



COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

¿Cómo mejorar la comunicación con nuestros hijos e hijas?

Las relaciones entre las personas se basan en la comunicación.

Una buena comunicación puede ser un gran aliado pero por lo contrario, una mala comunicación puede constituirse en una dificultad difícil de salvar, que generará inseguridades, miedos e insatisfacciones.

Comunicar bien no es fácil. Comunicar es mucho más que hablar, es observar, mirar, analizar, escuchar, asimilar y también empatizar con la persona que nos habla.

Existen dos tipos de comunicación:

- Comunicación verbal: mediante palabras, ya sean escritas o habladas.
- Comunicación no verbal: mediante los gestos, tono de voz, postura...

El lenguaje sirve para transmitir información, pero percibimos las emociones y los sentimientos a través de la comunicación no verbal.

La comunicación no verbal nos proporciona una información más fiable. *Por ejemplo, le puedes decir a tu hijo: ¡Esto no me gusta!*, y según la manera de decirlo, puede adquirir para él diferentes significados: *enfado, un simple consejo, broma, preocupación...* Observando el tono de tu voz y la expresión de tu cara, tu hijo sabrá lo que le has querido decir.

**Una actitud atenta,
cercana y paciente
comunica más que la
mayoría de nuestros
discursos.**

La verdadera comunicación empieza con la escucha. Una actitud atenta, cercana y paciente comunica más que la mayoría de nuestros discursos.

Facilitadores de la comunicación:

- ♦ Dar información positiva.
- ♦ Entrenarnos para mejorar nuestras habilidades de comunicación.
- ♦ Empatizar o ponernos en el lugar del otro.
- ♦ Dar mensajes consistentes y no contradictorios.
- ♦ Saber escuchar con atención.
- ♦ Expresar sentimientos.
- ♦ Crear un clima emocional que facilite la comunicación.
- ♦ Pedir el parecer de los demás.

Enemigos de la comunicación:

- ♦ La impaciencia.
- ♦ Uso de generalizaciones “siempre”, “nunca”, “todo”... Ejemplo: “*siempre haces lo mismo*”.
- ♦ Juzgar los mensajes que recibimos.
- ♦ No saber escuchar para comprender bien lo que quieren decir realmente.
- ♦ Discutir sobre tu versión de algo que sucedió hace ya tiempo.
- ♦ Utilizamos etiquetas de forma indebida. Ejemplo: “*Eres un vago*”
- ♦ Hacer preguntas llenas de reproches. Ejemplo: “*¿no te da vergüenza...?*”

- ♦ Abusar de los: “deberías”, “tendrías”...en vez de los: “qué te parece si...”. “quizás te convenga”, “yo quiero hacer”, “he decidido”...
- ♦ Realizar comparaciones de nosotros, con otras personas... Ejemplo: “A tu edad yo...”, “Mira tu hermano como...”. En todo caso compáralo con él mismo. Ejemplo: “seguro que lo conseguirás, como cuando hiciste...”
- ♦ Cortes en la conversación, interrupciones.



Para comunicar a nuestros hijos lo que consideramos importante y valioso es necesario tener ocasión de hacerlo, es decir, han de producirse situaciones de diálogo.

Para que el diálogo desarrolle la confianza de los hijos es necesario:

- ♦ Tomarlos en serio, no quitarle importancia a sus cosas. Ejemplo: “No pasa nada, eso es una tontería”.
- ♦ Conviene no aprovechar la ocasión para “sermonear”.
- ♦ Escuchar con atención lo que quieren explicarnos o preguntar.
- ♦ Hablar también de lo que les interesa a ellos. Dar tiempo para abordar los temas que nos interesan a nosotros.

Conseguir el ambiente de diálogo con los hijos no es tarea fácil, pero es muy importante.

Es más fácil dialogar con nuestros hijos:

- ♦ Cuando están tranquilos.
- ♦ Cuando hay un clima relajado y afectivo.
- ♦ Cuando se encuentra de buen humor.

- ♦ Cuando están descansados.
- ♦ Cuando acabamos de alabarles o felicitarles por alguna acción.
- ♦ Cuando están “arrepentidos” y con ganas de compensar lo que han hecho.
- ♦ Cuando son conscientes de que a pesar de haber actuado de forma injusta, estamos intentando buscarles una salida “airosa”.
- ♦ Cuando están interesados en conseguir un “pacto”...

Por el contrario es muy difícil dialogar:

- ♦ Cuando estamos en medio de una discusión.
- ♦ Cuando están empeñados en conseguir algo.
- ♦ Cuando acaban de pelearse.
- ♦ Cuando están excitados.
- ♦ Cuando no tienen fuerzas o tranquilidad para poder reconocer sus fallos.
- ♦ Cuando acabamos de pillarles en alguna mentira.
- ♦ Cuando les resulta imposible justificar alguna actuación suya.
- ♦ Cuando quieren “engañarnos” o convencernos, por encima de cualquier razonamiento.
- ♦ Cuando creen que van a salir perdiendo si dialogan y no están dispuestos a asumirlo.
- ♦ Cuando están cansados o con sueño.
- ♦ Cuando se sienten defraudados por algo.
- ♦ Cuando nos sienten “débiles” o inseguros...

Hay que tener presente que la familia es un punto de referencia capital para el niño, adolescente y joven, en ella puede aprender a dialogar y con ello, favorecer actitudes tan importantes como la tolerancia, la asertividad, la habilidad dialéctica, el admitir los errores y de sobrellevar las frustraciones.



