

CÓMO COMUNICARNOS CON NUESTROS HIJOS E HIJAS EN LA ETAPA DE PRIMARIA

La etapa de primaria es un momento clave en el desarrollo de los niños. Lo que aprendan ahora sobre comunicación, límites y convivencia dejará una huella para siempre.

1 COMUNICAR PARA CONECTAR, NO SOLO PARA MANDAR

Escucha activa:

- ✓ Mira a los ojos y baja a su altura.
- ✓ Deja lo que estés haciendo para atenderlos, aunque sea un momento. i
- ✓ Repasa con ellos lo que te han explicado: *"Si lo he entendido bien, lo que dices es que..."*

Habla con claridad y positividad:

Diles lo que quieres que hagan, no solo lo que no quieres:

- ✗ "No grites" → ✓ "Habla flojito"
- ✗ "No corrijas a tu hermano" → ✓ "Deja que él lo intente solo"

Evita el sermón largo:

Los niños desconectan cuando hacemos discursos demasiado largos o moralistas. Busca frases cortas, claras y directas.

2 APLICAR NORMAS Y LÍMITES QUE FUNCIONEN

Los límites no son para controlar, son para enseñar. Poner límites con afecto hace que los niños se sientan seguros y respetados.

¿Cómo establecerlos?

- ✓ **Pocas normas, pero claras y coherentes.** Prioriza las importantes (respeto, seguridad convivencia).
- ✓ **Explica el por qué.** *"Usamos un tono suave porque nos respetamos en casa."*
- ✓ **Prepáralos antes.** *"Cuando vamos al supermercado, la norma es que no compramos chucherías."*
- ✓ **Aplica consecuencias lógicas.** Si no recoge, después no podrá empezar otro juego. Si grita, el tiempo de conversación se aplaza.
- ✓ **Evita les amenazas vacías.** No digas cosas que no harás (*"Te quedarás sin cumpleaños."*)
- ✓ **Mantén la calma.** Los límites son más efectivos cuando se dicen con serenidad. Gritar solo alimenta la desconexión.

CÓMO COMUNICARNOS CON NUESTROS HIJOS E HIJAS EN LA ETAPA DE PRIMARIA

3 SU CONFIANZA SE CONSTRUYE DÍA A DÍA

- **Empieza las frases con lo que sí que quieres:** "Siéntate bien en la mesa" en lugar de: "No te levantes".
- **Pon palabras a las emociones:** "Veo que estás frustrado/a", "Parece que estás muy contenta".
- **Pide su opinión:** "¿Cómo crees que podemos solucionar esto?"
- **Celebra los pequeños esfuerzos, no solo los éxitos:** "Me ha gustado mucho como has hablado a tu hermana".

EVITA ESTOS ERRORES



- ✗ Dar órdenes gritando y querer ser escuchados.
- ✗ Corregir delante de todo el mundo, haciéndoles sentir vergüenza.
- ✗ Compararlos con otros niños o hermanos.
- ✗ Exigir lo que nosotros no hacemos (respeto, paciencia, orden...)

LOS NIÑOS Y NIÑAS NECESITAN...

UNA PERSONA ADULTA QUE LOS ESCUCHEN, LOS GUIE Y QUE PONGA LÍMITES CON AMOR. PONER LÍMITES NO ES SER DURO O DURA, ES SER RESPONSABLE.

¿QUÉ ACTIVIDADES SE PUEDEN HACER EN CASA?

PRIMER CICLO (1º Y 2º)

CAJA DE LOS TESOROS DE COLORES



Descripción: Colocar diferentes objetos de colores por casa (un coche rojo, una cuchara azul, un calcetín amarillo...) Dar al niño una hoja con el color que tiene que encontrar. Cada vez que consiga el objeto correcto, lo guarda en la caja.

Materiales: hojas de colores (o recortes), una caja pequeña.



REFUGIO MÁGICO

Descripción: Construir una cabaña con los niños y decidir juntos para qué servirá: un castillo, un hospital, una escuela, un refugio secreto. Después pueden jugar dentro, leer cuentos o hacer un picnic.

Materiales: Sábanas, sillas, cojines, linternas.

SEGUNDO CICLO (3º Y 4º)

EXPLORADORES DE LA NATURALEZA



Descripción: Salir a pasear por el parque o bosque y encargar al niño hacer de "detective de la naturaleza". Tiene que buscar tres hojas diferentes, observar un insecto, escuchar los pájaros y describir qué ha visto o dibujarlo en un cuaderno.

