ese tema?”

3. Comparte honestamente tus propios sentimientos e ideas. Incluso con tu hijo, la relación no es unilateral. A medida que crece, comparte con él tus propios sentimientos e ideas de manera honesta.

4. Reserva tiempo para reuniones familiares informales y regulares. El trabajo nunca termina y, especialmente al criar una familia, nuestras vidas pueden sentirse muy ocupadas. Es importante hacer tiempo para hablar y ponerte al día con tu hijo, de modo que tenga un espacio donde pueda expresarse con libertad.

- Empieza de manera sencilla, programando una charla durante una comida familiar o antes de dormir
- **Comprométete a mantener estas conversaciones incluso en días difíciles.**

5. Maneja los conflictos con cuidado y sensibilidad. La comunicación abierta es la base para gestionar los conflictos de manera saludable. Los niños aprenden de la forma en que manejamos los conflictos. Como padre, es importante que hagas tu mejor esfuerzo para darles un buen ejemplo.

- **Inicia la conversación.** Cuando tu hijo está enojado o molesto, es posible que no tenga las herramientas para hablar abiertamente sobre lo que siente. Si notas que está reprimiendo algo, inicia la conversación. Esto evitará que sienta culpa por querer hablar de un tema difícil.
- **Mantén un tono respetuoso.** Cuando tu hijo está enojado, puede decir algo hiriente u ofensivo. Por otro lado, tú podrías sentirte impaciente con la manera en que maneja su enojo. **Es importante mantener un tono respetuoso para que en el futuro se sienta cómodo gestionando los conflictos de manera sana.**
- **Resuelvan el problema juntos.** Empodera a tu hijo para que participe en la solución del problema. Muéstrale que tiene control sobre sus acciones y que la situación no tiene por qué repetirse de la misma manera en el futuro

No es una tarea fácil, pero el esfuerzo que hagas para crear un espacio de comunicación abierta con tu hijo ayudará a su desarrollo social y emocional. Al final del día, atravesar el desafío de comunicarse, incluso cuando es difícil, demuestra cuánto amas a tu hijo.

Brindarle un espacio para expresar sus sentimientos le permite procesar sus emociones. Puedes enseñarle a compartir sus emociones de una manera saludable mientras fortaleces aún más su vínculo contigo.

