



**Programa liderado por el  
Despacho de la Primera Dama  
de Medellín**

**BOLETÍN FORMATIVO  
SEPTIEMBRE DE 2018**

   Tejiendo Hogares

 [www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

 385 55 55 ext 6434



**Alcaldía de Medellín  
Cuenta con vos**



Comunicarnos de manera amorosa y respetuosa entre nuestra familia genera un ambiente de confianza que fortalece el vínculo con cada uno de ellos. Un hogar en el que las personas pueden expresar sus sentimientos, logros o problemas, sin temor a ser juzgados y criticados, es un lugar seguro, al que los niños acudirán cada vez que algo les suceda.

Cada familia en su interior tiene diferentes formas de comunicarse y si bien no existe una fórmula que establezca el tiempo o el espacio en el que se debe hacer, a través de este boletín compartimos algunas pautas que pueden ayudarte a fortalecer el vínculo con quienes más quieres.

*Juntos estamos tejiendo hogares*

*Margarita*

**Margarita María Gómez Marín**  
Primera Dama de Medellín

TEN EN CUENTA

# Un ambiente de respeto favorece la comunicación familiar



La tolerancia, el amor y el respeto pueden ser los valores predominantes en tu familia poniendo en práctica sencillas actividades enmarcadas en una comunicación fluida y asertiva.

## ¿Qué puedes hacer?

- Involucra poco a poco a tus hijos en algunas decisiones importantes del hogar.
- Evita las órdenes e imposiciones durante tus diálogos.
- Haz más preguntas durante las conversaciones para que tus hijos o pareja se sientan atendidos y les hagas entender que te importan sus cosas.
- Antes de salir en la mañana, conversen sobre los planes del día, por ejemplo: visitas al doctor, familiares, tareas y horarios, entre otras cosas.
- Practica la sana costumbre de proponer soluciones en lugar de señalar a tu familia o hacer hincapié en los problemas.
- Escucha permanentemente y con atención a tu familia.
- Evita las comparaciones y elige el reconocimiento de las cosas buenas.
- Incentiva el buen humor.

# ¿Cómo mejorar la comunicación en mi familia?

La necesidad de sentirnos apreciados es común en todos los seres humanos y es en la familia en donde recibimos en mayor proporción el cariño que necesitamos, pero para ello debemos trabajar unidos en un ambiente de adecuada comunicación.

A continuación, encontrarás algunas ideas sobre cómo puedes incentivar la comunicación en casa:

- Ten paciencia y tolerancia.
- Intenta entender los sentimientos y pensamientos de tus hijos y más, si están en la etapa de la adolescencia.
- “Ponte en los zapatos de tus hijos”: recuerda que también pasaste por su etapa de desarrollo y probablemente por sus angustias y temores.
- Presta atención a lo que dicen tus hijos e intenta no distraerte en tus propios pensamientos mientras te hablan.
- No juzgues ni critiques sus conductas.
- Pregúntales su opinión sobre los asuntos familiares.
- Comparte tus pensamientos, ideas y preocupaciones diarias. Si deseas que tus hijos te cuenten sus cosas, debes empezar por el ejemplo.
- Identifica temas y gustos comunes como el deporte, la música, programas de televisión, películas.
- Manifiesta con respeto tus desacuerdos y evita acumular molestias que después te hagan salir de control.
- Desconéctate de tu celular o de cualquier aparato tecnológico mientras conversas o escuchas a tus hijos.

**Recuerda que la comunicación debe ser permanente y que también los momentos de silencio deben ser respetados en tanto no sean frecuentes.**



# ¿Tiempo especial?

**Sí, tiempo para escuchar, conversar, divertirse y disfrutar del amor entre padres e hijos.**

La siguiente es una historia real ¿Te identificas con ella?

- **Mama:** ¿Hijo me acompañas a comprar unas cositas y pasamos nuestro tiempo especial?
- **Hijo:** ¡Mami, pero eso no es un tiempo especial, porque tú eres la que va a ir a comprar!
- **Mama:** ¡También puede ser un tiempo especial compartir con la mamá mientras compra algo que necesita!
- **Hijo:** ¡Nooo mami, eso no es un tiempo especial

**Interconsulta a un especialista:** ¿No será que los niños se van volviendo egoístas con el tiempo especial?, ¿Por qué no hacer también algo que la mamá quiera?

**Su respuesta:** El niño tiene razón. Es que el tiempo especial es algo planeado entre los dos y debe ser muy significativo para ambos. “Hacer vueltas de la mamá puede ser una tortura para él”.

## ¿CÓMO LOGRAR UN TIEMPO ESPECIAL CON LOS HIJOS?

- Pregúntales a tus hijos qué quieren hacer contigo, sus intereses y gustos son muy importantes.
- Hay que tener claro que se trata de un momento para compartir, haciendo actividades que nos conecten a ambos desde la tranquilidad, el ocio, la diversión y/o el entretenimiento.
- Es un espacio diferente al tiempo ordinario en el que realizamos actividades de la cotidianidad.
- No necesita ser extenso, pero sí frecuente (leer un cuento, hacer un dibujo o conversar antes de dormir mientras se abrazan).
- Hacer juntos una lista de actividades y elegir las que sean atractivas para ambos y que se puedan hacer (no necesariamente con costo).
- Dejar la lista en un lugar visible para irle sumando actividades. Podrían elegir por turnos una actividad a la semana.
- Este tiempo especial no debe ser interrumpido por nada, ni nadie.
- Desconéctate del celular.
- Disponte con amor, compromiso y alegría.



### BENEFICIOS DEL TIEMPO ESPECIAL

- Es una hermosa manera de decirle a nuestros hijos que son importantes y tienen un lugar especial en nuestra vida.
- A largo plazo quedarán recuerdos inolvidables porque son momentos únicos, que quedan en su corazón y en el nuestro.
- Se aprenden valiosas habilidades como la cooperación, la preocupación por los demás y todo aquello que inspira un corazón lleno de amor, confianza y felicidad.
- Fortalecimiento de relaciones respetuosas y afectuosas.
- El juego favorece la comunicación abierta y fluida.
- Alentamos de manera natural el bienestar de nuestros hijos.
- Una oportunidad para evidenciar habilidades y autonomía.

# AGENDA PARA LA FAMILIA



## TALLERES ABIERTOS DE DISCIPLINA POSITIVA

Plaza Mayor · 8 am a 12 md.

Inscripción previa en el correo [tejiendohogares@medellin.gov.co](mailto:tejiendohogares@medellin.gov.co)



## CONVERSACIÓN CON EXPERTOS EN DISCIPLINA POSITIVA

Facebook live. 8 pm a 9 pm.

Inscripción previa en el correo [tejiendohogares@medellin.gov.co](mailto:tejiendohogares@medellin.gov.co)



## FESTIVAL BUEN COMIENZO · MUNDOS DE COLORES

Plaza Mayor · Entrada gratuita

Inscripción previa en el correo [tejiendohogares@medellin.gov.co](mailto:tejiendohogares@medellin.gov.co)

