

# COMUNICACIÓN POSITIVA

Comunicarse con su niño de una manera positiva es una de las cosas más importantes que usted puede hacer como padre, y comunicar es más que sólo hablar. La comunicación incluye su tono de voz, las palabras que usted escoge, el contexto en que usted habla, el volumen de su voz y el lenguaje corporal. Significa que ambas personas hablen y escuchen.

La comunicación positiva es un instrumento maravilloso para reforzar un buen comportamiento y eliminar lo malo. Establece autoestima y nutre las relaciones. La autoestima de los niños está estrechamente vinculada a la interacción y las relaciones con sus padres. Todos los niños merecen sentirse amados y aceptados, y usted puede comunicar esos sentimientos simplemente por la manera en que usted habla.

## Consiga la atención de su niño

Los niños tienen una capacidad limitada para mantener la atención por períodos prolongados. Cuando usted hable con su niño, trábalos a mirar a los ojos. Pídale que le miren mientras usted habla y usted haga lo mismo. Trate de ponerse al mismo nivel físico y mental que su niño. Escoja palabras que su niño va a entender. Si una palabra es desconocida, tome tiempo para explicarle lo que significa la palabra. A la misma vez, trate de estar cerca de la altura de los ojos de su niño. Inclínese o siéntese al lado de su niño o póngase de otra posición donde estará más igual físicamente.

## Sea cortés

Empezamos a aprender modales muy temprano en la vida. Decir “por favor” suaviza nuestras peticiones y cuando vienen seguidas por una petición específica, pueden animar a los niños. Agregar “gracias” al terminar su petición refuerza lo que usted espera de su niño para cumplir con el trabajo. Tenga cuidado de evitar de descargar su frustración o desesperación en su niño. Trate de controlar las emociones y exprese sus peticiones claramente y firmemente sin parecer enojado o suplicante.

## Prepárese para repetir

Acepte que los niños a menudo necesitan que se les diga la misma cosa una y otra vez antes de que lo puedan memorizar. Esto no es necesariamente un signo de desafío, sino es un signo de desarrollo inmaduro. Si usted tiene que repetir una petición, trate de quitar la exasperación de su voz. En cambio, céntrese en asegurar que su niño entienda la conducta que usted quiere ver y por qué este tipo de comportamiento es importante para usted.

## Observe el lenguaje corpora

La investigación demuestra que tanto como el 90% de la comunicación no es verbal. La postura, la expresión facial, el contacto visual y otros signos no verbales dicen más que las mismas palabras que usted usa. Observe su propio lenguaje corporal y preste atención al lenguaje corporal de su niño. Cuando un niño está de molestia, trate de encontrar un lugar tranquilo para hablar de lo que le molesta.

## Escoge sus palabras con cuidado

Una palabra escogida sin la debida atención usada apresuradamente puede tener un gran impacto en la autoestima de un niño. Tenga cuidado en elegir sus palabras y no deje que el estrés o la frustración le cause que usted use palabras negativas que puedan herir los sentimientos de sus niños. Sea considerado cuando reoriente a su niño. Céntrese en el comportamiento que usted quiere que sea cambiado, no en la personalidad o los atributos del niño.

## Escuche con atención

Escuchar no es esperar pasivamente su turno para hablar. Significa dar toda su atención a la persona que habla y centrarse en lo que está diciendo. Escuche a sus niños sin interrumpir. Haga contacto visual. Repita lo que usted acaba de escuchar para que su niño sepa que usted entiende. Tenga paciencia cuando los niños menores hablan. Les puede tomar más tiempo para expresar sus pensamientos, sentimientos y emociones.