



PRIMARY YEARS
PROGRAMME- IB
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

Comunicarse es manifestar o hacer saber algo a alguien que se convierte en el receptor de la información. Todo el tiempo nos estamos comunicando, además de la palabra, los gestos, el silencio y el tono de voz son poderosas maneras de transmitir un mensaje.

Es necesario tener en cuenta que muchas veces creemos que entendemos lo que los demás sienten y piensan, pero nos equivocamos por varias razones:

- Observamos en la otra persona características semejantes a las nuestras y nos olvidamos que somos seres únicos.
- Pensamos que una persona siempre va a reaccionar de manera semejante frente a una misma situación porque nos guiamos de experiencias vividas anteriormente.
- Para lograr una buena comunicación en la familia es necesario comprender lo que sienten y piensan sus



miembros. En tal sentido, resulta clave que los padres les enseñen a sus hijos, desde sus primeros años de vida, un vocabulario emocional que les permita identificar adecuadamente lo que sienten y que les permita expresar una respuesta más amplia (además de bien o mal) cuando les preguntan ¿cómo están?
¿CÓMO LOGRAR UNA COMUNICACIÓN EFICAZ CON MIS HIJOS?

- Comuníquese con sus hijos haciendo contacto visual.
☑ Muestre interés por lo que sus hijos les dicen, por ejemplo, poniéndose en su lugar. Les sugiero que mientras los escucha, les hagan notar que los entienden, haciendo un movimiento afirmativo con la cabeza, recapitulando lo que ha comprendido y haciéndoles preguntas para aclarar aquello que está confuso para usted.
- Los mensajes que usted expresa, deben ser dados en forma clara, es decir, exprese lo que usted siente, piensa y desea, usando palabras y frases que sus hijos logren comprender.
- Esto asegura que los hijos aprenden a través de las observaciones que hacen de los padres que comparten sus sentimientos, ideas, intereses, sueños, metas, así como, las alternativas de solución a los problemas.



CONTINUACIÓN

- Cuando desee expresar un mensaje, tiene que centrarse en sí mismo y decir lo que está sintiendo, por lo tanto, en lugar de decir: “lo que pasa es que tú eres un desordenado y nunca me haces caso”, diga: “no me agrada el desorden, es tu deber ordenar tus juguetes luego de usarlos”.
- Lo que se diga debe estar directamente relacionado con el momento y con el hecho que se está discutiendo. Evite hablar acerca de sucesos del pasado o en suposiciones acerca del futuro.
- Ayúdelos a buscar soluciones antes las dificultades cuando sus hijos acuden a ustedes. De esta manera también promueven que desarrolle su habilidad para tomar decisiones.
- Los padres deben validar los sentimientos de sus hijos y apoyarlos para que los expresen usando palabras.

Recuerden:

- En las familias donde se expresan y se reflexiona acerca de los pensamientos y sentimientos, los niños aprenden el vocabulario para

comunicar sus emociones en el momento oportuno.

- Si ustedes manejan la comunicación no verbal (contacto visual, tono de voz, expresión facial, gestos y postura) de manera adecuada, promoverán en sus hijos para que desarrollen capacidades de liderazgo, y que se sientan seguros de sí mismos y muestren empatía. Los padres son los modelos directos a imitar, en relación a cómo se comunican e interactúan en la familia y en otros ambientes.
- Aproveche todas las actividades de la rutina del niño porque son oportunidades para enseñarles el significado de las palabras, asimismo, bríndele la oportunidad de tener cuentos acordes a su edad e interés, lo cual les permite manejar cada vez más un vocabulario más amplio y de esta manera mejoran su comprensión de aquello que escuchan y leen.



En las familias donde se expresan y se reflexiona acerca de los pensamientos y sentimientos, los niños aprenden el vocabulario para comunicar sus emociones en el momento oportuno.

Lic. Karin Rosas Gamarra
Psicóloga PEP

