MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON TUS HIJOS

A algunos papás nos preocupa el no saber qué hacer para mantener una relación positiva con nuestros hijos. Pensamos que tenemos que hacer cosas extraordinarias, sin embargo:

Olvidamos que en lo ordinario
hacemos relaciones fuertes
con nuestros hijos

Tener una buena comunicación permitirá que en las dificultades puedan estar en una disposición más abierta a escucharte, mientas que si estamos alejados los problemas se pueden agravar. Aquí te compartimos algunos tips para tener una mejor comunicación con tus hijos.

1. **¡Coman juntos!**
   Busca crear junto con tu cónyuge que algunas comidas sean "sagradas" para la familia. Que sea un espacio en el que todos estén presentes y que no tengan distracciones como la televisión o los celulares.

2. **Aprovecha los traslados.**
   Quizá tú también vivas en una ciudad donde el tráfico sea un padecimiento diario. Pues déjame decirte que si aprovechas ese tiempo para platicar con tus hijos… ¡te faltará tiempo! Los enemigos para los trayectos familiares cortos son el radio, la música, y la televisión dentro del vehículo.

3. **Ponle atención.**
   No solo se trata de escucharle, sino de toda su forma de expresarse. Pon atención a su lenguaje corporal y al tono con que te dice las cosas, es la mejor forma de conectar con tu hijo(a).

4. **Tiempo exclusivo.**
   Si tienes varios hijos, sería fantástico para ti y ellos que pases un momento en particular con cada uno de ellos. Si bien hay muchas actividades que realizarás con todos, es necesario establecer un vínculo personal de acuerdo a las necesidades individuales que cada uno de tus hijos tiene.

5. **¡Ponte en sus zapatos!**
   Adecúate a su realidad según su edad. ¿Tiene presión de amigos? ¿Empieza a tener interés por sus compañeros del sexo opuesto? Conoce como es su realidad, pero siempre toma en cuenta que no es lo mismo tus tiempos a los de tu hijo(a).

6. **Ten la puerta siempre abierta.**
   Hazles saber, no solo de palabra, sino por acción, que tu estarás disponible para él o ella siempre. Ya sea para una cosa sencilla, o para algo relevante, tu ahí estarás.

Fuente:
Familink