

LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES/ MADRES E HIJOS/AS

La comunicación es el intercambio de información entre dos o más personas. Esta puede ser verbal, por ejemplo cuando dos personas conversan, o puede ser no-verbal, como la expresión en la cara de una persona que probablemente le hará saber a otra que está enfadada. La comunicación puede ser positiva, negativa, efectiva o inefectiva.

Es importante que los padres os podáis comunicar abierta y efectivamente con vuestros hijos e hijas. Este tipo de comunicación beneficia no solo a los niños/as, sino también a cada miembro de la familia. Las relaciones entre padres e hijos se mejoran mucho cuando existe la comunicación efectiva (hablar no solo de lo que me gusta/ no me gusta, quiero/ no quiero, sino sobre cómo me siento cuando una determinada cosa sucede) . Por lo general, si la comunicación entre padres e hijos es buena, sus relaciones serán buenas también.

Los niños aprenden a comunicarse observando a los padres. Si los padres se comunican abierta y efectivamente, es posible que sus hijos lo hagan también. La habilidad de comunicarse beneficiará a los niños toda su vida. Los niños se empiezan a formar sus ideas y opiniones de si mismos basadas en lo que le transmiten los padres. Cuando los padres se comunican afectivamente pero con firmeza y autoridad con sus hijos, les demuestran respeto. Los niños empiezan a sentir que sus padres los escuchan y los comprenden, lo cual les aumenta su amor propio. Por el contrario, si la comunicación entre padres e hijos es inefectiva o negativa (eso son tonterías, no digas chorradas, etc), puede hacer que sus hijos piensen que no son importantes, que nadie los escucha y nadie los comprende. Estos niños pueden también pensar que sus padres no son gran ayuda y no son de confianza.

Cuando los padres se comunican bien con sus hijos es más probable que sus niños estén dispuestos a hacer lo que se les pide. Estos niños saben lo que esperan de sus padres, y una vez que saben lo que se espera de ellos, es más probable que lo cumplan. Estos niños son más aptos a sentirse más seguros de su posición en la familia, y es posible que sean mas cooperativos.

Maneras de Comunicarnos Efectivamente con nuestros hijos.

Empieza a comunicarte con ellos cuanto antes, y siéntete cómodo al hacerlo. Cuando los niños son pequeños los padres deben empezar a cimentar la comunicación abierta y efectiva. No es necesario grandes tertulias, basta con que estéis disponibles para contestar sus preguntas, explicarles cosas, etc. Los niños que se sienten amados y aceptados por sus padres son más capaces de compartir sus sentimientos, pensamientos y preocupaciones con ellos.

A veces es más fácil para los padres sentir aceptación por sus hijos que demostrarla. Ellos deben hacerle saber a sus hijos que los aman y aceptan, puesto que los niños que se sienten queridos y aceptados por sus padres son más capaces de compartir sus sentimientos, pensamientos y preocupaciones con ellos. Debéis tratar de mandar mensajes positivos a vuestros hijos/as ("Me gusta cuando recoges tus juguetes sin que yo te lo pida, eres muy mayor y responsable"). De la misma forma, debéis tener cuidado con lo que decís y la forma en que lo decís. Todo lo que un padre/madre le dice a su hijo/a envía un mensaje al niño/a sobre de la opinión que su padre o madre tiene de él/ella (ej, si decimos "Pareces tonto" repetidas veces, nuestro hijo/a puede llegar a pensar que realmente lo les. No verbalmente, los padres podemos demostrar nuestra aceptación a los niños/as por medio de gestos (caricia,

cosquillas, etc), expresiones faciales (sonrisa), tonos de voz, etc. Debemos tratar de controlar acciones que les estamos pidiendo a ellos, para no contradecirnos (si le estoy pidiendo que no me grite, no se lo puedo decir gritando)

Comunícate con ellos/as a su nivel, tanto de lenguaje como de altura. Si utilizamos un lenguaje muy complejo no nos van a entender, con lo que deberemos adaptarnos a su vocabulario y nivel de comprensión de palabras/frases. Cuanto más pequeños sean, utiliza frases sencillas, claras y directas. De la misma forma es importante el nivel de altura. Tenemos que intentar ponernos cara a cara con ellos, y si esto supone agacharnos o ponernos de rodillas lo tenemos que hacer. Es importante el contacto visual.