Materiales: Cuaderno, lápiz, lupa o cámara.



CINE EN CASA

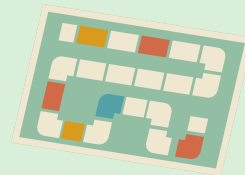
Descripción: Preparar una sesión de cinema. Al terminar, hacer una pequeña tertulia: *¿Qué os ha gustado?*, *¿Qué personaje cambiarías?*, *¿Qué harías tú en su lugar?*

Materiales: Una película o cortometraje, cojines, palomitas...

¿QUÉ ACTIVIDADES SE PUEDEN HACER EN CASA?

TERCER CICLO (5º Y 6º)

TARDE DE JUEGOS DE MESA EN FAMILIA



Descripción: Escoger juegos que impliquen estrategia y colaboración (Catan, Dixit, Jungle Speed, Uno, Time's up). Añadirles un toque especial: *preparar un premio simbólico (una medalla casera, elegir la película del fin de semana...)*

PROYECTO DE COCINA EN FAMILIA



Descripción: Escoger una receta nueva (por ejemplo: *sushi, una pizza casera o postres*). Dividir las tareas: *quién corta, quién mide, quién decora...* Al final, hacer un concurso de presentación del plato i disfrutarlo juntos.

RETO FOTOGRÁFICO EN FAMILIA



- **Descripción:** Hacer una excursión corta (a pie o en bici) y poner retos: *"haz una foto de alguna cosa verde", "busca un animal pequeño", "encuentra una forma curiosa en un árbol"*. Al final del día, montar un pequeño álbum o collage con las fotos.

CLAVES COMUNICATIVAS PARA HABLAR CON NIÑOS

ESCUCHA ACTIVA

Deja que el niño termina lo que quiere decir antes de responder. Puedes hacer preguntas abiertas como: *"¿Qué es lo que más te ha gustado hoy?"*

VALIDAR LAS EMOCIONES

Reconocer lo que sienten sin juzgar: *"Entiendo que estés enfadado porque no ha salido como querías."*

LENGUAJE CLARO Y CONCRETO

Frases cortas y adaptadas a su edad. Evitar discursos demasiado largos.

DAR OPCIONES

En lugar de imponer: *"¿Quieres hacer los deberes antes o después de merendar?"*

REFUERZO POSITIVO

Valorar el esfuerzo más que el resultado: *"Me gusta mucho que lo hayas intentado."*

¿QUÉ CONVIENE EVITAR?

COMPARACIONES

"Mira tu hermano, como sí que lo hace"

→ Genera rivalidad y sentimiento de inferioridad.

ETIQUETAS

"Eres un vago", "Eres una despistada"

→ Acaban creyéndose esta etiqueta.

MINIMIZAR EMOCIONES

"No es para tanto", "no llores, que no pasa nada..."

→ Sin querer, estamos invalidando lo que sienten.

AMENAZAS VACÍAS

"Si no recoges, ya verás"

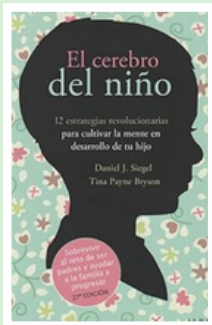
→ Crea miedo y no enseña responsabilidad.

NORMAS EN NEGATIVO

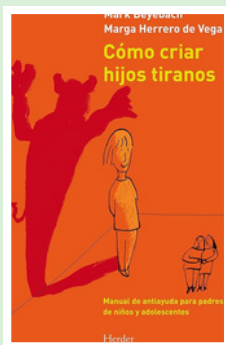
"No corras, no chilles, no molestes"

→ Mejor en positivo: *"Camina poco a poco", "habla flojito"*

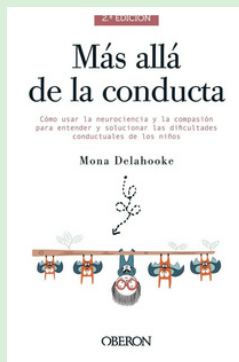
BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA:



Siegel D.J., Payne, T.(2012) El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo. Alba



Beyebach, M., & Herrero de Vega, M. (2013). Cómo criar hijos tiranos: Manual de antiayuda para padres de niños y adolescentes. Herder



Delahooke, M. (2021). Más allá de la conducta. Anaya