



La comunicación es uno de los aspectos fundamentales en las relaciones familiares. El desarrollo positivo de la misma previene la aparición de muchas de las problemáticas que se pueden dar. La comunicación está guiada por los sentimientos y por la información que transmitimos y comprendemos.

La comunicación nos sirve para establecer contacto con las personas, para dar o recibir información, para expresar o comprender lo que pensamos, para transmitir nuestros sentimientos, comunicar algún pensamiento, idea, experiencia o información con el otro, y para unirnos o vincularnos a través del afecto y de la empatía.

La comunicación conecta los sentimientos. Es fundamental, que los padres y madres introduzcan en el seno familiar, los mecanismos necesarios que faciliten una buena comunicación entre los miembros de su familia. *Saber escuchar, hablar con el corazón, mantener una actitud asertiva y mostrar empatía* son algunas de las actitudes para promover un buen clima de diálogo en casa con los tuyos.

Las pautas que se citan a continuación van dirigidas a fomentar el diálogo, dar confianza plena y enseñar a expresarse sin temor, a escuchar y hacerse escuchar, dejar claras las emociones y opiniones sin descalificar ni dañar a los demás.

### **1. Estar disponible**

Los niños y niñas necesitan sentir que sus padres son asequibles para ellos. Esto significa estar dispuestos a tener tiempo para sus hijos. Ser capaz de entender y hablar sobre sus propios sentimientos así como también los de su hijo. Una actitud cercana ayuda a generar confianza. El diálogo frecuente entre los miembros de la familia consolida una buena comunicación.

### **2. Saber escuchar**

Ayuda al niño, a la niña a sentirse amado aún cuando está enojado y usted no puede hacer nada para arreglar el problema. Pregúntele a su hijo por

sus ideas y sentimientos, también trate de comprender lo que está diciendo. Lo que trata de decirle es importante para él, aunque a veces no lo sea para usted. No necesita estar de acuerdo con lo que está diciendo pero saber escuchar ayuda a calmarlo y así él podrá escucharlo a usted después. Una comunicación eficaz comienza por escuchar al otro/a: escuche primero y después exprese de una manera clara y directa, evitando los discursos prolongados. Es muy importante la **asertividad**: expresar de manera clara y directa los sentimientos, deseos, opiniones y derechos sin avasallar, amenazar o castigar, pero siendo firmes en el establecimiento de los límites que no deben ser sobrepasados. Es importante expresar lo que queremos, controlando la expresión de nuestras emociones.

### **3. Demostrarle empatía**

Es decir, sintonizar con el niño, con la niña y hacerle saber que a usted le importan sus sentimientos, demostrar empatía significa su capacidad para entender lo que su hijo siente en ese momento, ponerse en el lugar del otro. La comprensión y respeto de los pensamientos y sentimientos de otros no implican la aprobación o asimilación de los mismos. La empatía favorece la transmisión de emociones positivas y/o negativas, problemas e inquietudes, contribuyendo a una comunicación eficaz. Si sembramos ternura, recogeremos cariño.

### **4. Ser un buen mensajero**

Si el niño se siente escuchado y atendido estará más dispuesto a escucharlo, asegúrese que lo que usted diga, su tono de voz y lo que haga, envíen el mismo mensaje. Hay que favorecer que el lenguaje no verbal (gestos, miradas, movimientos...) acompañen nuestro mensaje verbal. En la comunicación las formas son tan importantes como el contenido. Debe haber coherencia entre lo que queremos transmitir y lo que verdaderamente pensamos, sentimos, creemos y hacemos. La comunicación debe ser siempre bien intencionada y honesta,

evitando asustar o confundir para no dañar la confianza.

### 5. Use palabras

Para comunicar a su hijo e hija lo que usted quiere que haga. Resalte las buenas actitudes y comportamientos de ellos, ayúdeles a apreciarse a sí mismos. No diga las cosas a gritos. La utilización de un tono positivo y constructivo nos permite incluso la crítica en la conversación. Cuando la comunicación se estanca es aconsejable proponer acuerdos razonables o posponer la conversación para un momento más tranquilo y adecuado.

### 6. Ser un buen modelo

Ya que los niños pequeños aprenden mejor copiando lo que hacen sus padres que lo que le dicen. Utilice muchas palabras para explicar los sentimientos, le ayudará al niño a hacer lo mismo, las palabras son el mejor medio para tratar con sentimientos. Expresar sus sentimientos en vez de actuar ayuda a los niños a controlarse, tanto en el hogar como en el colegio. Reconocer nuestros errores y dificultades ayuda a una comunicación más honesta.

## Recursos en las web's

<http://www.recurra.com/index.php/guia-practica-para-padres/comunicacion-padresmadres-e-hijos>

<http://www.guiainfantil.com/>

<http://www.crecerjuntos.com.ar/>

## El proceso educativo en nuestro colegio

### La educación integral de la persona

Consideramos la escuela como lugar privilegiado para la educación integral de la persona en todas sus dimensiones, conforme a la visión humana y cristiana de la vida.

Por ello, **queremos que nuestra escuela ayude** a los alumnos y alumnas a:

- ☞ descubrir y potenciar sus **capacidades físicas, afectivas e intelectuales**, asumiendo las propias cualidades y limitaciones;
- ☞ desarrollar su **sentido ético y trascendente** sobre la humanidad, la vida, la historia y el mundo, **desde la perspectiva del mensaje de Jesucristo**;
- ☞ desarrollar su **dimensión socio-política**, que da sentido y abre al compromiso con la comunidad humana en la que vive;
- ☞ descubrir **la vida como vocación, concretando el propio proyecto de vida como servicio en la sociedad y en la Iglesia**, que lleva a la autorrealización.

Estas cuatro dimensiones constituyen una unidad en la persona, que crece y madura a través de la acción educativa según su sexo, edad y situación concreta.

En esta labor educativa tenemos presente la edad, el nivel de personalización y socialización, las experiencias y el entorno familiar y social, que condicionan el proceso de educación integral.

Cfr. Propuesta Educativa de las Escuelas Salesianas, pág. 19-20

La escuela, lugar privilegiado de educación integral



**DMACT**

Hijas de María Auxiliadora – Salesianas de Don Bosco  
Inspectoría Santa Teresa