



FAMILIAS FUERTES
COMUNICACIÓN QUE FORTALECE FAMILIAS

Cómo abrir conversaciones difíciles con tus hijos

Pequeñas
conversaciones
pueden
**fortalecer la
confianza en
familia.**



Elige el momento correcto

Las conversaciones importantes **funcionan mejor** cuando ambos están tranquilos.

Antes de hablar:

- ✓ Busca un momento en calma
- ✓ Evita discutir en medio del enojo
- ✓ Escucha primero antes de reaccionar

Recomendación:

Empieza con algo simple como:

"¿Cómo estuvo tu día?"



FAMILIAS FUERTES
COMUNICACIÓN QUE FORTALECE FAMILIAS



Habla **sin juzgar**

Muchos jóvenes evitan hablar por miedo a **sentirse criticados o no comprendidos.**

🗨️ Una conversación abierta **genera más confianza** que una discusión.

Recomendación:

Habla desde la empatía y evita reaccionar con enojo o presión.

Por ejemplo:

"Quiero que recuerdes que puedes hablar conmigo y no voy a juzgarte."



Escuchar también fortalece la relación

A veces los jóvenes necesitan **sentirse escuchados** antes de recibir consejos.

💬 Escuchar con atención ayuda a **crear confianza y comunicación más sana.**

Recomendación:

- ✓ Haz preguntas abiertas
- ✓ Respeta sus tiempos
- ✓ Evita interrumpir o presionar





FAMILIAS FUERTES
COMUNICACIÓN QUE FORTALECE FAMILIAS

La confianza se construye **poco a poco**

Abrir espacios de comunicación en casa puede ayudar a **fortalecer el bienestar emocional y la relación familiar.**

♥ En Familias Fuertes compartimos **herramientas y recursos** para apoyar a familias Latinas:



hacer-mn.org/familias-fuertes/

