

Cuando platiques con los niños:

- Permite que el niño o niña hable, evita interrumpir.
- Trata de ponerte en su lugar cuando te dice como se siente.
- Dialoga con ellos mostrando interés en el tema.
- Hazle preguntas y ayúdalo a ordenar sus ideas para expresarse claramente.
- Procura no disminuir ni negar sus sentimientos.

- Colócate a su altura, para crear confianza.
- Mantente tranquilo y escucha con atención lo que te dice.
- Busquen juntos la solución al problema.
- Evita cruzar los brazos o gritarle.
- Cuando quieras expresar lo que tú estás sintiendo como adulto, inicia frases con la palabra "Yo"

"Yo estoy triste ..."

"Yo necesito..."

"Yo me siento..."

5

Comunicación afectiva y efectiva



Crecer Juntos

FUNDACIÓN *Carlos Slim*

Comunicar y escuchar

- Comunicar significa poder expresarme y comprender lo que otros piensan y sienten.
- A veces se nos dificulta comprender lo que las niñas y niños nos quieren transmitir.
- Cuando no sabemos comunicarnos los demás se alejan y vamos perdiendo relaciones.

- Dar sermones, consejos y sugerencias, provoca que los otros no se acerquen a contarnos lo que les pasa.
- Considera que las caras, posturas y gestos que haces, a veces dicen más que tus propias palabras.

¿Qué debemos hacer para comunicarnos con efectividad ?

- Dirigir todos nuestros sentidos cuando alguien nos habla.
- Mostrar una actitud abierta para que los demás se expresen con facilidad.
- Tratar de comprender lo que el otro siente, repitiendo con tus palabras lo que crees que te quiere transmitir:
“Te sientes triste por...”