

OÍDOS ATENTOS

Comunicación sana y positiva con nuestros hijos

Fomentar una buena comunicación con los hijos y que ésta se dé en un clima de confianza, apertura y afabilidad, es responsabilidad propia y exclusiva de los padres de familia. La comunicación con los hijos depende de la comunicación de los padres entre sí.

Para lograr una buena comunicación no basta saber mucho sobre el tema o llevarse bien con los hijos, hay que fomentar y educar actitudes adecuadas y responsables. Una de las actitudes claves para lograr una buena comunicación es, más que hablar, saber escuchar. La vida familiar exige estar atentos a una gran cantidad de situaciones que pueden dificultar la oportunidad de escuchar con detenimiento. Cuando un hijo no se siente escuchado, puede empezar a tener conductas inadecuadas como quejas, gritos, berrinches, etc. Por lo tanto, antes de esperar que el hijo escuche, es importante asegurarse de que realmente se escucha al hijo. Ser escuchado ayuda a verbalizar e identificar los sentimientos y a desarrollar la capacidad de escuchar a los demás.

¿Cómo escuchar?

- ***Atención completa.*** Dejar de hacer otras actividades y hacer contacto visual. Hacer saber al hijo que se le está escuchando con frases como: “Ah...”, “Muy bien...”, “y luego...”.
- ***Identificar los sentimientos.*** Detrás de lo que se dice, incluso cuando no se habla, hay un sentimiento, y necesitamos ayudar al hijo a identificarlo: “Eso suena triste”, “¿Estás decepcionado porque nos tenemos que ir ahora?...”.
- ***Acoger.*** Es muy importante aceptar los sentimientos y evitar negarlos como una solución, con frases como: “No hay razón para que estés molesto”. Hay que tener claro que aceptar los sentimientos no significa aceptar las manifestaciones inadecuadas de éstos: “Entiendo que estés molesto, pero esto no es motivo para gritar...”.

¿Cómo comunicarse?

Para lograr que los hijos escuchen, hay que pensar cuidadosamente cómo transmitir mejor lo que queremos expresar. Las palabras, el tono y la manera en cómo digamos las cosas pueden significar una gran diferencia.

- Procurar generalmente usar un tono positivo y motivador.
- Al enunciar los límites hay que sonar contundente; cualquier indicio de duda puede producir debate.
- Para indicar desaprobación, usar un tono firme y con autoridad, pero sin gritar.
- Para pedir las cosas, hacerlo primero de manera alegre y serena. Después de manera firme y avisando la consecuencia justa de la desobediencia. Si aún así no resulta efectivo, entonces, de manera calmada pero firme, cumplir la consecuencia que fue avisada con antelación.

Evitar repetir mucho las cosas, porque aprenderán a ignorar las primeras peticiones, se desprestigiará la autoridad y se reforzará la desobediencia.

- Decir las cosas directamente al niño, evitar gritar desde el otro cuarto o mientras se hace algo más. Procurar ponerse de cuclillas a la altura del niño y hacer contacto visual. Tener que ver al adulto hacia arriba puede resultar intimidante.
- Dar una sola orden a la vez. Las órdenes deben ser claras y concisas, diciendo sólo las palabras necesarias: "Son las 8, es hora de dormir". Evitar acusaciones, críticas, amenazas y generalizaciones: "Nunca haces caso", "eres un haragán", "si no te apuras, te voy a dejar". Si se hacen amenazas y no se cumplen, los hijos aprenderán a ignorarlas.
- Asegurarnos de que nos escucha y atiende nuestra petición.

Por favor conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tan eficaz es nuestra comunicación? Por lo general ¿los demás entienden lo que queremos decir?
2. ¿Qué acciones concretas podemos tomar para que nuestros hijos se sientan escuchados?
3. ¿Qué acciones concretas podemos tomar expresarnos más claramente con nuestros hijos?