

COMUNICACIÓN EFICAZ CON LOS HIJOS: ESTRATEGIAS GENERALES

Uno de los mayores deseos de los padres es conocer bien a sus hijos, compartir con ellos sus preocupaciones, sus ilusiones, y lograr que se establezca una confianza mutua que facilite el diálogo. Una condición indispensable para que esto ocurra es que haya una buena comunicación y que se pueda hablar, discutir y opinar sobre cualquier tema.

En muchas ocasiones, los padres limitan las conversaciones con sus hijos a aquellos aspectos que más les preocupa, como por ejemplo la escuela, las salidas o los amigos. Así los niños se sienten continuamente observados y encuentran a faltar un espacio para poder expresar lo que realmente sienten y piensan.

Para que los niños puedan hablar de sus sentimientos deben encontrar un ambiente receptivo y una actitud positiva por parte de los padres, que deben escucharles y mostrarse respetuosos con sus opiniones, aunque no siempre sean coincidentes.

Cualquier edad es buena para hablar de cualquier tema si se hace de un modo comprensible y utilizando un lenguaje apropiado.

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 de la cara. La comunicación puede ser positiva, negativa, efectiva o inefectiva.



MANERAS DE COMUNICARSE EFICAZMENTE CON LOS HIJOS

- **Empiece la comunicación efectiva cuando los hijos son pequeños.** Los padres deben cimentar la comunicación abierta estando siempre disponibles para contestar preguntas o para hablar con sus hijos. Los niños que se sienten amados y aceptados por sus padres son más capaces de compartir sus sentimientos, pensamientos y preocupaciones.
- **Comuníquese al nivel del niño.** Cuando los padres se comunican con sus hijos, es importante que lo hagan al nivel del niño, verbal y físicamente. Para ello deben tratar de usar un lenguaje apropiado a la edad de sus hijos para que puedan entender.

- **Aprenda realmente a escuchar.** Escuchar es una parte muy importante de la comunicación efectiva. Cuando los padres escuchan a sus hijos les están mostrando que están interesados y que ponen atención en lo que sus hijos tienen que decir. Para ello los padres deben dejar a un lado lo que están haciendo, manteniendo el contacto con la mirada, ofreciendo apoyo por medio de una sonrisa o una caricia, pero sin interrumpir. Una vez que el niño ha terminado de hablar, los padres pueden mostrarle que han prestado atención repitiendo lo que acaban de escuchar con palabras diferentes.
- **Haga preguntas.** Algunas preguntas ayudan a mantener el curso de una conversación, preguntas fáciles de contestar que requieren respuestas detalladas y que mantienen la conversación interesante. Pero los padres deben evitar que las conversaciones se conviertan en interrogatorios haciendo preguntas que sólo requieren respuestas de SI o NO.
- **Expresé sus ideas y opiniones con sus hijos.** Para que la comunicación sea efectiva debe haber dos lados. Los padres pueden enseñar a sus hijos muchas cosas, por ejemplo valores y sentimientos, compartiendo con ellos sus ideas y opiniones.
- **Planee regularmente "Juntas familiares o tiempo para hablar".** Estas Juntas pueden planearse una vez a la semana y/o cuando hay algo que la familia debe discutir. Son una buena oportunidad para hablar de detalles cotidianos o para discutir problemas y quejas. También se pueden utilizar para hablar de cosas positivas que han ocurrido durante la semana. Lo importante es que cada miembro tenga tiempo para hablar y ser escuchado por los demás.
- **Admita cuando usted no sabe algo.** 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. También pueden utilizar estas ocasiones para enseñar a sus hijos a encontrar información en la biblioteca, en las enciclopedias, etc.
- **Trate de dar explicaciones completas.** Es importante que los padres sepan cuanta información necesitan sus hijos y asegurarse de que esta información sea apropiada a la edad de sus hijos. Los padres deben alentar a los niños a hacer preguntas, ya que esto les ayudará a enterarse del tipo de información que buscan los hijos.



CÓMO EVITAR LA COMUNICACIÓN NEGATIVA



Muchos padres no son conscientes de que a veces utilizan formas negativas para comunicarse con sus hijos. A continuación vamos a dar una pequeña lista de ejemplos de comunicación que se consideran negativas y que por tanto los padres deben evitar:

