

LOS SECRETOS DE LA COMUNICACIÓN EN FAMILIA

Escuela de familia Educare

Estamos en un momento difícil, en una situación de confinamiento que trae consigo mucho malestar psicológico, y hemos de aprovechar para trabajar todos aquellos aspectos que favorecen el desarrollo y crecimiento personal, como es la comunicación en familia, algo que olvidamos con frecuencia y que es de vital importancia.

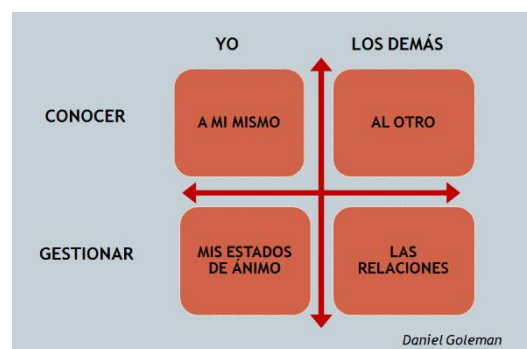
Podemos querer inmensamente a una persona, pero si no somos capaces de transmitírselo de forma clara e inequívoca, si no sabemos **escuchar, observar y analizar** objetivamente lo que la otra persona nos quiere comunicar, la relación puede fracasar, y fracasará, a pesar de que tengamos los sentimientos a favor, a pesar de nuestra firme determinación en seguir adelante.

Muchas personas sentirán que ellas no logran una buena comunicación, porque no alcanzan un requisito previo: no saben controlarse en determinadas circunstancias.

“La diferencia entre una persona que triunfa en su vida y una que fracasa, no reside tanto en su potencial intelectual, sino en la capacidad para controlar sus propias emociones y las de las personas que la rodean”.

¿Cómo lograrlo?, ¿cómo crear un ambiente familiar que promueva la expresión y comunicación de los sentimientos? La manera es utilizando

todos los recursos que nos da nuestra inteligencia emocional, desarrollando la capacidad de conocernos a nosotros mismos, de conocer a los demás, de evaluar y evaluarnos, de controlar nuestras emociones, nuestros miedos, nuestras preocupaciones, y de emplear la comunicación como medio de acercamiento y control sobre los acontecimientos.



Hoy los padres lo tienen difícil. Tienen que estar constantemente adaptándose a un mundo en continuo cambio, cada vez más competitivo, más tecnificado, más inhumano. Los horarios son cada vez más extensos, las obligaciones aumentan, la calidad de vida disminuye y las insatisfacciones se multiplican.

Los niños necesitan, fundamentalmente, **amor, dedicación, tiempo, paciencia y seguridad**, y además lo precisan de nosotros, los padres, no de otros adultos que intenten sustituirnos o llenar huecos.

Premiarnos de vez en cuando, y especialmente cuando nos encontramos en baja forma como nos ocurre en este momento, es casi una

necesidad del ser humano. Hacer deporte, leer, escribir con calma, ver una película, sentarse a la mesa con tu familia, charlar, contar, comunicar, pensar, es el mejor premio. **Mimarnos y decirnos todo lo que nos queremos es el mejor premio.**

¿Cuáles son los puntos claves que favorecen la comunicación?

La paciencia, el control emocional, y la capacidad para escuchar y para transmitir tranquilidad.

La comunicación con nuestros hijos no va a ser efectiva si no creemos en nosotros mismos, siendo necesario transmitirles seguridad, dado que ellos aprenderán por modelado, a través de lo que ven y de lo que les enseñamos.

Los niños aprenderán a dialogar, y lo harán cada vez más cuando nos vean seguros, cuando les ayudemos a contar lo que sienten, y no duden de que estamos permanentemente dispuestos a razonar con ellos.

¿Qué nos ayudará a conseguir que los niños sean más autónomos y seguros?

- El estar de acuerdo los progenitores a la hora de determinar la forma de actuar con el niño.
- El actuar con convicción, con calma, pero con decisión, dialogando, pero sin traspasar o eludir las responsabilidades que sólo a los adultos competen.
- El transmitirles nuestra confianza en ellos, siempre que nos sea posible y potenciando sus habilidades.
- El mostrarles la importancia y el valor del esfuerzo.
- El aceptar las peculiaridades de cada persona y fomentar el valor de la tolerancia.
- El crear un ambiente relajado y cordial, donde el sentido del humor juegue un papel importante.
- El valorar al máximo la forma de relacionarse con los demás.

Y para ello:

- No hay que intentar ser colegas en lugar de padres. Estar cerca de los niños no significa hablar como ellos, ni tener que hacer nuestras sus expresiones o actuar como si tuviésemos su edad. Los niños necesitan “situarse y situarnos”. Los padres tienen la responsabilidad de favorecer en sus hijos el pensamiento, razonamiento, sensibilidad, autocontrol, afecto, sociabilidad etc., y para ello actuarán y les hablarán como adultos.
- No hay que intentar ganarnoslos haciéndonos los “buenos” o poniéndonos casi siempre de su parte. Esta fragilidad y debilidad del adulto es aprovechada por el niño.
- No protegerles en exceso haciendo que el mundo gire “en torno a él” porque no generaran sus propios recursos y habilidades. Podemos facilitarle el camino, podemos de vez en cuando correr con ellos, pero no debemos correr por ellos.
- No hay que ceder para evitar “males mayores” y pensar que “esto” pasará con el tiempo, y aunque no debemos adoptar posturas absolutas, no es igual ceder un día con un niño que habitualmente es colaborador y sociable, que ceder constantemente ante las presiones de los niños manipuladores, agresivos e inestables emocionalmente.

