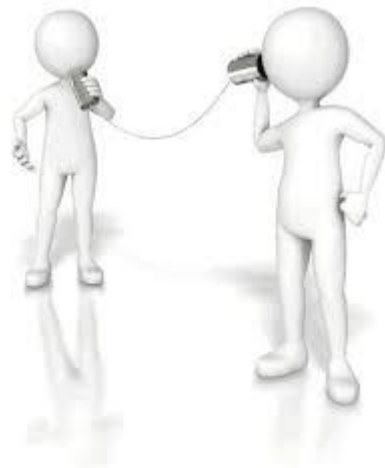




Comunicación y habilidades sociales en Familia



Porque es importante la comunicación ?

La **comunicación** es una forma de interacción, se intercambia información con otras personas, siempre que haya entre ellas un conjunto de condiciones, conocimientos y reglas que hacen posible la comunicación.

La **comunicación familiar** es donde establecemos contacto con los seres que queremos, hay un lazo afectivo, transmitimos pensamientos y sentimientos. Todos, por muy distintos que seamos, queremos ser escuchados, comprendidos y tomados en cuenta.

La **comunicación positiva** involucra tener el interés por lo que los demás tienen que decir. Escuchar atentamente lo que dicen y mostrar respeto por los sentimientos e intentar saber de qué sentimiento se trata.



Aspectos que se deben tener en cuenta para mejorar la comunicación en tu familia:

1. Muestra interés por lo que los demás tienen que decir.
2. Escucha atentamente lo que dicen.
3. Muestra respeto por los sentimientos ajenos e intenta saber de qué sentimiento se trata.
4. No hagas juicios negativos ni saques conclusiones antes de tiempo.
5. Evita las críticas.
6. Prueba ser empática y ponte en los zapatos del otro.



Además aconsejo...

Que escuches con atención y sin interrumpir.

Observa el lenguaje corporal para saber realmente cómo se siente.

Ten contacto corporal para que sepa que estás a su lado cuando te necesite y sobre todo, responde y no ignores su demanda.

Asegúrate que entiendes lo que te quiere decir y le devuelvas un mensaje de entendimiento por tu parte.

Mejorar la comunicación familiar

Importante...



1. Momentos sin tecnología

Marcar varios tiempos a lo largo del día en los que no se deben utilizar dispositivos. Aquellos momentos que se desarrollan en torno a la mesa (desayuno, comida y cena) son idóneos para fomentar una comunicación fluida.

2. Ocio compartido

Momentos en los que puedan compartir entretenimiento. Puede ser algo sencillo como ver una película idónea para todos los miembros de la familia. Esto genera unión, no solo física sino también vivencial, evitando así el aislamiento de los componentes de la familia en distintas habitaciones. Incentivamos así un posible diálogo o debate referente a la película compartida.

3. Fomentar el diálogo/debate

Aprovechar los momentos compartidos para intercambiar impresiones, ideas y opiniones de un tema que despierte interés. Fomentar el diálogo participativo de cada uno, siempre respetando las diferencias y permitiendo espacios de confianza, seguridad y pertenencia.

Comunicarse hace bien...



4. Interacción

Es importante mostrar interés por cada miembro de la familia preguntando cómo le ha ido el día o qué es aquello que le preocupa y/o ocurre. De esta forma fomentamos una comunicación directa, personal, humana y un mayor conocimiento de la situación personal de cada miembro de la familia.

La familia es esencial y fundamental y, por lo tanto, conocer entre sí las inquietudes de cada uno imprescindible para construir una familia unida por el afecto y conocerse muy mucho entre todos.

Si hay problemas entre los miembros de la familia, asegúrate de que el enfoque siempre esté en el problema, no en ninguna de las personas involucradas en la situación.

Muestra amor incondicional por la persona mientras le expresas tu preocupación por lo que hizo y explica claramente por qué te molestó lo ocurrido.

Tómate unos minutos antes de hablar con tu hijo sobre lo que te molestó. Es muy importante no explotar.

Permite que tu hijo explique lo que ocurrió y luego explica cómo viste tú la situación.

