

# ESCUELA de familias

Comunicación: Cómo hablar para que  
tus hijos le escuchan, cómo escuchar  
para que tus hijos hablen



Ponente: Anuska Linares García  
Psicóloga Psicoterapeuta Grupo Diada



**¿ Cómo se comunicaban con nosotros nuestros padres?**

**¿ Qué dificultades encontramos en la comunicación con los niños?  
¿Qué queremos que consigan ellos en un futuro? ¿Cómo queremos que  
estén?**



*Diada*

CLAVES PARA LA COMUNICACIÓN: ¿ Hablamos el mismo idioma?

¿Cuál es el idioma de los niños entre 3 y 6 años?

Para que nos escuchen y para que nos hablen es necesario que los adultos aceptemos y comprendamos su idioma. De la emoción a la razón



# El lenguaje de los niños: LA EMOCIÓN

EMOCIÓN : ENERGÍA QUE NOS IMPULSA AL MOVIMIENTO

**RECORDAMOS: EVOLUTIVAMENTE PRIMERO PERCIBIMOS Y SENTIMOS : CEREBRO PRIMITIVO / CEREBRO EMOCIONAL Y LOS NIÑOS EXPRESAN CON SU COMPORTAMIENTO LO QUE SIENTEN. El niño SIENTE luego HACE.**



**Hablar de comunicación a esta edad es hablar de COMUNICACIÓN EMOCIONAL**

# El lenguaje de los niños: LA EMOCIÓN

Tan solo el 10 % de la comunicación emocional se expresa por medio de palabras. El otro 90 % procede de los comportamientos que acompañan a esas palabras.

Para que un niño nos escuche, comprenda y aprenda. Primero tiene que sentirse sentido y comprendido en su lenguaje. **ACEPTACIÓN DE SUS EMOCIONES.**

Del lenguaje de la emoción( corazón) al lenguaje de las palabras  
(razón)



# **Comunicación Emocional / Comunicación No verbal**

**El sistema límbico ( cerebro emocional) es regulado por la AMIGDALA.**

**La Amígdala es la que se encarga de chequear el ambiente y de rastrear con su sistema sensorial si el ambiente es seguro y protector o inseguro y peligroso.**

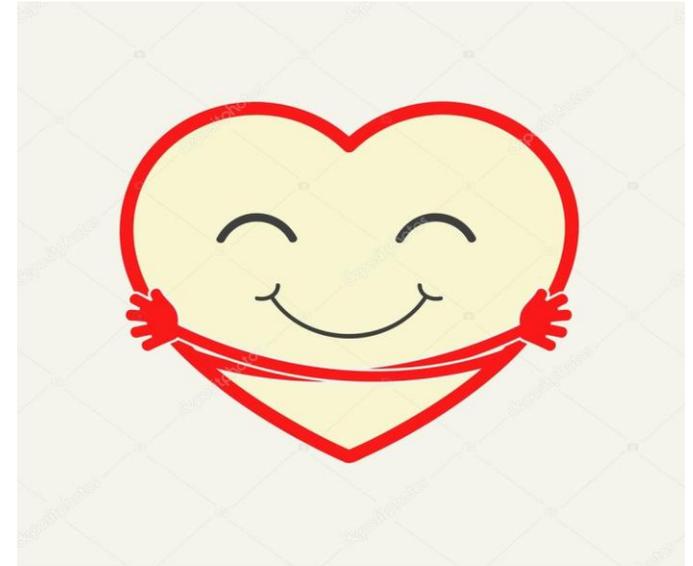
**La amígdala no capta las palabras, capta el lenguaje no verbal.**

**Por eso los niños se dan más cuenta de lo que hacemos que de lo que decimos.**

# Comunicación No verbal

## EJERCICIO

- **Contacto Visual : ¡Mamá mira mi dibujo!**
- **Postura y gestos de la cara**
- **Tono de la voz**



