Effective Communication with Your Child (Comunicación Efectiva con su Hijo/a)



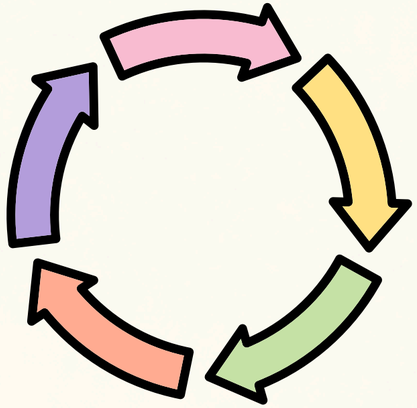
Maria Anguiano, LMFT

October 22, 2026



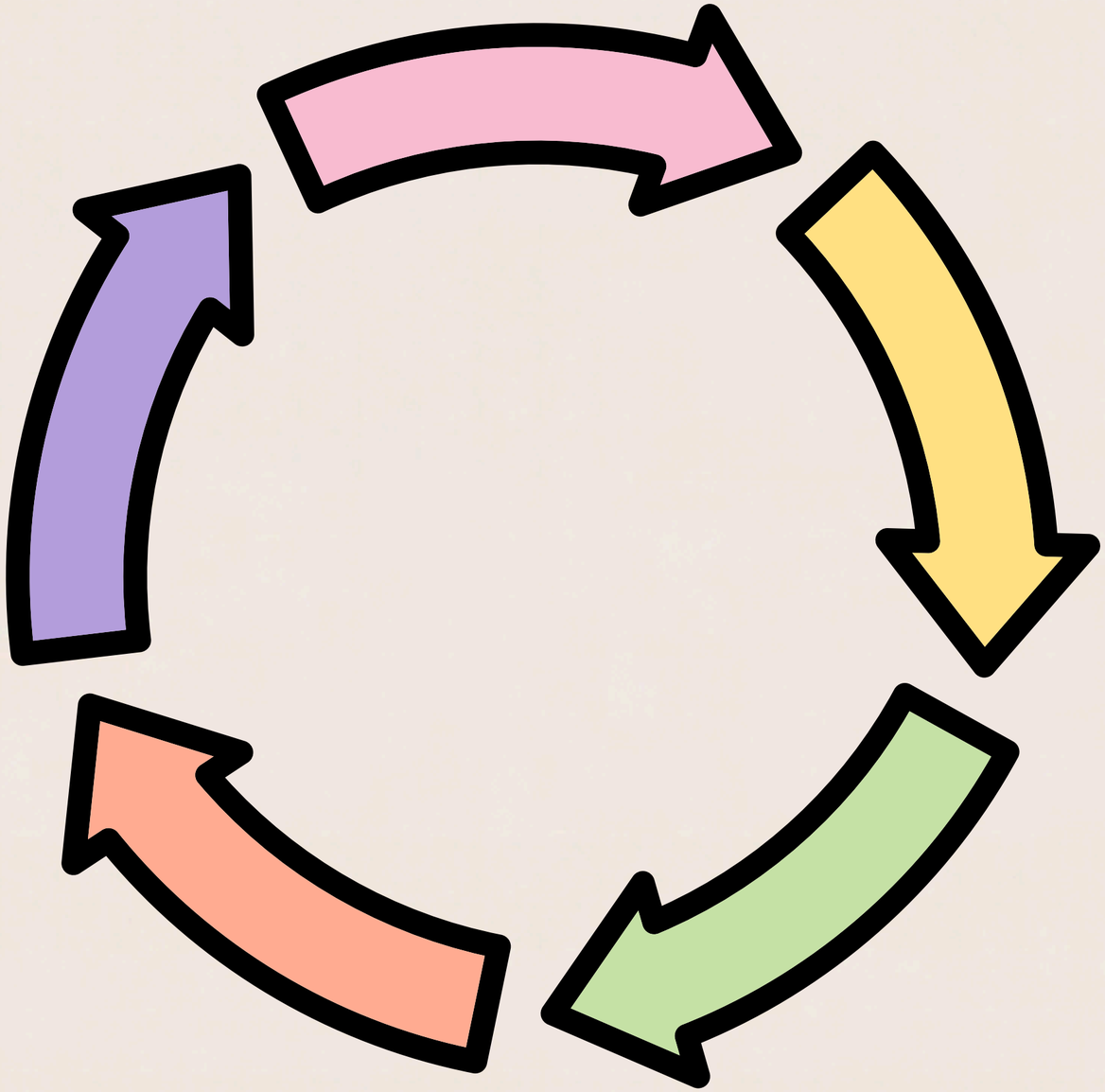
What can it look like when we are having a difficult time communicating with our children?

