



LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES/MADRES E HIJ@S

La comunicación con tus hij@s

Desde niñ@s aprendemos a reconocer los **sonidos**, también podemos ser capaces de diferenciar el tono con el que nos hablan. Sabemos identificar si nuestro papá o mamá están **enfadados** o nos tratan con **afecto**.

Miguel A. RIZALDOS LAMOCA

Psicólogo Clínico. Atención Psicológica On Line.
marizaldos@gmail.com
blogs.siglo22.net/marizaldos/



Los seres humanos nos relacionamos mediante el lenguaje que puede ser verbal y/o no verbal.

Desde niñ@s aprendemos a reconocer los sonidos y lo que nos quieren decir y también podemos ser capaces de diferenciar el tono con el que nos hablan. Existen evidencias que demuestran que alrededor de los nueve meses, sabemos identificar si nuestro papá o mamá están enfadados o nos tratan con afecto.

Cuando aprendemos a hablar estamos haciendo un prerrequisito básico para posteriormente poder desarrollar la lectura y la escritura. Con estas herramientas básicas (habla, lectura y escritura) seremos capaces de darnos cuenta de lo que ocurre a nuestro alrededor y podemos aprender del medio social en el que vivimos.

La Comunicación, no es solo la palabra oral o escrita, es mucho más, es: los

gestos, las miradas, la expresión del rostro... Estos elementos son lo que denominamos Comunicación No Verbal con la que expresamos; actitudes, sentimientos, predisposiciones y motivaciones que enfatizan nuestra comunicación con los demás. La suma e interacción de ambos lenguajes (verbal y gestual) es la comunicación.

EL DIÁLOGO, OTRA FORMA DE COMUNICACIÓN

En los momentos que sólo usamos el lenguaje verbal (lo que resulta casi imposible, pues casi nunca aparece desligado del lenguaje no verbal) lo denominamos diálogo. Hay dos formas opuestas de diálogo: una sería por exceso y otra por defecto. Ambas, producen distanciamiento entre padres e hijos. Cuando es por exceso los padres que, con buena intención, queremos crear un clima que favorezca

el diálogo con nuestros hijos tratamos de verbalizar absolutamente todo. Esto puede provocar que los padres mantengamos un continuo interrogatorio o/y estar continuamente "echando la charla". Nuestros hijos lo más probable es que no escuchen o eviten responder verbalizando evasivas. Aquí, confundimos el diálogo con el monólogo y la comunicación con el aleccionamiento.

Aunque parezca lo contrario el silencio es una parte fundamental en el diálogo. Nos sirve para dar tiempo a nuestro hijo a entender lo que le hemos dicho. El diálogo es la interrelación entre tú y tu hijo. Para conseguirlo, necesitamos que los silencios permitan la intervención de nuestros hijos.

Otro elemento que con el silencio es fundamental es la capacidad de escuchar. Es muy frecuente que no nos paremos a escuchar y demos nuestras opiniones, sin ►►

« escuchar las de nuestros hijos. En ese momento, nuestro hijo percibe la indiferencia hacia su opinión y acaba perdiendo la motivación por seguir la conversación. Los papás pensamos en ocasiones que nuestros hijos no nos tienen nada que enseñar y que no pueden cambiar nuestras opiniones. Escuchamos poco a nuestros hijos o si lo hacemos es desde una posición impermeable respecto los argumentos de nuestros hijos. Esta situación resulta muy frecuente cuando nuestros hijos son adolescentes. Nos encontramos ante uno de los errores más frecuentes en las relaciones padres e hijos: pensar que con una determinada información podemos hacer cambiar el comportamiento

tan importantes para una vida saludable a nivel psicológico como es la tolerancia, la asertividad, la habilidad dialéctica, la capacidad de admitir los errores y de tolerancia a la frustración.

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

Si es importante el diálogo en las relaciones interpersonales, lo es aún más la comunicación. 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.
- Dar o recibir información.

Aunque parezca lo contrario, el silencio, es una parte fundamental en el diálogo. Sirve para dar tiempo a nuestro hijo a entender lo que le hemos dicho.

de nuestros hijos. La información por sí sola no es capaz de modificar la conducta.

El diálogo como herramienta, para que padres e hijos nos conozcamos mejor, conociendo así nuestras opiniones o formas de ver las cosas. Aprendiendo a ver una realidad desde perspectivas diferentes que puede enriquecer nuestra visión de la realidad. Está comprobado que más transmite y educa la convivencia que la verbalización de los valores que se pretenden inculcar. La palabra puede vencer pero el ejemplo arrastra.

Otros aspecto muy importante del dialogo, es la posibilidad de poder replicar. La actitud de recoger las opiniones de tus hijos y admitir que puedes no estar de acuerdo es una de las condiciones básicas para que el diálogo sea efectivo.