Consejos prácticos:

1. *Observar el tipo de comunicación que llevamos a cabo con nuestro hijo.* Dediquemos unos días de observación libre de juicios y culpabilidades.
2. *Escuchar activa y reflexivamente cada una de las intervenciones de nuestros hijos.* Valorar hasta qué punto merecen prioridad frente a la tarea que estemos realizando; en cualquier caso, nuestra respuesta ha de ser lo suficientemente correcta para no menospreciar su necesidad de comunicación.
3. *Si no podemos prestar la atención necesaria en ese momento, razonar con él un aplazamiento para más tarde.* Podemos decir simplemente: “dame 10 minutos y enseguida estoy contigo”. Recordemos después agradecer su paciencia y su capacidad de espera.
4. *Evitar emplear siempre el mismo tipo de respuestas de forma sistemática.*



5. *Dejar las culpabilidades a un lado.* Si hasta hoy no hemos sido un modelo de comunicadores, pensemos que podemos mejorar y adaptarnos a una nueva forma de comunicación que revertirá en bien de nuestra familia suavizando o incluso extinguiendo muchos de los conflictos habituales con los hijos.
6. Cuando decidamos *cambiar o mejorar hacia una comunicación más abierta* es aconsejable establecer un tiempo de prueba, como una semana o un fin de semana, terminado el cual podemos valorar si funciona o no y si debemos modificar algo más. Cambiar hábitos requiere esfuerzo, dedicación y sobre todo paciencia (¡con nosotros mismos!).

Bibliografía:

- Guía : “Los secretos de la Comunicación”
- Álava Reyes, M.J. “EL NO también ayuda a crecer”. La Esfera de los libros. Madrid, 2002.
- <http://www.madrid.org>
- Artículo: “¿Cómo mejorar la comunicación con nuestros hijos?” Carmen Herrera García. Profesora de Educación Infantil y Primaria.

ESTILO EDUCATIVO DE D. BOSCO

Comunicación educativa

Educar es comunicar. Esta convicción encuentra amplio espacio en el Sistema Preventivo de D. Bosco. La comunicación educativa se realiza mediante relaciones y procesos de *propuestas, razonables y amables*.

En la praxis Salesiana la comunicación educativa es creación de relaciones recíprocas e intergeneracionales, abiertas y profundas. Responde a necesidades como el conocimiento, la confrontación con la diversidad, el intercambio y la colaboración. Posee un potencial de solidaridad para que desemboque en iniciativas que se extiendan de la relación yo-tú al grupo, a la Comunidad Educativa hasta la más amplia realidad social. Según la lógica de la comunicación, todo ambiente educativo debería configurarse como ecosistema donde es posible encontrar un espacio apto para el propio crecimiento.



Importancia de los diversos aspectos de la comunicación



La comunicación es particularmente importante para favorecer la relación y el encuentro; para orientar a superar barreras y conflictos interpersonales. Por esto es necesario prestar atención a las exigencias comunicativas de las generaciones jóvenes, educarlas al diálogo interpersonal, a la apertura al otro respetando su originalidad, a la vida de grupo como laboratorio de relaciones auténticas, al redescubrimiento de la familia, al compartir en comunidad de fe, a la utilización positiva de los medios de comunicación social, a la valoración del teatro, de la música, del arte.

La comunicación hoy, debe tener en cuenta sobre todo las tecnologías, que no solamente se reducen a instrumentos, sino que influyen en la mentalidad y en la vida cotidiana. Los lugares de encuentro y de intercambio cada vez con mayor frecuencia son lugares mediáticos: desde la pantalla TV que sirve como polo de

unión, hasta los sitios de internet donde se juega a interpretar diversos roles. Nuestra relación con los otros, nuestra misma experiencia de lo real y de nosotros mismos están influenciados en gran parte por los instrumentos de la comunicación.

Educomunicación

Para entender el término “educomunicación” es preciso colocarse gafas nuevas frente a la realidad contemporánea. La imagen de las dos lentes en un único par de gafas, unidas e igualmente necesarias para permitir una buena visión, es suficientemente clara para exigir que los dos polos de la educación y de la comunicación estén en conexión para dar lugar a una formación a través de una nueva ciencia: la educomunicación.

Valoración de los nuevos lenguajes

Esta valoración orienta a las Comunidades Educativas a asumir más conscientemente los aspectos comunicativos del Sistema Preventivo, a entrar con inteligencia y competencia en la nueva cultura digital para ofrecer una aportación significativa respecto a la calidad de la comunicación. Los nuevos lenguajes tecnológicos, requieren educadoras y educadores capaces de extraer sus potencialidades de humanización y, al mismo tiempo, capaces de señalar sus puntos vulnerables para ayudar a los jóvenes a utilizarlos de forma crítica y creativa.

Comunicación de la fe

La tarea de la comunicación es de importancia decisiva en el anuncio explícito de Jesús. El contexto cultural en el que nos encontramos requiere una fe robusta, una convencida adhesión al evangelio, pero también una especial capacidad comunicativa.

No podemos ser educadoras y educadores que no tengan en cuenta las formas con que hoy la sociedad se expresa, las categorías mediante las cuales las personas elaboran sus propios juicios sobre la realidad, los principales lazos existenciales en el tejido de la vida cotidiana, ya que puede llevar a restar fuerza al mismo mensaje que deseamos comunicar: el evangelio.