¿Cómo se puede manifestar cuando tenemos dificultades para comunicarnos con nuestros hijos?



Cuando ambos quieren tener la última palabra
Cuando la conversación se convierte en gritos
Cuando su hijo/a grita porque quiere algo
Luchas de poder

When both parties want the last word
When the conversation turns into yelling
When your child yells because they want something
Power struggles



Two Simple Communication Habits

Dos Hábitos de Comunicación sencillos

1. **Get your child's attention first:**

   Make sure your child is looking at you before you begin speaking.

2. **Give one direction at a time:**

   Keep instructions short, clear, and easy to follow.

1. **Primero, capte la atención de su hijo/a:**

   Asegúreze de que su hijo/a lo esté mirando antes de comenzar a hablar.

2. **De una instrucción a la vez:**

   Manténga las instrucciones cortas, claras y fáciles de seguir.





The shortest way to do many things is to do only one thing at once.

La manera más corta de hacer muchas cosas es hacer solo una a la vez.

-Samuel Smiles

Tell Them What You Want Them to Do

Diga lo que quiere que hagan



Tell Them What You Want Them to Do

Diles lo que quieres que hagan

“Don’t run” → **“Please walk”**

“No corras” → **“Camina, por favor”**

“Don’t touch that” → **“Keep your hands to yourself”**

“No toques eso” → **“Mantén tus manos contigo”**

“Stop yelling” → **“Please use a calm voice”**

“Deja de gritar” → **“Usa una voz tranquila, por favor”**





Tell Them What You Want Them to Do
Dígales lo que quiere que hagan

1. La sala está desordenada! Hay juguetes, zapatos y mantas por todas partes. /The living room is a mess! Toys, shoes, and blankets are scattered everywhere.

_____
_____
_____

2. Están peleando con sus hermanos. Discuten por un juguete y empiezan a empujarse. /They're fighting with their siblings. They argue over a toy and start pushing.

_____
_____
_____

3. No han hecho la tarea. Están jugando videojuegos y todavía tienen trabajo escolar pendiente./ They haven't done their homework. They're playing video games while schoolwork is unfinished.

_____
_____
_____

Non Verbal Communication
Communicacion No-Verbal

- El 7 % del significado provenía de las palabras habladas/ 7% of the meaning came from the spoken words.

- El 38 % provenía del tono de voz (inflexión vocal)/ 38% came from the tone of voice (vocal inflection)

- El 55 % provenía del lenguaje corporal (expresiones faciales)/ 55% came from body language (facial expressions)



Use a Calm Voice and Face

Use una voz y un Rostro Tranquilo

Our tone and face shape how children feel.

El tono de nuestra voz y nuestra expresión facial pueden influir en lo regulados que se sienten nuestros hijos.

Regulated children understand, follow through, and learn.