Hay que tener claro que la experiencia en el ámbito de la familia es un punto de referencia capital donde el niño y el joven puede aprender a dialogar y, con esta capacidad, puede favorecer actitudes

- Expresar o comprender lo que pensamos.
- Transmitir nuestros sentimientos.
- Compartir o poner en común algo con alguien.
- Compartir emocionalmente con otros.
- Vincularnos o unirnos por el afecto.

FACILITADORES DE LA COMUNICACIÓN

Estos son algunos de los elementos que nos facilitan la comunicación idónea:

- Señalar las cosas positivas.
- Saber valorar aquello que nos gusta de nuestros hijos.
- Ensayar estas habilidades para mejorar nuestras habilidades de comunicación.
- Empatizar: ponernos en el lugar del otro.
- Dar mensajes consistentes y no contradictorios.
- Escuchar con atención.
- Decir lo que sentimos.
- Crear un clima emocional que facilite la comunicación.
- Pedir la opinión.



Un punto de riesgo para la comunicación eficaz es la impaciencia que podemos mostrar los padres para poder incidir educativamente en la conducta de nuestros hijos

FACTORES QUE PONEN EN RIESGO LA COMUNICACIÓN.

Cuanta más confianza hay en la relación, más significativa será la comunicación no verbal. Seguro que cuando llegas a casa puedes percibir un ambiente de tranquilidad o tensión sin necesidad de hablar con nadie. A veces, no hablar supone una significativa limitación para la comunicación. Muchas veces las prisas que tenemos por recibir alguna información nos impide conocer la opinión de nuestros hijos y, de igual manera, impide que nuestros hijos se den cuenta de la predisposición a escuchar que podemos tener. Esto resulta muy importante cuando nuestros hijos son adolescentes. Así son muchas las situaciones en las que los padres tenemos curiosidad por saber que hacen y ellos en una situación de comunicación exigente nos responderán con evasivas.

Otro punto de riesgo para la comunicación eficaz es la impaciencia que en ocasiones tenemos los padres para poder incidir educativa-



mente en la conducta de nuestros hijos. Todo el proceso de transmisión de valores pasa por la relación que establecen entre padres e hijos, y ésta se debe apoyar en la comunicación; por eso es tan importante preservarla y mantener optimismo de disfrutarla. Para ello sería suficiente que los padres no queramos llevar siempre la razón y nos tenemos que convencer que comunicar no es enfrentarse. Mas enemigos en la comunicación familiar son, la televisión en la comida, los horarios que dificultan el encuentro relajado, estar continuamente con los videojuegos, móviles... Hay que evitar en la medida de lo posible estas situaciones y procurar mantener una actitud que facilite un clima de comunicación.

OTROS ELEMENTOS QUE SON UN OBSTÁCULO PARA PODER COMUNICARNOS SON:

- Generalizaciones: (“Siempre estás insultando a tu hermana”, nunca me haces caso”). Seguro que en algún momento hace algo distinto de insultar a su hermana. Posible-

mente, alguna vez, sí obedeció.

- Interpretar negativamente los mensajes que recibes: La madre, cuando el padre llega de la calle, dice: “Parece que hoy llegas más tarde”. El padre replica: “¿Qué pasa?, ¿los demás días llego antes? ¡Siempre estás pendiente de la hora a la que vengo!

- No escuchar para comprender bien lo que quieren decir realmente.

- Discutir sobre tu versión de algo que sucedió hace ya tiempo. ¿Para qué darle tanta importancia a sucesos ya pasados?

- Poner etiquetas.

- Tener objetivos ambiguos o contradictorios.

- Elegir el lugar y el momento inadecuado.

- Hacer preguntas con reproches.

- Abusar de los: “Tú deberías”, “Yo debería hacer”; en vez de los: “Qué te parece si...”; “Quizás te convenga”, “Yo quiero hacer”, “Me conviene”, “He decidido”.

- Cortés en la conversación porque se presta más atención a lo que quiere decir, que a escuchar al otro. ■

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Observar el tipo de comunicación que llevamos a cabo con nuestro hijo. Dedicemos unos días de observación libre de juicios y culpabilidades. Funciona muy bien conectar una grabadora en momentos habituales de conflicto o de sobrecarga familiar. Es un ejercicio sano pero, a veces, de conclusiones difíciles de aceptar cuando la dura realidad de actuación supera todas las previsiones ideales.

2. Escuchar activa y reflexivamente cada una de las intervenciones de nuestros hijos.

3. Si no podemos prestar la atención necesaria en ese momento, razonar con él un aplazamiento del acto comunicativo 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 el mismo tipo de respuestas de forma sistemática para que nuestro hijo no piense que siempre somos autoritarios, le hacemos sentir culpable, le quitamos importancia a las cosas o le damos sermones.

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 podamos valorar si funciona o no y si debemos modificar algo más. Los padres tenemos los hábitos de conducta muy arraigados y cambiarlos requiere esfuerzo, dedicación y, sobre todo, paciencia (¡con nosotros mismos!).