Mantén el contacto con tu mirada. Los padres que hacen esto demuestran a sus hijos que están interesados en ellos y en lo que les cuentan. Si no se hace contacto con la mirada, los niños pueden pensar que sus padres no están interesados en lo que dicen.

Reflexión: Cuando hablas con alguien, ¿prefieres que te mire a los ojos mientras hablas?

Elimina las distracciones que puedan dificultar la comunicación. Cuando los niños tienen ganas de hablar, debemos tratar de darles toda nuestra atención. Debemos tratar de dejar a un lado lo que estamos haciendo, mirar a nuestros hijos/as y ponerles atención. Si esto no es posible, tenemos que decirles que, en cuanto acabemos esto que estamos haciendo (y no podemos dejar de hacerlo), les buscaremos para hablar. Si los padres continúan con lo que están haciendo cuando los niños/as están hablando, pueden pensar que no estáis interesados en ellos, o que lo que tienen que decir no es importante.

Consejo: Trata de dejar todo lo que estés haciendo si tu hijo/a necesita decirte algo. Él/ella se sentirá valioso. Si esto no es posible, queda con él/ella para otro momento en que puedas dedicarle tu atención por completo.

Escucha con la boca cerrada. Los padres debemos tratar de interrumpir lo menos posible a nuestros hijos/as cuando estén contando algo. Podemos ayudar a que siga hablando con gestos como una sonrisa, una caricia, etc. En determinados casos puede ser necesario hablar si no hemos entendido algo, para animarle a que continúe. Las interrupciones a menudo hacen que la persona que habla pierda su concentración. Cuando en vez de hablar él/ella nos ponemos a hablar nosotros (de lo que tiene que hacer, de lo que nos pasó a nosotros cuando estuvimos en una situación parecida.....) cortamos sus ganas de hablar.

Reflexión: ¿te gusta que te interrumpan cuando estás hablando? ¿te gusta que te corten para que la otra persona hable de ella? Tenlo en cuenta, porque a tus hijos/as tampoco les gusta.

Haz saber a tus hijos/as que han sido escuchados. Una vez que los niños han terminado de hablar, los padres podéis mostrarles que habéis prestado atención repitiendo lo que acaban de escuchar, con palabras diferentes, por ejemplo, "Parece que tuviste un día muy bueno en el cole, aunque creo que esto xxx te ha hecho sentir triste". Esto no solo les indica que vosotros habéis estado escuchando, sino que también es una oportunidad para aclararle cosas que quizás no han entendido o las han interpretado mal.

Reflexión: A todos nos gusta que nos escuchen, y que nos hagan saber que nos escuchan nos hace sentir bien. La persona que nos escucha se convierte en un referente valiosísimo para nosotros.

Mantén conversaciones breves o adecuadas a la edad de tus hijos. Contra más pequeños son tus hijos/as, más difícil es poder tener una conversación larga o un "sermón", puesto que no tienen la capacidad de atender tanto rato. Es importante saber buscar momentos para comunicarse, pero también para saber parar dicha conversación (y continuarla en otro momento si procede). Los padres deben permitirles a sus hijos que decidan cuando algo es demasiado. Deberéis tener en cuenta las señales que nos indican que nuestros hijos/as han tenido suficiente. Estas incluyen la inquietud, falta de contacto visual, y distracción.

Reflexión: ¿te parece más conveniente un discurso corto y que vaya al grano de lo que queremos decir o dar vueltas y vueltas hasta que llegamos a donde queremos? ¿a ti que te gusta más?

Haz preguntas que faciliten continuar la conversación con tus hijos/as. Algunas preguntas ayudan a mantener el curso de una conversación, mientras que otras la pueden parar en seco. Los padres debemos tratar de hacer preguntas fáciles de contestar en las conversaciones con nuestros hijos. Estas preguntas requieren a menudo respuestas detalladas que mantendrán la conversación interesante. Preguntas abiertas que comienzan con las palabras "qué", "cuando", "quién", o "como", son a menudo muy serviciales para que los niños se sientan cómodos para seguir hablando. Los padres deben evitar las preguntas que solo requieren respuestas de SI o NO. Aunque hacer preguntas indicadas ayuda en la conversación, los padres necesitan tener cuidado de no hacer muchas preguntas cuando conversan con sus hijos. Cuando esto sucede, las conversaciones se convierten en interrogatorios y los niños no se interesarán en participar.

