raising caring kids

Desarrollar relaciones fuertes a través de la comunicación

El lenguaje corporal *es un tipo de comunicación no verbal donde se usan las acciones para mostrar los sentimientos.*

Lo que sabemos:

Mientras los niños crezcan, puede ser muy difícil para ellos comprender y expresar sus sentimientos, pensamientos y emociones. También puede ser difícil para ellos captar el lenguaje corporal (señales no verbales) de otras personas. Nuestro trabajo como padres es ayudarlos a desarrollar relaciones fuertes y positivas. Podemos hacer esto cuando usamos buenas habilidades de comunicación.

Es lógico como padre pensar "¿cómo haré que me escuchen una lección sobre comunicación si ni siquiera me escuchan cuando pido que guarden su mochila?" No se preocupe. La comunicación se puede enseñar poco a poco a través de acciones cotidianas.

Desde su nacimiento, su hija(o) se ha comunicado con usted. La comunicación con su hija(o) puede ser increíble. ¿Recuerda haber visto la primera sonrisa de su hija(o) o la celebración de su primera palabra? La comunicación también puede presentar desafíos para los padres. Nos afecta como padres cuando nuestros hijos se comunican con una "rabieta," haciendo caras o tirando la puerta. Nombrar las emociones y mostrar ejemplos de lenguaje corporal a su hija(o) puede ayudarle a comprender cómo las acciones pueden reflejar lo que otra persona está sintiendo o pensando.

Intente esto:

- **Describa acciones:** Puede ayudar a su hija(o) a comprender cómo se comunican con las acciones. Puede mirar a alguien que está con la mirada hacia abajo con los brazos cruzados y preguntarle a su hija(o): "¿Qué podría estar sintiendo?" O cuando los hijos se comunican con acciones, puede describirlas por ellos. Por ejemplo, puede decirle a su hija(o): "Cuando me haces caras, pareces molesta y siento una falta de respeto."
- **Comenzar la conversación:** Puede enseñarle a su hija(o) cómo iniciar una conversación. Hable con su hija(o) mientras estén en el carro. Pregúntale a dónde van y qué es lo que van a ver. Hable durante los comerciales sobre el programa de TV que están viendo. Del mismo modo que le enseñó a su hija(o) palabras nuevas cuando era pequeña(o), puede mostrarle cómo iniciar una conversación.
- **Desarrolle la historia:** Puede ayudar a su hija(o) a aprender a escuchar y desarrollar la historia de otra persona. Después de que su hija(o) le haya dicho algo, repita un poco de lo que le haya dicho y luego continúe con una pregunta relacionada, como "parece que ella estaba muy emocionada por recibir el premio. ¿Qué hacían las otras personas que estaban a su alrededor? "

Para divertirse:

Para divertirse: El cortometraje de Pixar *For The Birds* (Para los pájaros) es una forma divertida de hablar con su hija(o) sobre cómo se utiliza el lenguaje corporal y el tono para comunicarse con los demás. ¿Están ustedes de acuerdo con lo que dicen los pájaros?

Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN–MADISON