# El lenguaje de los niños: LAS EMOCIONES de 3 a 6 años

**TODA EMOCIÓN TIENE UNA MARAVILLOSA FUNCIÓN Y CONLLEVA UNA NECESIDAD**

**TRISTEZA:** Función aceptar las pérdidas. Necesidad: Consuelo. **AMOR**

**RABIA:** Las tres funciones de la rabia. Necesidad: Comprensión, valoración, regulación y límites. **AMOR**

**MIEDO:** Función: protegernos ante el peligro. Necesidad: Seguridad, protección, **AMOR.**

**ALEGRÍA/ AMOR/ PODER/ VALORACIÓN/ SEGURIDAD/ INICIATIVA/**

**HAZ QUE EL AMOR SEA SU MODO DE COMUNICACIÓN**



## EJERCICIO

**¿ Con qué emoción me llevo peor?**

**Me escucho, me comprendo, me acepto, me  
respeto**



# HERRAMIENTAS : COMUNICACIÓN EMOCIONAL ACCIONES Y PALABRAS PARA EL SENTIR

## 1- CONEXIÓN / SINTONÍA / PRESENCIA

**Conectamos con el niño cuando VALIDAMOS su EMOCIÓN**

- < Comprendo lo que sientes >
- < Está bien lo que sientes >
- < Puedes sentir lo que sientes >
- < Te quiero aunque te sientas así >



*Diada*

# HERRAMIENTAS : COMUNICACIÓN EMOCIONAL ACCIONES Y PALABRAS PARA EL SENTIR

## 1- CONEXIÓN / SINTONÍA / PRESENCIA



### **a ) SE LO QUE SIENTES**

Empatía / Neuronas Espejo

### **b ) Te transmito que está bien lo que sientes**

Lo transmito desde el SENTIR

Mirada, gestos, postura, contacto Visual

### **c/ NOMBRO LO QUE SIENTES**

Pongo palabras a lo que sientes

“ Estas enfadado”

“ Ya veo que estás enfadado”

# EJERCICIOS

SITUACIONES EN LAS QUE VALIDO LA EMOCIÓN

SITUACIONES EN LAS QUE NO VALIDO LA EMOCIÓN



*Diada*

# ¿ QUÉ CONSEGUIMOS CON LA CONEXIÓN?

Un cerebro desregulado por la emoción no está  
Preparado para escuchar ni aprender

## VENTAJAS DE LA VALIDACIÓN

- 1- Lleva de la reactividad a la receptividad. La conexión CALMA
- 2- Construye el cerebro. Ayudamos a procesar la emoción para activar el NEOCORTEX.
- 3- Intensifica la relación con el niño. FAVORECE LA AUTOESTIMA

# CON LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL NOS AHORRAMOS....

SERMONES  
CASTIGOS  
REPETICIONES  
ACUSACIONES  
JUICIOS  
GRITOS  
PELEAS



**Y ganamos : Respeto, autoestima, amor, armonía, regulación**

# **Y AHORA QUE EL NIÑO O NIÑA PUEDE ESCUCHARME**

**Ahora puedo hablarle con el lenguaje de la razón ( palabras, indicaciones...)**

**Y ahora el niño QUE SE SIENTE SENTIDO, SEGURO Y PROTEGIDO**

**Y ACEPTADO POR QUIEN ES ( EMOCIÓN)**

**puede APRENDER, RAZONAR y COMPRENDER.**

**CALMADA LA EMOCIÓN PODEMOS DIRIGIRNOS AL  
COMPORTAMIENTO ( EL HACER)**

**¿ CÓMO HAGO PARA QUE LO HAGA DE OTRA MANERA?**

# HERRAMIENTAS : COMUNICACIÓN VERBAL LA COMUNICACIÓN DE LA RAZÓN

## 2. REDIRIGIR / GUIAR/ ENSEÑAR/ ACOMPAÑAR EL COMPORTAMIENTO

**¿ CÓMO?**

**¿ Qué solemos decir ante los comportamientos del día a día?  
¿ Cómo hacemos para que aprendan una nueva forma de  
comportarse?**



# HERRAMIENTAS : COMUNICACIÓN VERBAL / COMUNICACIÓN DE LA RAZÓN

## ACCIONES Y PALABRAS PARA EL COMPORTAMIENTO

### 1- REDIRIGIR / GUIAR/ ENSEÑAR/ ACOMPAÑAR EL COMPORTAMIENTO

#### **a ) Fomentar la reflexión DESCRIBIENDO lo que ves**

No es lo mismo acusar: Has roto el juguete de tu hermano, ya has derramado la leche, has dejado todo perdido, te has portado mal, eres malo, Que DESCRIBIR LO QUE VES. Hay un muñeco roto, veo las paredes llenas de pintura, veo una jarra rota y leche derramada en el suelo.

