

Cómo comunicarte de manera efectiva con tus hijos e hijas pequeños

Nueve maneras de fortalecer el vínculo a través de tus palabras y tus acciones.
UNICEF

Cada interacción que mantienes con tu hijo o hija constituye una forma de comunicación. No solo son importantes tus palabras, el tono de voz, la mirada, los besos y los abrazos que les das también les transmiten un mensaje. La manera en que te comunicas con tus hijos e hijas no solo les enseña a comunicarse con los demás, sino que determina su desarrollo emocional y su forma de entablar relaciones en el futuro.

¿Qué tipos de comunicación hay?

Hay dos tipos de comunicación: la verbal y la no verbal.

La comunicación verbal es la forma en que nos comunicamos con palabras, e incluye elementos como los siguientes:

- El timbre y el tono de voz
- Las palabras que utilizas
- El dialecto o el uso de las palabras que tu hijo o hija entiende mejor

La comunicación no verbal es la comunicación intencionada y no intencionada que se expresa a través del lenguaje corporal. Incluye, por ejemplo:

- Las expresiones faciales
- El contacto visual
- El espacio personal
- Los gestos que haces con las manos
- El contacto físico, como los abrazos



Prueba estos nueve consejos para poner en práctica tus habilidades de comunicación verbal y no verbal:

1. Escuchar de forma activa

Escuchar activamente a tu hijo o hija le ayudará a sentir que le prestas atención y que lo/la entiendes. Gestos como sonrisas de ánimo o asentir para expresar una afirmación pueden demostrarle que estás escuchando lo que te dice y que te importa de verdad. Mantener el contacto visual mientras te habla puede ayudarle a sentirse más seguro/a y conectado/a contigo.

Demuestra que estás escuchando atentamente haciéndole preguntas como “¿qué?”, “¿por qué?” y “¿cómo?”. Esto también ayudará a tu hijo o hija a mejorar sus propias habilidades de comunicación, ya que le enseñará a narrar una historia y saber qué detalles debe incluir.

2. Escuchar de forma reflexiva

Una manera excelente de demostrarle a tu hijo o hija que estás prestando atención a lo que te dice es actuar como un espejo. Repite lo que te dice utilizando otras palabras. Por ejemplo, si te dice: “Ya no juego con Marco”, puedes responderle: “¿Has dejado de jugar con tu amigo?”. Esto lo animará a expresar sus emociones sin ser juzgado. ¡Te sorprenderá lo mucho que tiene que contarte!

3. Hablar con claridad

Utiliza un lenguaje que le resulte comprensible y sea adecuado para su edad. Habla de manera clara y específica y evita usar palabras peyorativas. El uso de un lenguaje cordial contribuye a dar un ejemplo positivo a tus hijos. Recuerda: la conversación debe hacer que se sientan respetados y queridos.

4. Evitar el chantaje

Ofrecer premios (por ejemplo, dulces) por comportamientos básicos puede darte una sensación de control a corto plazo, pero no te permite fijar límites claros y puede generar descon-



fianza entre tú y tus hijos e hijas. Intenta establecer expectativas claras y realistas de cómo te gustaría que se comportaran tus hijos e hijas, elogia su buen comportamiento cuando sea oportuno y utiliza consecuencias pacíficas que alienten una conducta.

5. Expresar los sentimientos

Para que tu hijo o hija pueda desarrollar su inteligencia emocional, es importante que aprenda a ponerle nombre a sus sentimientos. Si verbaliza lo que siente, escúchalo/a con empatía y sin juzgarlo/a. Trata de imaginar cómo se ve la vida desde su perspectiva. Si tu hijo expresa sus sentimientos de forma no verbal (por ejemplo, con una rabieta, riéndose o pasándolo bien haciendo una actividad que le gusta), ayúdalo/a a describir cómo se siente (feliz, triste, relajado/a, herido/a, asustado/a, hambriento/a, orgulloso/a, cansado/a, enfadado/a, indefenso/a, irritado/a, avergonzado/a o alegre).



6. Decir “he observado que...”

Cuando elogias a tu hijo o hija por una acción concreta, contribuyes a que se sienta bien consigo mismo/a y a que sepa cuáles son los comportamientos que te gustan. En lugar de exclamar: “¡buen trabajo!”, intenta ser más específico y dile: “he observado que...”. Por ejemplo: “He observado que has ordenado todos tus juguetes al terminar de usarlos, ¡bien hecho!”.

7. Disfrutar juntos

A medida que crecen los hijos, la crianza puede volverse una tarea más compleja. Por eso es tan importante que se diviertan juntos y disfruten de mantener conversaciones alegres, ¡es una excelente manera de fortalecer su relación! Busca formas de relacionarte con tu hijo, como hacerle un comentario positivo acerca de un tema importante para él o ella, prestar atención a sus intereses o bromear juntos. Recuerda, riéte con tus hijos, pero nunca de ellos.

8. Centrarse en el comportamiento

Si te enfadas con tu hijo o hija por algún motivo, asegúrate de que tus críticas y tus comentarios aluden a su comportamiento y no a él o ella personalmente. Por ejemplo, en lugar de decir “no me gusta que seas desordenado/a”, prueba a decir “no me gusta que dejes la ropa tirada en el suelo”.

9. Dar ejemplo

Ten en cuenta el ejemplo que estás dando. Los progenitores son la introducción de los niños al mundo. Lo que te ven hacer es tan importante como lo que te escuchan decir. Hazles promesas solo si tienes la certeza de que podrás cumplirlas. Esto te ayudará a fomentar y mantener la confianza mutua.

Recuerda: transmitir amor y cordialidad es la mejor forma de estrechar el vínculo y comunicarte con tus hijos e hijas.



TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO

Fuente:

- <https://www.unicef.org/lac/como-comunicarte-de-manera-efectiva-con-tus-hijos-pequenos>