



Una buena comunicación entre padres e hijos contribuye a lograr mejores relaciones al interior de la familia, enseña a todos los miembros de la familia que las ideas y sentimientos de cada uno son importantes, estimulándose la expresión de éstos. Por otra parte, muchas de las conductas de riesgo en niños y jóvenes se pueden disminuir o evitar si se establece una buena comunicación.

### PRINCIPIOS BÁSICOS PARA ESTABLECER UNA COMUNICACIÓN CON EL OTRO

**Preocuparse de que el lugar sea adecuado para el diálogo:** Cuando quiera conversar con su hijo/a busque un lugar óptimo, sin grandes interrupciones y con suficiente intimidad si es que el tema lo requiere.

**Respeto mutuo:** A pesar de que nuestro hijo/a es menor que nosotros, tiene menos experiencia, etc., debemos aceptar lo que siente y lo que piensa, aún si se equivoca o si no estamos de acuerdo. Lo importante es ayudarlo a darse cuenta de sus posibles errores, pero sin imponer, y demostrarle que aceptamos sus sentimientos, por medio del tono de voz y palabras que se utilizan.

**Actitud de escucha, no interrumpir, prestar atención:** Si su hijo/a le quiere contar algo, escúchelo/a con todos sus sentidos. No es lo mismo estar mirando TV o sacando cuentas mientras su hijo/a le cuenta lo que le pasó en el colegio, que dejar el lápiz de lado y mirarlo a los ojos. El contacto visual es fundamental para lograr comunicarse.

**No necesariamente requiere estar de acuerdo con el otro, sólo escuchar:** Para comunicarse, es necesario escuchar de verdad. Es decir, ponerse en el lugar del otro mientras habla, a pesar de que yo pueda tener mi propia opinión respecto de alguna situación. Antes de exponer mi punto de vista tengo que saber lo que el otro realmente quiere decir.

**Tratar de no criticar:** No enjuiciar lo que el otro es o quiere decir ya que esto cierra la posibilidad de diálogo. Comunicar nuestros propios sentimientos abre la comunicación y favorece el contacto emocional ; en frases como “tú haces tal cosa mal” o “eres un mentiroso”, se enjuicia a la persona cerrando el diálogo, mientras que en comentarios del tipo “estoy preocupada por ti” o “si me mientes, siento que no puedo confiar en ti”.

**Tener una congruencia entre lo que se dice (verbalmente) y lo que se expresa (no verbalmente):** Fijarse en claves no verbales tales como la expresión del rostro, la postura corporal, además de que se dice y también el tono de voz. Ejemplo: Decir a nuestros niños que no estamos enojados, pero tener el ceño fruncido y hablar con tono de voz fuerte.

**Hablar claro, conciso y concreto:** Con los niños pequeños, es necesario hablar con palabras simples y ser concreto, evitando los discursos largos que pueden no entender o aburrirlos y por lo tanto distraer su atención.

**Dar espacios para preguntar:** Los niños tienen derecho a cuestionarse y preguntar, lo cual se espera que sea acogido por los adultos que los rodean.

### SUGERENCIAS PRÁCTICAS PARA UNA COMUNICACIÓN

**Comenzar una conversación:** Para que iniciar una conversación con nuestro hijo/a sea más fácil, puede ser de ayuda considerar elementos como el tipo de preguntas que usamos o los temas que proponemos. Por ejemplo:

- Muchas veces los padres queremos saber cómo estuvo el día de sus hijos y así conocer más de su cotidianidad en el colegio o con sus amigos. Para esto podemos iniciar la conversación con preguntas que no provoquen a respuestas cerradas o muy simples del tipo “sí/no”, “todo/nada”, etc. Por ejemplo, una pregunta específica como: “Cuéntame dos cosas que hayas hecho hoy en el colegio”.
- Conviene variar el comienzo, por ejemplo: “¿Cómo estuvo el día, en una escala del 1 al 7?; ¿Qué fue lo mejor (peor) del día (tareas, recreos, etc.)?; ¿Qué sucedió hoy día que tú no te esperabas?”, etc.
  - Una manera de captar interés de los hijos para iniciar una conversación es preguntarles lo que ellos quisieran contarles o saber. Algunos temas que suelen ser de interés para los hijos son, por ejemplo, saber más acerca de la vida de sus padres, temas emocionales, hablar de sus juegos y hobbies. En el caso de los jóvenes, estos pueden tener particular interés en asuntos familiares (problemas o situaciones familiares).
- La hora de dormir puede ser un muy buen momento para compartir, contar algunas experiencias del día, hablar sobre algunos problemas. Cuando las luces están apagadas, las barreras tienden a desaparecer. Es más fácil así hablar con el lenguaje del afecto. También a la hora del almuerzo familiar es una oportunidad en que generalmente están todos y donde puede preguntarse acerca de los que les ha pasado durante el día, intereses nuevos que tengan, amigos y todos los temas anteriormente descritos.

