**Escuela para padres**

 **Sabemos comunicarnos**

Curso:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Profesor jefe:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Objetivo:** Promover la Comunicación como una herramienta eficaz para expresar y recibir afecto, favoreciendo las relaciones interpersonales sanas.

**Comunicación y Afecto**

La comunicación se produce cuando alguien recibe un mensaje de otro y responde y así sucesivamente. Sirve para pedir y agradecer a los demás, para comprometernos, opinar y preguntar, para expresar nuestros sentimientos.

La comunicación con palabras escritas o habladas se le llama “comunicación verbal”, y a los gestos, tono de voz, postura corporal se le llama “comunicación no verbal”.

Todas las personas desde que nacemos estamos comunicándonos con quienes nos rodean, necesitando ser escuchados, tomados en cuenta, comprendidos y amado. Por ello es muy importante la comunicación que entre padres e hijos, ya que en ella se siembran las bases de una experiencia que durará toda la vida y que permitirá a los hijos desarrollar sentimientos de seguridad, confianza, amor propio, promueven autoconfianza, aprendizaje a largo plazo, se promueven relaciones interpersonales sanas, como también se entregan modelos de solución de conflictos, que le permitirán enfrenta la vida.

Lo anterior se refleja en el comportamiento del alumnado del colegio, pues en los recreos juegan, conversan, comparten. Cuando los niños y niñas se sientes escuchados y amados, se sienten más seguros, aprenden a regular sus emociones, tolerar frustraciones, además sienten que sus padres están presentes en el proceso de crecimiento y desarrollo.

Muchos problemas de comunicación surgen porque no expresamos claramente lo que sentimos o pensamos, se produce cundo lo verbal y lo no verbal no coincide. Por ejemplo si el hijo/a, saca una buena nota y usted lo felicita mientras sigue mirando el teléfono. Su hijo/a que recibe este mensaje podría preguntarse ¿le importa lo que le dije?, ¿será verdad que se alegra con mi buena nota?

Una buena comunicación implica saber decir pero también saber escuchar con atención, expresar claramente lo que espera de su hijo o hija, y no pretender que él o ella adivine, póngase en su lugar cuando desee explicar algo o llamar su a tención.

Como niños y niña necesito que:

* Me mires cuando te hablo.
* Me digas si entendiste lo que te trato de decir.
* Me preguntes qué me pasa o por qué hice tal o cual cosa
* Me escuches cuando quiero explicarte lo que pasó.
* Me creas cuando digo que no tuve la culpa.
* Al menos una vez al día conversar, mirándome a los ojos y escuchando lo que te tengo que contar, sin mirar televisión, el teléfono, limpiando o cocinando.
* Me consueles cuando lo necesito.
* Me digas que son lindos los dibujos que te hago y ojalá los pegues en el refrigerador.
* Me expliques sin enojarte por qué no puedo comer tantos dulces, o ver tanta tele o usar mucho tiempo el teléfono
* ¡Me digas que me quieres mucho, muchas veces!
* Me des un beso y me tapes antes de dormir.

De todas estas formas me siento muy querido por ti.

**REFLEXIONEMOS**

A veces, las experiencias de no haberse sentido muy querido, escuchado por los propios padres pueden enseñar a una persona a querer no hacer con sus hijos/as lo que no les gustó que les hicieran.

1. Piense en su propia infancia, recuerde a las personas lo hicieron sentir querido, valioso y la forma en que se lo demostraban. Ahora pregúntese ¿hace usted estos mismos gestos de cariño con sus hijos e hijas?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

1. ¿De qué manera Uds. como padres podrían mejorar la forma comunicación a nivel familiar y la expresión de los afectos con sus hijos e hijas?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

1. En escala de 1 a 7, ¿con qué nota evaluarías esta charla?
* 1
* 2
* 3
* 4
* 5
* 6
* 7