#### **b ) Dar información.**

En vez de decirle lo que tiene que hacer y cómo lo tiene que hacer. ENSEÑA: Las galletas sin cerrar se ponen malas, el sitio de los juguetes está en tu habitación, los niños sienten dolor cuando les pegan,

# HERRAMIENTAS : COMUNICACIÓN VERBAL / COMUNICACIÓN DE LA RAZÓN

## ACCIONES Y PALABRAS PARA EL COMPORTAMIENTO

### 1- REDIRIGIR / GUIAR/ ENSEÑAR/ ACOMPAÑAR EL COMPORTAMIENTO

#### **c) Ser firme y directo.**

A veces hay que ser firme. Y con una sola palabra es suficiente sin sermonear y dar muchas explicaciones. Los juguetes, la pared. Al ser tan pequeños hay momentos donde tenemos que sacarles físicamente de esa situación. Cogiendo de la mano, en brazos. Sin utilizar muchas palabras. O diciendo la palabra NO.

#### **c) Expresar nuestros sentimientos**

Ahora no es un buen momento para jugar estoy estresada y cansada. Después de descansar podré dedicarte toda la atención que se merece. En estos momentos no tengo paciencia.

# HERRAMIENTAS : COMUNICACIÓN VERBAL / COMUNICACIÓN DE LA RAZÓN

## ACCIONES Y PALABRAS PARA EL COMPORTAMIENTO

### 1- REDIRIGIR / GUIAR/ ENSEÑAR/ ACOMPAÑAR EL COMPORTAMIENTO

#### **c) Dar opciones/ Implicar al niño:**

En vez de: cómete las judías, ponte ese pantalón, hay que irse del parque...Dar a elegir entre dos opciones: ¿ Te apetece más ponerte los pantalones grises o los rosas? Nos iremos dentro de unos minutos ¿ Prefieres montarte en el columpio o en el tobogán? Hay que recoger los juguetes ¿ Prefieres empezar por el puzzle o las pinturas?

**“Hagamos que el AMOR sea nuestro medio de comunicación”**



*Diada*



*Diada*

**Si te ha quedado alguna duda,  
te la resolvemos encantadas.**

[info@diadapsicologia.es](mailto:info@diadapsicologia.es)

91 1342304 / 629 42 94 09



@diadaps

# ESCUELA de familias

Grupo  
BROTOS

3-6  
años

## CALENDARIO

**29 de octubre**

¿LO ESTAMOS HACIENDO BIEN?.Parentalidad con razón y corazón

**14 de Enero**

LA CONQUISTA DEL MUNDO: DE LOS LÍMITES a LA RESPONSABILIDAD

**11 de Febrero**

COMUNICACIÓN: CÓMO ESCUCHAR para que MIS HIJOS ESCUCHEN  
CÓMO ESCUCHAR para que MIS HIJOS HABLEN.

**11 de Marzo**

¡BIENVENIDO CONFLICTO!: resolviendo LOS PRIMEROS PROBLEMAS

**13 de Mayo**

¡me/te quiero MUCHO! : afectividad y sexualidad INFANTIL

¿Dónde?

En el Ayuntamiento

¿Cuándo?

Un lunes al mes de 17:30 a 19 hs

¡Con servicio de LUDOTECA!



Información e inscripciones:

[anisociocultural@aytoncamarma.es](mailto:anisociocultural@aytoncamarma.es)

627 04 73 00 / 674 25 13 55



@diadaps



Diada

[info@diadapsicologia.es](mailto:info@diadapsicologia.es)

91 1342304 / 629 42 94 09