- No sacrificar constantemente a los otros hermanos o miembros de la familia, simplemente porque son más generosos o muestran una actitud menos agresiva. Con ello proliferarían las conductas déspotas y manipuladoras.
- No creer que en cualquier situación con el diálogo todo se arregla. No siempre el niño está en condiciones de dialogar y/o receptivo a nuestras explicaciones y a nuestros argumentos.

¿Cuándo es más fácil dialogar con los niños?

- Cuando están tranquilos.
- Cuando hay un clima relajado y afectivo.
- Cuando se encuentran de buen humor.
- Cuando están descansados.
- 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 buscar una salida positiva a la situación.

¿Cuándo es más difícil dialogar con los niños?

- 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.

El que a veces sea imposible dialogar, no quiere decir que no podamos actuar. No debemos limitarnos al uso del lenguaje verbal, la comunicación gestual, muchas veces, será nuestra principal aliada, postergándose el diálogo para otro momento.

Sí a propiciar un equilibrio interno en el niño



No a la comunicación que juzga, que compara, que sentencia. No sueltes un monólogo, no critiques, amenazas o le digas cosas hirientes.

Recomendaciones a tener en cuenta:

- **No sondees, no interrogues.** Descubre cuál es el momento en que tu hijo se siente más cómodo para hablar.

- **Empieza la conversación compartiendo con ellos tus propias ideas mejor que empezar con preguntas**, ya que pueden ser vistas como un interrogatorio y hacer que se cierren más.
- Dale confianza, cercanía y comprensión. **Cuida mucho el tono de tu voz, es algo básico para conectar con los niños**. Aunque a veces sea difícil de conseguir, intenta mantener la calma y hablarles en tono neutral.
- La **comunicación debe ser diaria y continuada**. Escucha su punto de vista, incluso si te resulta difícil de entender o no lo llegas a compartirlo del todo.
- **Intenta encontrar un hueco para realizar una actividad con cada hijo por separado**, y evita programar otras tareas durante ese tiempo. Ahora es difícil hacerlo por separado por la situación de confinamiento, pero no hay que olvidar que ello les hará sentir especiales e importantes para ti, y facilitará la comunicación entre vosotros.
- **Aprende sobre sus intereses y gustos y demuestra interés por ello**. Tus hijos valorarán positivamente que tengas en cuenta sus preferencias.
- **Nunca te rías o ironices de lo que te digan tus hijos**. Para ellos es importante, y si encuentran esa falta de empatía por tu parte evitarán sincerarse contigo. Expresa interés en aquello que te estén explicando, evitando ser demasiado intrusivo.
- **Cuando tus hijos estén hablando de algo importante para ellos, deja todo lo que estés haciendo y simplemente escúchalos**. Si te ven ocupado o desinteresado seguramente lo dejen correr y no vuelvan a recurrir a ti en un caso parecido.
- **Deja que acaben de hablar antes de responder, y repite lo que acabas de escuchar para asegurarte de que lo has entendido correctamente**. La comunicación no siempre es clara y sencilla, y muchas de las discusiones entre padres e hijos se generan por malos entendidos en las conversaciones.
- **Enséñale que cada emoción puede ser transformada en una palabra**, que la rabia puede expresarse de forma adecuada, que la tristeza se puede compartir para aliviarla, que llorar no es malo y que tú siempre estarás ahí para escucharles.
- **Enséñale a respirar, a relajarse, a canalizar sus emociones** a través de determinadas actividades con las que desahogarse y distraerse...
- **Enséñale a aceptar la frustración**, a que el mundo no puede ser siempre como ellos quieren.
- **Enséñales a escuchar y a hablar con asertividad**. Diles que su voz siempre va a ser escuchada, que todo lo que diga es importante para ti...
- **Enséñales a tener responsabilidades**, a valerse por sí mismos en cada paso y decisión que dan...

La comunicación nos enseña que la mejor ayuda que podemos prestarles a nuestros hijos es nuestra tranquilidad ante su exigencia, nuestra seguridad ante su inestabilidad, nuestra firmeza ante su insistencia, nuestro afecto ante su agresividad, nuestra racionalidad ante su irracionalidad

Familias, tratad en estos momentos durísimos de identificar vuestros pensamientos y emociones. Hay que intentar relativizar todo lo que está ocurriendo y hablarlo, ajustando los mensajes a la edad de vuestros hijos, sin alarmarlos.

Aprovechemos la parte positiva y conectemos con emociones más agradables para engrandecer la relación con nuestros hijos y fomentar la comunicación con ellos, a fin de alcanzar la armonía que todos necesitamos.

Abrazos, besos, escucha desde el corazón, serenidad y mucho amor son sin duda la mejor medicina para nuestros niños en estos días.



Dpto. Orientación Educare