

# COMUNICACIÓN POSITIVA

## escuchar

Es muy importante saber escuchar. Los niños que se sienten escuchados, se sienten atendidos. Algunas ideas para mostrarle con nuestra comunicación verbal y no verbal que estamos escuchando de manera activa:



- Mírale a los ojos.
  - Asiente mientras te habla.
  - Abandona lo que estés haciendo y presta toda la atención a lo que te dice.
  - No interrumpas cuando hablen, espera a que termine para hablar.
1. Sonríe cuando sea oportuno.

## hablar

Aquí compartimos algunos consejos para hablar de manera positiva:



- Antes de hablar reflexiona. Recuerda cuando tenías su edad y ponte en su lugar. Reflexiona tus palabras.
- Habla con ellos y no a ellos, es decir no centres en ti la comunicación.
- Haz preguntas abiertas (las que no se responden con un sí o un no), como ...cuéntame.... ¿qué piensas de...?
- Responde clara y directamente a sus preguntas.
- Utiliza los mensajes YO en lugar de los mensajes TÚ. En lugar de decir tú te portas mal...prueba a decir...Yo me siento preocupado por....
- Da importancia a lo positivo, intenta usar palabras positivas como bien, genial, adelante.
- Evita ordenar, rechazar, mandar, criticar o juzgar

*PÉRDORA EDUCATIVA. CAMBIA EL "NO", POR "SÍ, CUANDO..."*

*Si abusas del "no"*

*Aumentará el sentimiento de impotencia y ansiedad de tu hijo*

*Aumentarán sus ganas de desafiar*

*Le obligarás a desobedecer*

*Acabarás minando su iniciativa*

*Hasta para decir que "no", es necesario utilizar un lenguaje positivo*

*Sustituye el "no" por un "sí, cuando..."*

*Por ejemplo: ¿Puedo ver la tele?*

*En negativo: No, porque no has recogido la habitación*

*En positivo: Sí, en cuanto recojas la habitación.*

*Dos reglas de oro*

*Negar con frases positivas aumenta la probabilidad de colaboración.*

*Si utilizas la negación, explica las razones para hacerlo.*

LUDOTECAS MUNICIPALES LOGROÑO  
CUCAÑA, LOBETE, EL TRENECITO

Alternativa

Ayuntamiento  
de Logroño