Reflexión: ¿Cómo te gusta que te pregunten las cosas a ti?. Tu hijo/a lo deseará prácticamente de la misma forma. Inténtalo.

Expresa tus ideas y sentimientos con tus hijos/as cuando hables con ellos. Una buena comunicación ha de tener dos aspectos: la transmisión de información (opiniones, razonamientos, cosas que nos han sucedido en el día, debate, etc) y la transmisión de sentimientos (cómo me siento, por qué me siento así, cómo me ha hecho sentir este acontecimiento/suceso/ imprevisto, etc). A través de nuestros comentarios estamos enseñando a nuestros hijos valores, y a través de cómo nos sentimos les ayudamos a desarrollar su inteligencia emocional. Cuanto más sincero/a seas con tus hijos/as, más sinceros serán ellos/as contigo. Cuanto más fácil puedas expresar tus emociones, más fácil les resultará a ellos expresártelas a tí.

Consejo: ¿Te has dado cuenta qué fácil es expresar ideas y qué difícil es expresar sentimientos? Te animamos a que lo hagas, porque de esta forma le estás enseñando a tus hijos/as a expresar sus emociones también.

Trata de buscar espacios y momentos familiares para hablar.. Esto se puede lograr de varias formas. En primer lugar, existe la junta familiar. Esta junta puede planearse una vez a la semana y/o cuando hay algo que la familia debe discutir. La familia puede utilizar estas juntas para discutir detalles cotidianos, como tareas, horas de volver a casa y horas de acostarse. Estas juntas familiares también son una buena oportunidad para discutir quejas y problemas. Este tiempo también se puede utilizar para hablar de cosas positivas que han ocurrido durante la semana. Lo importante es que cada miembro de la familia tenga tiempo para hablar y ser escuchado por los demás.

El horario regular para platicar y comunicarse no tiene que ser tan formal como la junta familiar. Por ejemplo, las familias pueden utilizar la hora de la cena para enterarse de lo que sucede con los demás. O los padres pueden hacer tiempo para tomar parte en juegos de comunicación, como escoger temas específicos de discusión y darle a cada uno en la familia la oportunidad de expresar su opinión. Lo que importa es que la familia aparte tiempo regularmente para comunicarse con uno y otro.

¿Te has dado cuenta que la televisión durante las comidas nos quita momentos valiosísimos para hablar con nuestros hijos? Te recomendamos que trates de hacer al menos una de las comidas sin televisión, para tener la oportunidad de hablar todos y compartir experiencias y sentimientos.

Admite cuando no sabes algo. Cuando los niños hacen preguntas que los padres no pueden contestar, los padres pueden admitir que no saben la respuesta. Puedes también utilizar estas ocasiones como lecciones. Por ejemplo, los padres pueden enseñar a sus hijos a encontrar información en la biblioteca, en las enciclopedias, etc. Es mucho mejor que los padres demuestren a sus hijos que ellos son humanos y que no saben todo, que inventar alguna respuesta que puede ser falsa.

Los niños/as piensan que los adultos lo sabemos todo. Hazles ver con tu ejemplo que siempre se está aprendiendo, y que también los adultos aprendemos de los niños. De esta forma se sentirán valiosos y respetados.

Trata de dar explicaciones completas. Al contestar las preguntas de los niños, los padres deben proveer tanta información como sea necesaria, aunque los temas sean de algo que los padres no se sienten cómodos para hablar. Esto no significa que los padres tienen que describir detalle por detalle. Solo que es importante es que los padres sepan cuanta información necesitan sus niños y proveérsela. Los padres deben asegurarse de que esta información sea apropiada a la edad de lo niños. También deben alentar a los niños a que hagan preguntas. Esto ayudará a los padres a enterarse del tipo de información que buscan los niños. No dar información suficiente puede tener como consecuencia que los niños se formen criterios que no son necesariamente verdaderos.

Cuando no nos sentimos cómodos sobre determinados temas o no aclaramos las dudas, los niños/as buscan sus propias explicaciones a esas dudas, aunque sean fantásticas o terroríficas. Si resolvemos las dudas de nuestros hijos/as les ayudamos a que no creen "mitos"