- **Fastidios y sermones:** Fastidiar es repetir algo que ya se ha dicho y sermonear es dar más información de la que es necesaria sin dar cabida a otras opiniones o ideas. Fastidiar y sermonear hacen que los niños dejen de escuchar o se pongan a la defensiva. Los padres pueden usar otra estrategia, como darles un tiempo de descanso y tener en cuenta que una vez que les han dicho algo a sus hijos no es necesario decirlo de nuevo.
- **Interrupciones:** Cuando los niños estén hablando, los padres deben darles la oportunidad de terminar lo que están diciendo antes de que ellos hablen. Los niños que sienten que no son escuchados pueden dejar de tratar de comunicarse con sus padres.
- **Críticas:** Los padres no deben criticar los sentimientos, las opiniones o las ideas de sus hijos, ya que esto puede afectar su autoestima. Cuando sea necesario, los padres pueden criticar cierta conducta o lo que sus hijos han hecho.
- **Viviendo en el pasado:** Una vez que el problema o el conflicto se ha resuelto los padres deben tratar de no volver a mencionarlo. Los padres que mencionan constantemente los errores que sus hijos han cometido en el pasado, están enseñando a guardar rencores por mucho tiempo. Los niños deben saber que una vez que un problema ha sido resuelto, permanecerá resuelto.
- **Tratar de controlar a sus hijos usando sentimientos de culpabilidad:** Intentar que los niños se sientan culpables por sus opiniones, sentimientos y/o acciones puede hacer un gran daño a la relación entre padres e hijos.
- **Usar el sarcasmo:** Los padres están usando el sarcasmo cuando dicen algo que no quieren decir, o insinúan lo opuesto a lo que dicen por el tono de su voz. El sarcasmo hiere a los niños y no sirve para que los padres se comuniquen positivamente con sus hijos.

- **Decirles cómo deben resolver sus problemas:** Los padres deben dejar a los hijos que busquen soluciones a sus problemas. Esto hará que vayan adquiriendo control sobre su propia vida y confianza en sí mismos.
- **Las humillaciones:** Las humillaciones toman diferentes formas, como nombres ofensivos, ridiculizar, culpabilizar, comparar, etc. Todas perjudican la buena comunicación y además hace que los hijos se sientan rechazados, no amados e incapaces. A veces es mejor dejar pasar unos minutos para controlar una situación de enfado y evitar frases que afecten negativamente a la autoestima de los niños.
- **Amenazar:** Las amenazas rara vez son efectivas y mucho menos si después de hacerse no son cumplidas.
- **Mentir:** Los padres deben ser francos y honestos con sus hijos, esto hará que sus hijos también lo sean con sus padres y haya un clima de confianza entre ellos.
- **Negar los sentimientos:** Cuando los niños les dicen a sus padres como se sienten, éstos no deben tomarlo a la ligera. Los niños necesitan que sus padres apoyen sus sentimientos y los padres deben demostrar apoyo a sus hijos para que éstos no se sientan incomprendidos.

CÓMO RESOLVER CONFLICTOS

Todas las familias tienen conflictos alguna vez. Hay varias cosas que los padres pueden hacer para aminorarlos y al mismo tiempo mantener abiertas las líneas de comunicación.



- **Resuelva sólo un problema a la vez.** Durante los conflictos es mejor no tratar de resolver varios problemas a la vez. Esto puede resultar confuso y se pierde la mira de los temas importantes.
- **Busque maneras creativas de resolver los problemas.** Los padres deben tener en cuenta que existe más de una solución para cada problema. Padres e hijos deben trabajar juntos para encontrar soluciones que sean satisfactorias para ambos. Si una solución no funciona se debe ser suficientemente flexible para encontrar otra.
- **Sea cortés.** Los padres deben tratar a sus hijos con el mismo respeto con que tratarían a cualquier otra persona. A veces durante el calor de la discusión, los padres dicen a sus hijos cosas que nunca dirían a otro pariente o amistad cercana.

- **Utilice mensajes con el "YO".** Por ejemplo, en lugar de decir "Tú nunca recoges la ropa de tu habitación", los padres pueden decir "Yo me siento disgustado cuando tú no recoges la ropa de tu habitación". Así es más efectivo con los niños porque ellos no tienden a rebelarse contra algo que se les dice con respecto a la manera de sentir de sus padres y se les enseña a ser responsables de sus actos.
- **Esté dispuesto a perdonar.** Enseñe a sus hijos a perdonar haciéndolo usted mismo.
- **Sea un buen modelo.** Los niños copiarán su forma de comunicación. Cuando los padres se expresan con gritos los hijos aprenderán a comunicarse también con gritos.

COMUNICACIÓN CON EL ADOLESCENTE

Mantener una actitud dialogante con los hijos cuando llegan a la adolescencia resulta bastante más complejo que en la infancia. A esta edad, hay que ensayar nuevas formas de comunicación más adecuadas a los intereses de los jóvenes y que les hagan sentir que se les tiene en cuenta y se respetan sus opiniones.

En esta etapa, los hijos no siempre desean escuchar a sus padres y, menos aún, explicarles sus cosas. La adolescencia es un momento muy delicado para los padres, que deben armarse de paciencia y emplear sus mejores habilidades comunicativas para no acabar enfrascados en las más acaloradas discusiones y crear un clima que facilite el apoyo sentimental (que siguen necesitando) y la negociación de las normas.