La crítica es buena. Solo garantiza que el amor y el cuidado estén detrás de esas críticas constructivas.



Además...

Se compasivo:

Estas semanas han sido duras para todos, y si empiezas a estresarte, da un paso atrás.

Un momento de respiración profunda antes de responder o reaccionar ante algo que es molesto puede servirte para mantener la paz.



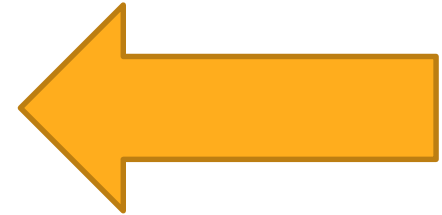
Si los hijos aprenden a comunicarse en familia, serán mas Habiles Socialmente

¿Para que sirven las habilidades sociales?

Sirven para desempeñarnos adecuadamente ante los demás. ... las habilidades sociales son conductas destinadas a conseguir un objetivo, defender nuestros derechos, ser asertivos en la expresión de nuestras emociones y deseos.

Cómo mejorar tus Habilidades Sociales

- Comprende tus miedos sociales como la timidez o la ansiedad social.
- Interésate por los demás.
- Aprende a escuchar.
- Utiliza tu empatía.
- Comunícate de forma emocional.
- Sé más asertivo.



¿Como enseño habilidades sociales a mi hijo?

Enseña la empatía: explora junto con tu hijo diferentes escenarios preguntándole cómo se sentirán otras personas cuando sucedan ciertas cosas. Por ejemplo, si estás leyendo un libro con él, pregúntale cómo crees que se sentirá cada uno de los personajes del libro.

Explica el espacio personal: dile a tu hijo que es importante que todos tengan un espacio personal para sentirse cómodos.

Práctica con él diferentes formas de iniciar interacciones sociales: enséñale la manera adecuada de comenzar una conversación, llamar la atención de alguien o unirse a un grupo de niños que ya están jugando juntos.

Enseña a respetar turnos: siéntate con tu hijo y juega con él para explicarle lo que significa esperar su turno. Ejemplo: juegos de mesa.



No etiquetes a tu hijo como tímido: una buena razón para no etiquetar a tu hijo como tímido es que podría convertirse en una profecía autocumplida.

Conviértete en un buen modelo: lo que hacemos como padres es más importante que lo que decimos.

Ser un modelo incluye mostrar confianza cuando nos relacionamos con los demás, ser amigables con los extraños, ofrecer ayuda a los demás, etc.

Interpreta de forma positiva los eventos sociales:

Saber hacer interpretaciones constructivas de los eventos sociales o de sus amigos favorece las habilidades de mi hijo logran ver lo positivo de las personas, evitar hacer comentarios negativos de sus amigos /as o de sus padres.

Promueve un ambiente positivo y cálido en casa: independiente que pasen momentos difíciles o tristes , deben procurar mantener emociones positivas.

Habla sobre las emociones: Habla a tu hijo acerca de sus emociones, así como sobre las tuyas



Interésate por su mundo social: Pregunta a tu hijo sobre su día a día y muestra interés por las situaciones que te cuenta.

Interésate sobre sus amigos y las situaciones sociales que ha tenido durante el día: Además de conocer mejor a tu hijo, esto te dará la oportunidad de comentar con él posibles estrategias para resolver conflictos o hacer frente a los desafíos sociales a los que se enfrente ahora o en el futuro.

Enséñales a manejar sus emociones negativas: Si observas que tu hijo está triste o preocupado por alguna situación, social o de otro tipo, escúchale y ayúdale a comprender sus emociones y a buscar soluciones.

Refuerza aquellos comportamientos que quieras fomentar: Reconoce o recompensa a tu hijo cuando observes o te cuente que se ha comportado de manera socialmente competente.

Enseña a ser asertivo: capacidad de comunicar todo lo que queremos comunicar, sin miedo respetando y manteniendo buenas formas.

Enseña a expresar afecto y entregar amor.

Enseña a pedir ayuda cuando lo necesite.

Enseña a pedir disculpas cuando se equivoque.