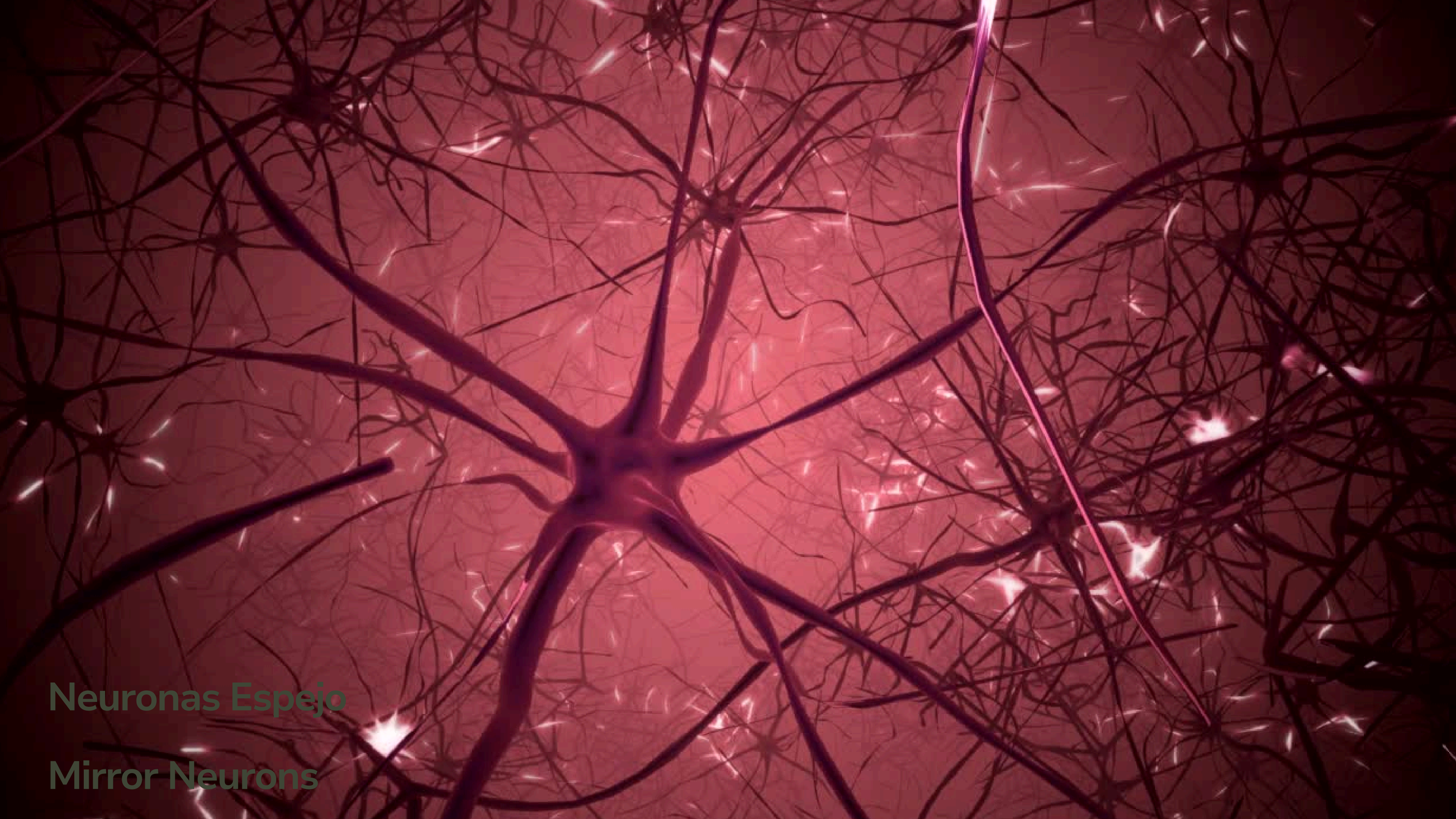
Cuando los niños se sienten regulados, pueden comprender mejor lo que les decimos, ponerlo en práctica y aprender.

Pause, soften your voice, and keep your face calm.

Haz una pausa, suaviza tu voz y mantén tu rostro tranquilo.







