

# 9



## FORMAS DE PROMOVER LA COMUNICACIÓN SALUDABLE EN TU FAMILIA



### COMIENZA TEMPRANO



Como padre, cuentas con la oportunidad única para hablar con tus hijos/as antes de que lo haga cualquier otra persona, de ayudar a formar sus mentes y enseñarles valores y tradiciones para ti que son importantes.

### RECUERDA QUE NUNCA ES DEMASIADO TARDE

Incluso cuando tus hijas/as son más maduros/as, todavía necesitan información correcta, orientación y apoyo. Es más probable que se acuerden a su padre o su madre para pedir ayuda si tienen con él o ella una buena relación.

### TOMA LA INICIATIVA

Tal vez tus hijos/as no siempre se acuerden a ti con las preguntas o las preocupaciones que tienen, así que es importante que en ciertas circunstancias seas tú quien comience la conversación.



### SÉ PACIENTE

Trata de resistir la tentación de apurar a tu hijo/a para que llegue al grano o darte prisa cuando tienes estas conversaciones. Cuando lo/la escuchas pacientemente le permites pensar y prepararse a su propio ritmo, además de dejarle saber que es merecedor/a de tu tiempo.



### ESCUCHA A TUS HIJOS/AS

Asegúrate de dedicarles a tus hijos/as tu total atención. Cuando dedicas de tu tiempo y energía para escuchar a tus hijos/as les estás dejando saber que son importantes para ti, que las cosas que les importan también son importantes para ti y que les respetas.



### ANIMA A TUS HIJOS/AS A QUE TE HAGAN PREGUNTAS

Sé valiente, si tus hijos/as son lo suficiente mayores como para hacer una pregunta, entonces son lo suficientemente mayores como para escuchar la respuesta correcta y aprender las palabras correctas.

### SÉ SINCERO/A

Permitir que tus hijos/as vean que tú no tienes todas las respuestas es también una manera de dar el ejemplo de lo que es buena comunicación y relaciones saludables, pueden así aprender a ser abiertos/as y sinceros/as y a darse a sí mismos y a otras personas el espacio que necesitan para que puedan aprender.

### RECONOCE LAS COSAS POSITIVAS QUE HACEN TUS HIJOS/HIJAS

Diles que estás impresionado/a cuando hagan algo que refleje tus valores. Por ejemplo, puedes decirle: "Admiré la manera que hoy ayudaste a tu hermana, a pesar de que estabas enojado/a. ¿Qué te hizo reaccionar de esa manera?"

### ENCUENTRA MOMENTOS 'ÚTILES PARA ENSEÑAR' Y ÚSALOS

Usa programas de televisión, la letra de canciones, películas, noticias, deportes, las experiencias de amistades y familiares, y materiales que en la escuela les dan para leer, para hablar sobre la comunicación, la sexualidad, y las relaciones saludables y dañinas.