

# COMUNICACIÓN PARENTAL EFECTIVA

## COMO FACTOR PROTECTOR



La **comunicación en la familia tiene** un rol protector vital; y para que esta sea efectiva, los participantes deben estar dispuestos a expresar y escuchar opiniones, pensamientos, sentimientos y emociones del otro, en un clima de respeto, **empatía, cariño y límites claros.**

Los niños(as) y jóvenes que mantienen una **comunicación efectiva** con sus padres, madres o cuidadores significativos, reportan sentirse cuidados, amados, seguros y acompañados en sus dificultades, expresando con mayor claridad lo que sienten y/o necesitan, y de esta manera, presentan relaciones saludables con sus pares y figuras significativas y un mayor **bienestar socioemocional**, disminuyendo la emergencia de los riesgos psicosociales.



## ¡ESTE TIPO DE FRASES TE PUEDEN AYUDAR!

- *“Me gustaría saber más del asunto...”*
- *“Dime más acerca de tu amigo/a...”*
- *“Cuéntame... yo te escucho...”*
- *“Yo entiendo que te sientas...”*
- *“Yo me siento muy frustrado/a cuando...”*
- *“Qué piensas tú de...”*
- *“¿De qué te gustaría hablar?”*
- *“¿Hay algo más de lo que quieres hablar?”*
- *“Eso suena interesante...”*
- *“Veo que te entretienes mucho con ese juego, me lo explicarías...”*



¡En Providencia nuestras comunidades educativas participan y se informan de manera **respetuosa, tolerante, inclusiva y responsable!**