Neuronas Espejo

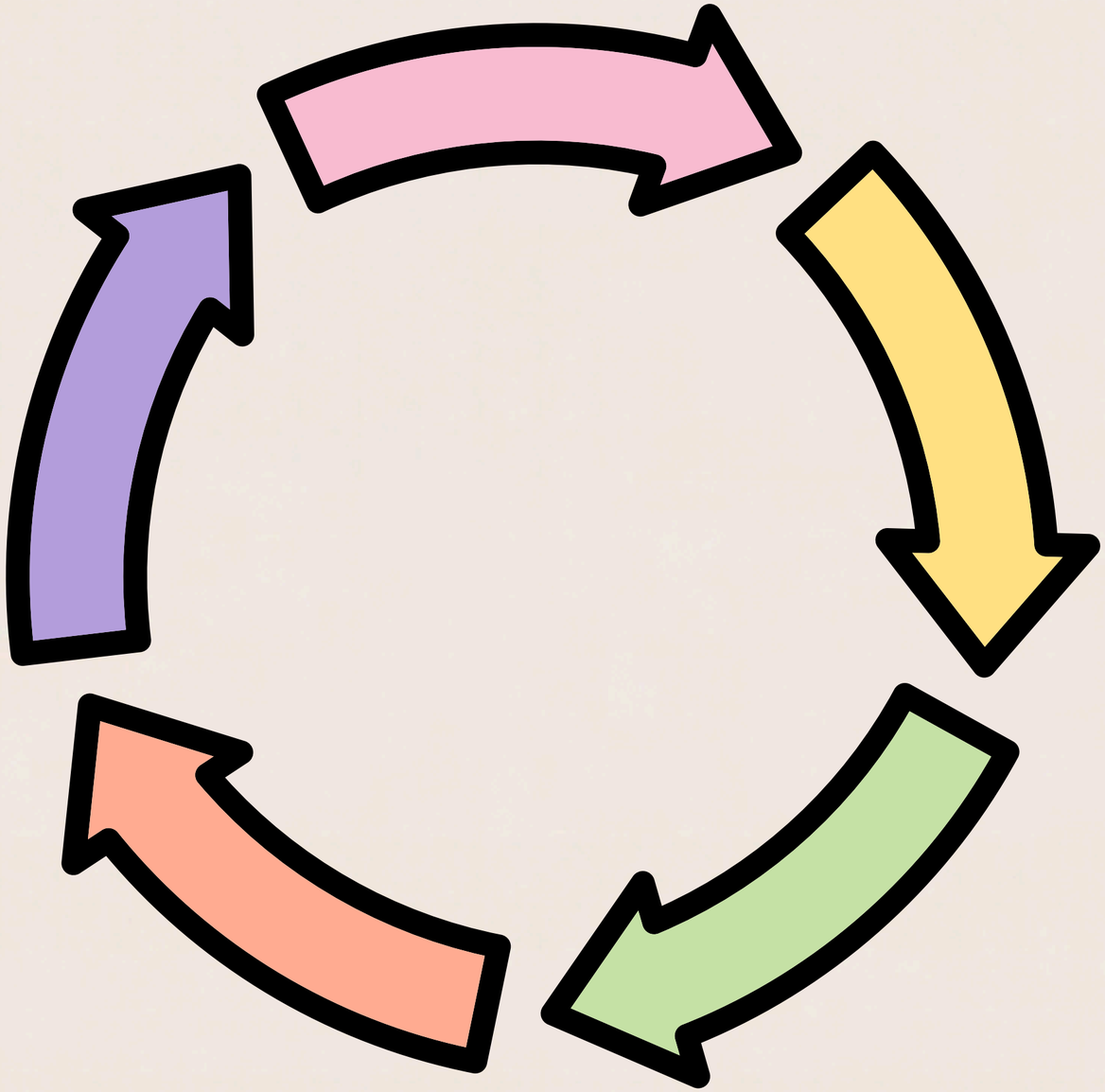
Mirror Neurons



We are able to help children regulate, when WE are regulated

Podemos ayudar a los niños a autorregularse cuando nosotros mismos estamos regulados.






GRACIAS