



LIENZOTÚ

EL PUENTE DE LA COMUNICACIÓN

La comunicación es el puente que conecta a padres e hijos en el camino del crecimiento. A veces, ese puente se fortalece con palabras amables, gestos de afecto y momentos compartidos; otras veces, puede debilitarse por malentendidos, prisas o falta de escucha. **Esta actividad está diseñada para ayudarte a visualizar cómo te comunicas con tu hijo(a) y qué herramientas puedes usar para fortalecer ese vínculo.**

A través del arte y la reflexión, explorarás tu propio mundo emocional y el de tu hijo(a), identificando maneras efectivas de conectar desde el respeto, la empatía y el amor. Recuerda que mejorar la comunicación no significa hablar más, sino escuchar mejor y construir espacios de confianza donde ambos puedan expresarse libremente.

EL PUENTE DE LA COMUNICACIÓN

Objetivo: Fomentar una comunicación más abierta, empática y efectiva entre padres e hijos, utilizando el arte como herramienta para reflexionar sobre los canales de conexión emocional.

¿Qué necesitas?

- Hoja impresa con la plantilla del puente (incluida en el PDF)
- Lápices de colores, marcadores o acuarelas
- Bolígrafo o lápiz para escribir
- Un espacio tranquilo para realizar la actividad



1 Reflexión inicial: Conectando con las emociones (5 minutos)

Antes de comenzar, respira profundamente y piensa en cómo han sido tus últimas conversaciones con tu hijo(a).

Reflexiona:

¿Te sientes escuchado por tu hijo(a)?
 ¿Crees que tu hijo(a) se siente escuchado por ti?

2 Dibuja tu Puente de Comunicación (20 minutos)

En la hoja encontrarás una plantilla con un puente que conecta dos orillas. La idea es representar cómo construir un vínculo más fuerte con tu hijo(a) a través de la comunicación consciente.

Orilla izquierda: Representa tu propio mundo: tus pensamientos, emociones y necesidades como madre o padre. Puedes escribir palabras clave o dibujar símbolos que te representen.

Orilla derecha: Representa el mundo emocional de tu hijo(a); lo que crees que siente, piensa o necesita.

En la parte central (arriba y abajo): Dibuja o escribe herramientas que pueden ayudarte a conectar mejor con tu hijo(a) (ejemplos: escucha activa, empatía, lenguaje claro, validación emocional, tiempo de calidad).

3 Escritura reflexiva: "¿Cómo construyo mi puente?" (10 minutos)

Responde las siguientes preguntas en tu hoja para profundizar en tu experiencia:

- ¿Qué descubrí sobre mi propia forma de comunicarme con mi hijo(a)?
- ¿Qué herramientas ya uso y cuáles puedo fortalecer para mejorar nuestra conexión?
- ¿Cómo me gustaría que fuera nuestra comunicación en el futuro?
- ¿Qué pequeño cambio puedo hacer hoy para construir un puente más sólido entre nosotros?



4

Reflexión final: Reforzando nuestro puente (5 minutos)

Tómate un momento para observar tu dibujo y leer tus respuestas. Luego, responde en tu mente o en voz alta:

- "Me comprometo a..." (elige una acción concreta que puedes implementar en tu día a día, como escuchar con más atención, validar emociones, o dedicar más tiempo de calidad).
- "Lo que más valoro de mi relación con mi hijo(a) es..." (identifica un aspecto positivo de su vínculo).

Finalmente, coloca tu dibujo en un lugar visible como recordatorio de tu compromiso con una comunicación más consciente y amorosa.

www.lienzotu-lab.com

 @lienzotu

 (+57) 321 504 40 47

 info@lienzotu-lab.com

