

Ayude a su hijo a...

adquirir habilidades relacionales



A fin de tener éxito en la escuela y en el lugar de trabajo, los niños deben saber cómo comunicarse, escuchar, cooperar y resolver problemas con otros. El aprendizaje remoto e híbrido ha cambiado la manera en la que muchos estudiantes interactúan. Por eso es aún más importante ayudarlos a aprender estas habilidades en casa. Afortunadamente, las familias pueden aprovechar las situaciones cotidianas para ayudar a los estudiantes a practicar cómo establecer y mantener relaciones sanas y de apoyo.

QuickTips

THE
PARENT
INSTITUTE

Modele habilidades de escucha

Escuchar es tan importante para construir relaciones sólidas como lo es para aprender en clase. La mejor manera de ayudar a su hijo a desarrollar sus habilidades de escucha es mediante el ejemplo:

- **Dele su atención completa** cuando le hable. Mírelo a los ojos.
- **Escuche con paciencia.** Todas las personas piensan más rápido de lo que hablan. Y los niños que tienen menos experiencia expresándose a sí mismos necesitan tiempo para encontrar las palabras adecuadas.
- **Haga preguntas** para mostrar interés.
- **Observe los mensajes no verbales.** “Tu voz suena un poco triste; ¿estás bien?”



Inicie conversaciones

Aquí tiene algunas maneras divertidas y sencillas de ayudar a su hijo a practicar la comunicación efectiva:

- **Jugar a ser el presentador de un programa** de debates. Deje que su hijo lo entreviste a usted y luego entrevístelo a él.
- **Hacer preguntas que comiencen con qué, por qué y cómo.** Estas preguntas no pueden responderse con un simple *sí* o *no*.
- **Compartir un recuerdo reciente.** “Estaba pensando en el día en que visitamos a la abuela. ¿Qué te agradaría hacer la próxima vez que vayamos?”
- **Jugar a Qué sigue después.** Saque un tema de conversación. Su hijo debe pensar en una pregunta relacionada con el tema. Luego intercambien roles.

Hable de la amistad

Hable con su hijo sobre la amistad. Explíquele que va más allá de que alguien nos agrade. Un buen amigo:

- **Ofrece apoyo** cuando alguien está triste o molesto.
- **Nunca le pediría a una persona** que haga algo mal o poco amable.
- **Nunca haría algo mal** o poco amable para agradecerles a otros.
- **Respeto y disfruta las diferencias** entre las personas. Un buen amigo no necesita que la otra persona sea exactamente como ellos.



Impulse la cooperación

El trabajo en equipo es una habilidad fundamental para la escuela y la vida. Para promover la cooperación, anime a su hijo a:

- **Practicar.** Dele oportunidades de cooperar en casa. Preparen una comida juntos. Hagan quehaceres juntos.
- **Turnarse.** Recuérdele a su hijo que no puede insistir en siempre ser el primero o siempre hacer las cosas a su modo. Debe considerar las ideas y necesidades de los demás.
- **Elaborar un plan y llevarlo a cabo.** Trabajar con otros depende de que cada persona sepa qué debe hacer y lo haga.
- **Seguir intentando.** Algunas veces, las cosas se desmoronan cuando uno trabaja con otra persona. Enséñele a su hijo a hablar, hacer un plan nuevo y volver a intentarlo.



Enseñe a resolver conflictos

Trátense de una pelea con un amigo, un malentendido con un maestro o una discusión con un miembro familiar, todos los niños enfrentan conflictos en sus vidas cotidianas. Ayude a su hijo a expresar sus sentimientos de maneras que conduzcan a mejores relaciones. Anímelo a:

- **No menospreciar ni insultar.** Enséñele a hablar en primera persona (yo) para explicar cómo se siente sobre la situación en lugar de comunicarse en segunda persona (tú), que culpa al otro.
- **Escuchar el otro lado.** Su hijo debería escuchar a la otra persona y tratar de entender su punto de vista.
- **Pensar antes de actuar.** Muchas veces, una situación se sale de control porque las personas dejan que sus emociones controlen sus acciones.
- **Considerar un acuerdo.** A nadie le agrada perder. Será más probable que su hijo resuelva un conflicto con éxito si busca una solución en la que todos cedan y ganen un poco.
- **Pedir ayuda cuando sea necesario.** Algunas veces, podría necesitarse un mediador para resolver un conflicto. Un padre o un maestro podrían ayudar.
- **Defender los derechos de otros** que podrían haberse visto perjudicados por el conflicto.
- **Estar dispuesto a disculparse** cuando esté en falta.

Organice reuniones familiares

Las reuniones semanales ayudan a que la vida familiar transcurra con mayor facilidad, y ayuda a los niños a aprender sobre la cooperación y el liderazgo.

Para programar reuniones familiares productivas:

- **Establezca un horario para las reuniones.** Reúnanse a la misma hora todas las semanas y mantengan las reuniones breves. Quince minutos suele ser suficiente.
- **Fije normas básicas.** Nada de aparatos electrónicos ni otras distracciones.
- **Planifique la reunión.** Durante la semana, dígales a los miembros familiares que anoten los temas que desearían abordar.
- **Primero, note los logros** y las actitudes positivas. Haga elogios.
- **Fomente la participación.** Deles a todos la oportunidad de hablar sin interrupciones.
- **Piensen soluciones** para las preocupaciones que surjan en la reunión. Consideren las ideas de todos.
- **Comenten las expectativas** y revisen las metas.
- **Coordinen los horarios.** Revisen el calendario familiar y hablen de quién hará qué esta semana.
- **Terminen con una breve actividad** para fomentar el espíritu de grupo. Jueguen un juego, inventen una historia o canten una canción.

Después de algunas reuniones, deje que los miembros familiares se turnen para liderar las reuniones.



Enfóquese en su relación

Si quiere que su hijo sepa cómo es una relación sana, ¡simplemente muéstreselo! Hágalo así:

- **Coman juntos.** Traten de comer por lo menos una comida juntos cada día.
- **Disfruten pasatiempos.** Piense intereses que comparta con su hijo y planifique actividades relacionadas.
- **Trabajen juntos.** Algunas veces, las mejores conversaciones toman lugar cuando se está concentrado en otra cosa, como lavar los platos o doblar la ropa limpia.
- **Edúquense mutuamente.** Deje que su hijo lo introduzca a una habilidad, comida o grupo musical nuevo. Haga lo mismo usted.
- **Ejercítense.** Dé una caminata diaria con su hijo para mantener sus cuerpos, y su relación, en forma.
- **Pasen el rato juntos.** Pregúntele a su hijo qué quiere hacer. Si la respuesta es “nada”, hagan eso mismo, pero juntos.
- **Dé las buenas noches.** Arrope a su hijo y termine el día diciéndole “Te quiero”.

Fuente: CASEL's Widely Used Framework Identifies Five Core Competencies, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL).

THE
PARENT
INSTITUTE®

One of a series of QuickTips®
from The Parent Institute®, P.O. Box 7474,
Fairfax Station, VA 22039-7474
1-800-756-5525 • www.parent-institute.com

Stock No. 1184 (English) • Stock No. 2184 (Spanish)
Copyright © 2021 The Parent Institute®