**Disponerse a escuchar:** Saber escuchar es lo más importante de una buena comunicación y tal vez lo más difícil. Para ello es necesario:

- Prestar atención.
- No interrumpir.
- No preparar la respuesta antes de que el otro termine de hablar: “hablar para comprender y no para responder”. - Ponerse en el lugar del otro (empatía).
- No enjuiciar y prejuzgar (no suponer cosas).

**Observar:** En las conversaciones, la comunicación verbal (lo que se dice) es tan importante como la no verbal (cómo se dice). Para ello:

- Fijarse en el lenguaje corporal y expresión facial del otro. Son los signos no verbales los que también nos entregan información de lo que quiere comunicar el otro.
- Durante la conversación, demostrar interés en lo que se dice, mantener contacto visual, y preocuparse de ser congruente con lo que se comunica de manera no verbal y verbal.

**Responder:** Si deseamos que nuestros hijos/as compartan sus sentimientos, opiniones, dudas o temores con nosotros, debemos aprender a acogerlos en forma cálida. Para ello:

- No dé consejos cada vez que le habla. Muchas veces sólo quieren ser escuchados. Primero trate de entender y ponerse en el lugar del otro.
- Háblele también con sus gestos: sonríale, mírelo, tómelo de la mano, acarícielo, ocupe un tono cálido y suave.
- Haga la conversación más cercana hablándole de sus sentimientos de la vida cotidiana y en primera persona
- Utilice frases que abran la comunicación (preguntas abiertas), como “cuéntame más...”; “dime, te escucho...”; “quieres decir algo más...”, o preguntas como “¿para qué?”, “¿qué es?” o “¿cómo es?; ya que permiten mayor profundización y apertura que los “¿por qué? Responda con frases que demuestren que está escuchando, como: “me preocupa mucho que...”; “entiendo que te sientas así...”; “me interesa lo que me dices porque...”. Estas frases son más útiles que otras como: “cuando yo tenía tú edad...”; “lo que tú deberías haber hecho es...”; etc.
- No convierta la conversación en un “reto” o llamado de atención. Use palabras precisas, frases cortas y comente sólo lo esencial, relacionado con el tema actual.
- No aproveche la ocasión para hablarle de todos los temas que tiene pendiente con él/ella, enfóquese en el tema principal que se está hablando o quisiera hablar
- Evite las comparaciones, recriminaciones y el uso de palabras hirientes y despectivas.
- Por último, recuerde cuando usted tenía esa edad.

**Haga cosas con sus hijos:** Es importante subrayar las técnicas para establecer buenas conversaciones y diálogos pueden ser de gran ayuda, sin embargo, una buena comunicación con los hijos depende principalmente de una buena relación previa. Y las buenas relaciones requieren tiempo. Una actividad compartida puede ser un trabajo o una entretención: arreglando algo en la casa, lavando los platos, saliendo juntos a caminar, etc. No se puede esperar que una buena comunicación con los hijos aparezca de pronto. Necesita de un contexto natural, y eso significa invertir tiempo juntos.

### OBSTACULIZADORES DE LA COMUNICACIÓN

- Estar preocupado o centrado en problemas personales.
- Imponer sin escuchar.
  - Dificultad para ponerse en el lugar del otro.
- Estar dominados por sentimientos de rabia y enojo
- Interrumpir al otro, o plantear argumentos contrarios antes que termine.
- No reconocer las necesidades personales. - Estar orientado a “metas” o tareas.
- Ser demasiado crítico.
- Estar muy ocupado en otra cosa.
- No aceptar los problemas de ese hijo/a, o querer “la familia perfecta”.
- Descalificar y Desvalorizar

SI LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO USTED:	SU HIJO/A
Enjuicia	Se retrae
Critica	Desconfía/ se pone en la defensiva
Sermonea	No habla
Reta	Se pone agresivo/a

SI USTED FOMENTA LA COMUNICACIÓN	SU HIJO/A
Guarda silencio y escucha	Confiará
Da la oportunidad de explicar	Se sentirá querido, valorado y orgulloso
Expresa sus propios sentimientos	Se pondrá en su lugar
Habla en forma clara, breve y directa	Se fortalecerá a la relación padre-hijo/a

### PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- 1) ¿Cómo fue la comunicación que usted tuvo con sus propios padres?
- 2) ¿Qué elementos obstaculizadores de la comunicación percibe en la relación que tenía con sus padres?
- 3) ¿Cómo cree que sus hijos describirían la forma en que se comunica usted con ellos?
- 4) ¿Qué semejanzas y diferencias percibe en la forma en que usted se comunica con sus hijos y la forma en que sus padres lo hacían con usted?
- 5) ¿Qué es lo que más le costaría mejorar en su manera de comunicarse? ¿por qué cree que le resulta difícil cambiarlo?

### BIBLIOGRAFIA

Romagnoli, C., Morales, F. & Kuzmanic, V. (2015). Para lograr una buena comunicación con los hijos. Ficha VALORAS actualizada de la 1ª Edición año 2006. Disponible en Centro de Recursos VALORAS: [www.valorasuc](http://www.valorasuc).