

LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES CLAVES: LAS HABILIDADES RELACIONALES

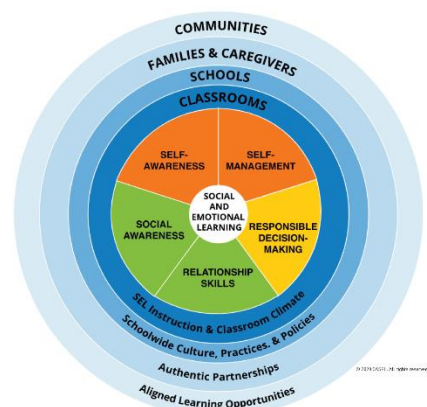
¿QUÉ SON LAS HABILIDADES RELACIONALES?

Las **habilidades relacionales** se refieren a nuestra capacidad de crear y mantener relaciones saludables con otras personas, comunicándonos con eficacia (verbalmente, por escrito y no verbalmente), escuchando, mostrando competencias culturales y resolviendo los conflictos en forma constructiva.

¿CÓMO SON LAS HABILIDADES RELACIONALES?

Los niños y los adolescentes desarrollan sus habilidades relacionales de distinta manera en cada edad y etapa. Los niños con buenas habilidades relacionales pueden:

- Forjar y mantener relaciones saludables con otras personas.
- Usar un lenguaje escrito, oral y no verbal claro para expresar sus pensamientos y sentimientos.
- Persuadir a otros de un modo eficaz y respetuoso.
- Colaborar con otros y participar del trabajo en equipo para alcanzar una meta común.
- Mostrar una conciencia y competencia cultural (p.ej., hacerse amigos de orígenes culturales diversos, abrazar las diferencias y participar de aprendizajes y experiencias culturales compartidos con otras persona a través del idioma, la comida, las costumbres, actuando con empatía en la interacción con personas de orígenes y vivencias distintas a las propias).



con

¿CÓMO PUEDEN FOMENTAR LOS PADRES LAS HABILIDADES RELACIONALES?

Los padres pueden...

- Ejemplificar relaciones respetuosas con otros sin prejuizar y siendo amables con el prójimo.
- Entrenar a sus hijos a través de retos amistosos haciéndoles preguntas abiertas en lugar de resolviéndoles el problema (vean el recurso a continuación).
- Tómense el tiempo necesario para resolver los conflictos de su hogar. Acepten y validen los sentimientos y asegúrense de acordar maneras de discutir con imparcialidad. Enseñen a los hermanos el proceso para resolver problemas para que lo usen entre ellos (vean los recursos a continuación).
- Colaboren en familia y con amigos, compañeros de escuela y vecinos mediante el voluntariado o participando de eventos comunitarios.
- Creen citas de juegos para que los niños practiquen cómo cultivar amistades con su pares.
- Busquen oportunidades para conectar con personas, grupos y eventos que involucren distintas razas, culturas y estilos de vida con la mente y el corazón abierto.

PTA HEALTHY LIFESTYLES

- Lean en voz alta a los niños, debatan sobre las cualidades de ser un buen amigo y señalen los sentimientos, las formas de comunicarse y resolver los problemas de los personajes.
- Cuenten cómo fue su día a sus hijos mientras usan preguntas abiertas para crear un intercambio conversacional.

RECURSOS:

[Coaching Strategies to Use with Children](#) [en inglés]

[Family Fighting Fairly Pledge](#) [en inglés]

[Peace Rose; A Problem-solving Tool for Siblings](#) [en inglés]

Intercambio conversacional Padre/madre: "¡Tenemos tanto para hacer hoy! ¡Tengo que ir a la tienda, recoger la tintorería, llevarte a baile y hacer la cena! ¿Qué piensas que debería hacer primero?" Niño/a: "No sé... Quizás deberíamos ir primero a la tintorería". Padre/madre: "Eso me parece bien. ¿Por qué piensas que debería ir primero a la tintorería en lugar de a la tienda?" Niño/a: "Bueno, pensaba que los alimentos pueden calentarse en el coche si vamos primero a la tienda". Padre/madre: "Ah, ¡ya veo! ¡Bien pensado!"

