

Comunicación familiar

Dep. Psicológico



¿Qué es ?

La comunicación familiar es un puente entre padres e hijos que conecta sus sentimientos de forma mutua. Es totalmente esencial para ayudar a los niños y niñas a desarrollar una personalidad sana, una autoestima fuerte y buenas relaciones interpersonales.



¿Por qué es importante?



**Crea lazos
sólidos entre los
integrantes de
la familia.**

**Fortalece la
unión y provoca
un mayor
afecto.**

¿En qué beneficia a nuestros hijos?

Se sienten amados y protegidos.

Sienten que son importantes para ti.

Sienten seguridad y apoyo incondicional.

Tienen confianza para decirte lo que de verdad siente o lo que le pasa.

Mejora su capacidad para controlar sus sentimientos y no actuar sin pensar.



**¿Qué debemos tener
en cuenta?**

Decir toda palabra con amor

Profundizar en sus sentimientos

Ser empáticos

Dar a conocer que estás allí para ellos

Para comunicarnos mejor...

Confiar en las capacidades de nuestros hijos

Motivar a la reflexión

Valorar sus ideas y opiniones

Escucharlos con atención

Para poner en práctica

- Elige un lugar y un momento adecuado para conversar.
- Practica la escucha activa.
- Cuida el tono, no sólo es importante lo que se dice sino también cómo se dice.
- Respetar que otros vean las cosas de manera diferente o sentimientos muy específicos.





- Ofrece alternativas y soluciones, sin mezclar con cosas del pasado.
- Atiende tanto la información verbal como la no verbal.+
- Reconoce tus errores.
- Evita generar problemas por cosas menores o sin importancia, siempre elige tus batallas.

Gracias

