



## Conjunto de Herramientas Para Familias de Niños Pequeños

### Hoja de Consejos # 3: Fortalecimiento de la Comunicación Familiar

1. **Su relación viene primero.** La clave para buena comunicación es una relación fuerte. Es importante mantener relaciones felices, saludables y seguras dentro de su familia, en las cuales cada uno tiene un respeto continuo por el otro y cada uno puede compartir sus necesidades, deseos y sentimientos. Esto es clave para desarrollar formas positivas de comunicar y profundizar sus relaciones.
2. **Considere el estilo de comunicación de todos.** Tomando el tiempo para entender el estilo de comunicación de cada miembro de la familia puede ser una gran manera de evitar malentendidos. No todos los miembros de la familia se comunican de la misma manera, y teniendo en cuenta su estilo le permite comprenderlos mejor.
3. **Es cómo usted hace la pregunta.** Trate de hacer preguntas abiertas. Esto permite a la otra persona una oportunidad para abrirse en sus respuestas. Es difícil tener una conversación si sólo una persona está haciendo todo el hablar. Preste atención a su tono de voz y a otras señales no verbales, ya que también afectan la forma en que sus preguntas son recibidas por otros.
4. **Escuche activamente.** Haga un esfuerzo para escuchar a los miembros de su familia. Si está planeando lo que va a decir a continuación, mientras que la otra persona está hablando, entonces usted no está escuchando activamente. En su lugar, tome respiraciones profundas y permíteles el tiempo para comunicarle sus respuestas.
5. **Reflexione su comprensión.** Recuerde repetir lo que entendió de la respuesta. Esto les permitirá saber que usted estaba prestando atención y le ayudara a entender su punto de vista. Está bien hacerles saber si usted no entiende la respuesta. Haga preguntas adicionales para aclarar las respuestas con el fin de evitar hacer suposiciones o llegar a conclusiones.
6. **Respete los sentimientos de todos.** El uso de declaraciones "Yo" es una forma de comunicarles a otros sus propias experiencias y sentimientos personales. Invitar a otros a hacer lo mismo les hará saber a ellos que sus experiencias y sentimientos son importantes para usted también. Validar los sentimientos y experiencias de cada uno profundiza el sentido de ser escuchado y comprendido.
7. **Esté dispuesto a transigir.** Una vez que todos hayan tenido la oportunidad de hablar, trate de encontrar una decisión que pueda funcionar para todos los involucrados. Esto puede requerir que todos piensen fuera de lo regular para encontrar una resolución en cual se acuerde mutuamente. Aunque las decisiones mutuas no siempre son posibles, es importante que todos se sientan escuchados durante todo el proceso.