

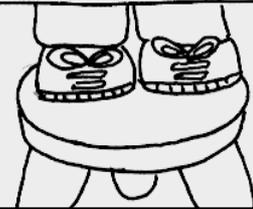


BOLETÍN INFORMATIVO

Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica General
Aranda de Duero (Burgos)

Isabel Al

SEGUNDO TRIMESTRE CURSO 18/19



NOS RELACIONAMOS

No existe una regla básica para mejorar la comunicación y el afecto en una familia. Cada una es un mundo distinto, un lenguaje único. Lo que sí deberían existir, como forma para mejorar la comunicación y la relación con los demás, es la **voluntad**, el **interés**, y la **disponibilidad**, por parte de los padres, a que este espacio sea creado y vivido. Cuando nos comunicamos y relacionamos de forma adecuada en familia, también somos capaces de hacerlo en otros entornos como el colegio. Para ello, debemos poner en marcha unas buenas habilidades sociales.



¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?



Las **habilidades sociales** son las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los demás de forma eficaz y mutuamente satisfactorias. Al **APRENDER** las habilidades sociales aprendemos a expresar sentimientos, opiniones o deseos respetando los de los demás.

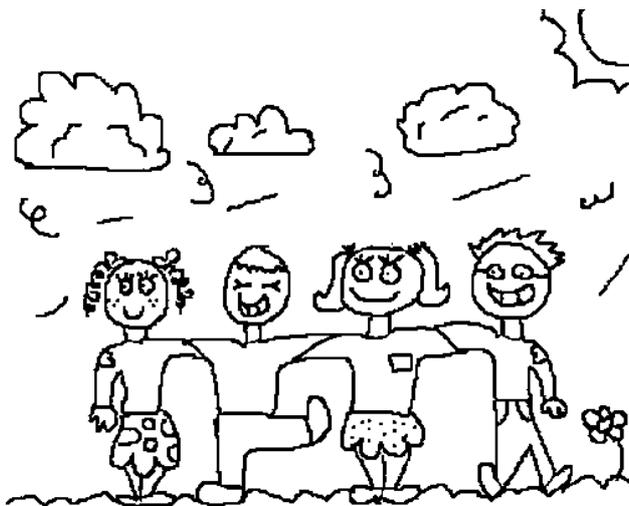
3 TIPOS DE CONDUCTA QUE ADOPTAN LOS NIÑOS (¿piensa cómo suele actuar tu hijo/a?)

- **Conducta pasiva.** Se manifiesta como una incapacidad para expresar lo que se siente y lo que se piensa. El niño pasivo evita la interacción social: no pregunta, no pide, no dice, no opina.....
- **Conducta agresiva.** El niño agresivo tiende a avasallar los derechos de los demás en defensa de los propios. La conducta agresiva puede incluir desconsideraciones hacia los demás, insultos, amenazas y humillaciones e incluso ataques físicos.
- **Conducta asertiva.** Supone la expresión abierta de los sentimientos, deseos y derechos, pero sin atacar a nadie. Expresar el respeto hacia uno mismo y hacia los demás. **Ser asertivo no significa la ausencia de conflictos con otras personas, sino saber resolver los problemas cuando surgen de una manera apropiada: sin huir y sin agresividad.**

ESCUCHA, EMPATIZA Y ACEPTA A TU HIJO/A

QUÉ PUEDE HACER LA FAMILIA

- ✓ **Proporcionar ocasiones para el trato con otros niños:** exponerle desde muy pequeño al contacto con otros niños. Por ejemplo: celebrar fiestas de cumpleaños u otras en casa e invitar a sus amigos y amigas, permitir que acuda a las invitaciones que reciba...
- ✓ **Fomentar las conductas prosociales:** enseñar a compartir (juguetes, comida, etc.), enseñar a cooperar y ayudar a los demás (empezando por sencillas tareas del hogar).
- ✓ **Entrenar habilidades de conversación:** enseñarle a expresar sus sentimientos y necesidades con claridad, enseñarle a escuchar...
- ✓ **Atención a los modales:** enseñarle a ser amable, procurar evitar las malas contestaciones, exigirle que se disculpe cuando interrumpe....



2 ESTRATEGIAS INFALIBLES

ABREPUERTAS	ESCUCHA ACTIVA
<p><i>Una forma eficaz y constructiva para responder a los mensajes-sentimientos o mensajes-problema es a través de respuestas que no comunican ni ideas, ni sentimientos del que escucha; sin embargo, invitan al niño a compartir sus propias ideas, juicios o sentimientos. Las expresiones más sencillas pueden ser: ¡Ya veo!, ¿De verdad?, ¡No me digas!, Y ¡Que más!, ¡Que interesante!, ¿En serio?, ¿Lo hiciste?, u otras más explicativas como: "Me gustaría escuchar algo acerca de eso", "Me gustaría conocer tu punto de vista", etc.</i></p>	<p><i>La forma activa de escuchar ayuda a que los niños tengan menos miedos de los sentimientos negativos. Promueve una relación cálida entre padres e hijos, La experiencia de ser escuchado y comprendido por otra persona es tan satisfactoria, que inevitablemente hace que el transmisor sienta cariño por el que lo escucha.</i></p>

LOS NIÑOS Y ADULTOS ASERTIVOS TIENEN MÁS CAPACIDAD PARA ADAPTARSE A DISTINTAS SITUACIONES SOCIALES