A esta edad, los hijos tienden a pelear con sus padres porque necesitan ponerles a prueba, separarse de ellos para ganar autonomía y para llamar la atención si no lo logran de otro modo.



Para minimizar las discusiones con los adolescentes y poder seguir actuando como guía y apoyo de los hijos, los padres tendrán que poner en práctica importantes **habilidades comunicativas**:

- **Estimular** al adolescente a que hable; no interrumpirlo bruscamente ni impedir que exprese lo que piensa. Demostrarle que se le escucha de forma activa y se le comprende.
- **Compartir** sus sentimientos, actitudes y pensamientos: el egocentrismo típico de esta etapa les lleva a creer que ninguna otra persona ha podido sentirse alguna vez como él se siente.

- Intentar **subrayar lo positivo** que puede haber en cada situación, tratando de reforzar las cualidades del adolescente para hacer frente al problema.
- **Manifiestar** a los hijos **el afecto** que se tiene por ellos. Aceptarles tal como son, con sus
- cualidades positivas y sus rasgos negativos.
- **Estimular la independencia.** Para crecer, los hijos deben cometer errores, sufrir desengaños y enfrentarse a situaciones difíciles como todos los adultos han hecho antes que ellos. Los padres deben evitar proteger en exceso a sus hijos, tomar decisiones o solucionar problemas por ellos, porque así dificultarán su camino hacia la autonomía.
- La **necesidad de intimidad.** El adolescente necesita sentir que sus padres confían en él y respetan sus necesidades de intimidad. Un control excesivo de sus entradas y salidas o la revisión periódica de su habitación sólo contribuirá a distanciar más a los hijos sin lograr tranquilizar a los padres.
- **Fijar límites.** Al llegar a la adolescencia, surge con intensidad el problema de los límites, ya que una de las características de esta etapa consiste en intentar manipular a los padres para conseguir determinados objetivos. En la actualidad los adolescentes manifiestan una tendencia cada vez más acusada a hacer cuanto se les antoja, y los padres, con frecuencia, se muestran permisivos y suponen que es mejor no enfrentarse a determinadas situaciones.

Nada más lejos de la realidad, los límites no sólo son positivos sino también necesarios.

Saber cuándo decir "no" es fundamental para poder ejercer una autoridad eficaz. Ayuda a los hijos a desarrollar su autocontrol, construir su autoestima y ganar seguridad en sí mismos, a la vez que favorece el desarrollo de una escala de valores, la adquisición de habilidades sociales y la adopción de hábitos de vida saludables.

Los límites deben representar una ayuda, más o menos negociada, para establecer criterios con los que el joven pueda llegar a elaborar pautas de actuación propias. Las normas resultan más útiles si cumplen las siguientes condiciones:

- Son fácilmente comprensibles y se explican de modo específico y concreto.
- Son razonables y con consecuencias proporcionadas.
- Tienen en cuenta las necesidades y el punto de vista del adolescente.
- Cada norma tiene una razón que debe ser explicada.
- Deben ser coherentes (los adolescentes toleran mal las incongruencias).
- No hacen distinciones entre hermanos.
- Los acuerdos tomados deben respetarse y cumplirse.
- Padre y madre deben tomar las decisiones conjuntamente y no contradecirse en sus actitudes y actuaciones.
- No debe proferirse ninguna amenaza que no esté dispuesto a cumplir.
- Deben ser flexibles y revisarse a medida que el adolescente madura.

"ABRIDORES DE PUERTAS"

En muchas ocasiones los padres son conscientes de que a sus hijos les está ocurriendo algo pero no lo pueden expresar. Conviene entonces, que los padres les faciliten las cosas mostrándoles de **manera verbal** y **no verbal**, su disposición a escuchar. Los especialistas denominan "abridores de puertas" a esas palabras o gestos que animan a la comunicación:

VERBAL	NO VERBAL
¿Necesitas alguna cosa?	Una sonrisa.
¿Quieres explicarme algo?	Mirada de ojos
Parece que estás triste.	Un abrazo
¿Cómo va todo?	Sentar al niño en las rodillas
Parece que te está pasando algo.	Darle la mano
¿Puedo ayudarte?	Palmaditas en la espalda
Habla. Yo escucho.	Guiñarle un ojo
Me interesa ...	Qué piensas tú de...

La comunicación franca y efectiva requiere mucho trabajo y práctica. Debéis recordar que no sois perfectos y que es fácil cometer errores. Lo importante es que os esforcéis para comunicaros con vuestros hijos desde que son pequeños. La familia es un punto de referencia capital para el niño y el joven. En ella deben aprender a dialogar favoreciendo así el desarrollo de actitudes como la tolerancia, la asertividad, la capacidad de admitir los errores y de tolerar frustraciones.

