



Estas destrezas nos ayudan a tener diálogos más enriquecedores con nuestros hijos (as) para guiarlos hacia comportamientos sanos y responsables, además de fortalecer su autoestima.

- Escuchar
- Observar
- Hablar

Es fundamental trabajar de forma constante y comprometida con tres habilidades básicas.

## ¿Por dónde empezar?

Frecuentemente, cuando nos preguntan acerca de la comunicación que existe con nuestros hijos (as), fácilmente contestamos que "hablamos mucho con ellos (as)". Pero si nos detenemos a analizarlo, descubrimos que la comunicación se limita a dar órdenes; por ello es necesario entender lo importante que es crear momentos especiales para compartir con nuestros hijos (as) en familia.

Múltiples tareas, largas jornadas de trabajo y el acelerado ritmo de nuestra vida cotidiana limitan las posibilidades y el tiempo para compartir con la familia y establecer un verdadero diálogo con nuestro hijos (as).

## Denuncia Anónima

089

## Emergencias

066

Mayores informes:

**Secretaría de Seguridad Ciudadana**

Unidad de Vinculación, Comunicación Social y Relaciones Públicas

Diagonal Alfredo del Mazo, No. 198-B,  
Col. Guadalupe, Toluca, Estado de México.  
C.P. 50010, tel. (01 722) 2-37-49-81

 [www.facebook.com/sscenlinea](http://www.facebook.com/sscenlinea)

 <http://sscenlinea.wordpress.com>

CE:226/C/031/12



CAMPAÑA DE PREVENCIÓN SOCIAL DEL DELITO

## La comunicación en la familia

SECRETARÍA DE SEGURIDAD CIUDADANA

## Recomendaciones

- Un tono de voz afectuoso y amistoso forma parte del éxito en la comunicación.
- No ofrecer consejos cada vez que nuestros hijos (as) nos hablan. Es mejor escucharlos con atención para tratar de entender sus sentimientos y confirmar lo que quieren expresar.
- No convertir la conversación en un regaño; se deben usar palabras precisas, frases cortas y comentar sólo lo esencial para evitar sermones que sólo provocan relaciones agresivas.
- Evitar el uso de palabras o frases que sirven para reprochar, porque los llevan a reaccionar con coraje y a la defensiva.
- Debe evitarse el uso de palabras hirientes o despectivas.



- Se debe criticar el comportamiento, no a nuestro hijo (a) y hay que entender que cuando los felicitamos, en lugar de criticarlos, ellos aprenden a sentirse bien y seguros de sí mismos.
- Cuando pedimos algo a nuestros hijos (as) es más conveniente referirnos a nosotros mismos. Así abrimos la posibilidad de que escuchen porque no suena a regaño.
- La comunicación abierta y honesta con nuestros hijos (as) fortalece los valores y las relaciones de nuestra familia.
- Ayude a sus hijos a ser firmes en sus convicciones y a tener seguridad y confianza en sí mismos.
- Enséñelos a respetar las opiniones de los demás y a hacer respetar las suyas.
- Prepárelos para que aprendan a decir **NO** cuando les propongan cosas que van en contra de sus valores y creencias.