

## 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, dígalos 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 están enfocados 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).

## 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.

THE PARENT INSTITUTE

One of a series of QuickTips® from The Parent Institute®  
1-800-756-5525 • www.parent-institute.com

Stock No. 1184 (English) • Stock No. 2184 (Spanish)  
Copyright © 2022 The Parent Institute®

QuickTips®

THE PARENT INSTITUTE®

## Modelo

# 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?”



## 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 agradarles 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.

## 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 agradaería 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.

## Enseñe a resolver conflictos

Trátese 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 las 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.

