

HABLANDO CON TUS HIJAS E HIJOS SOBRE

COMUNICACIÓN SALUDABLE

La comunicación clara, abierta, honesta y frecuente es una característica básica de una familia saludable.

Las familias que se comunican de manera saludable son más capaces de resolver problemas y tienden a estar más satisfechas con sus relaciones. La manera y lo qué comunican los padres y los cuidadores adultos sobre la imagen corporal, la presión de los compañeros, la pubertad, la reproducción, la sexualidad, el amor y la intimidad, puede marcar una diferencia significativa en el bienestar y la salud de sus hijas e hijos.

CÓMO EMPEZAR A CONVERSAR:

SÉ EL TIPO DE PERSONA QUE QUIERES QUE SEA TU HIJO

Usa lenguaje y acciones que sean respetuosas, empáticas, positivas y apropiadas en tus propias conversaciones y relaciones con familiares, amigos y miembros de la comunidad.

RECUERDA QUE LAS Y LOS ADOLESCENTES QUIEREN CONVERSACIONES MUTUAMENTE RESPETUOSAS

Evita dictar y ordenar. Comparte tus sentimientos y valores y respeta y conoce los de tus hijas e hijos.

ESCÚCHALES

Dedicar tiempo y energía a escucharles demuestra que les respetas, que son importantes para ti y que las cosas que les importan también te importan a ti.



HABLANDO CON TUS HIJAS E HIJOS SOBRE



COMUNICACIÓN SALUDABLE

CÓMO PROFUNDIZAR LA CONVERSACIÓN:

DAR COMENTARIOS POSITIVOS

Brinda comentarios positivos cuando veas o escuches que tus hijas e hijos toman decisiones saludables y respetuosas al comunicarse (incluida la práctica de escuchar bien) y en sus relaciones con amigos y familiares.

ANÍMALES A HACERTE PREGUNTAS

Se valiente. Si tus hijos tienen la edad suficiente para hacer una pregunta, tienen también la edad suficiente para escuchar la respuesta honesta y correcta.



TOMA ACCIÓN:

La comunicación saludable es mucho más que qué decir y qué no decir. Se trata de desarrollar un ambiente donde tus hijas e hijos se sientan seguros y respetados, y donde sus sentimientos, miedos, fracasos y éxitos puedan ser compartidos con alguien que los ame.

UTILIZA INICIADORES DE CONVERSACIÓN

Si tienes dificultades para encontrar las palabras correctas para iniciar una conversación con tus hijos, prueba algunos de los temas de conversación de la guía.

Habla y compórtate de manera respetuosa, sensible y apropiada en tus propias conversaciones. Recuerda que tus hijos siempre están observando y aprendiendo de ti porque te respetan y te admiran.

Y para obtener más consejos, recursos e iniciadores de conversación, descarga *Hablando Sobre Relaciones Saludables NO MÁS* en [NOMORE.org/toolkit](https://www.nomore.org/toolkit).

