

LOGRANDO UNA BUENA COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS/AS



En reiteradas oportunidades se nos dificulta mantener una buena comunicación con los hijos, hijas o estudiantes que tenemos a cargo, ya que nuestros otros compromisos (trabajo, obligaciones del hogar, etc.) nos limita el tiempo para compartir y cuando llega por fin ese momento, estamos muy cansados y el tiempo no es de calidad.

Debemos “reservar y proteger” esos tiempos, ya que es precisamente en esos momentos donde conocemos más a nuestros hijos, sabemos cómo piensan, y cómo resolverán situaciones si se encuentran en dificultades. Si entregamos estos espacios sabrán que podrán confiar en nosotros más adelante, cualquiera sea de la dificultad que presenten.

Ventajas de una buena comunicación:

- Contribuye a lograr mejores relaciones al interior de la familia.
- Estimula la confianza mutua y facilita a los padres su labor formadora.
- Facilita el desarrollo de un clima familiar positivo, así como también promueve la resolución de conflictos familiares.
- Enseña a todos los miembros de la familia que las ideas y sentimientos de cada uno son importantes, estimulándose la expresión de éstos.
- Las conductas de riesgo en niños y jóvenes se pueden disminuir o evitar si se establece una buena comunicación, ya que, por una parte, no necesitan de éstas para sentirse escuchados, acogidos o comprendidos y, por otra, con el ejemplo de una buena comunicación y respeto, se entregan herramientas para desenvolverse con mayores habilidades comunicacionales interpersonales.

Reglas básicas para una positiva comunicación:

1. **Preocuparse de que el lugar sea adecuado para el diálogo.** Buscar un lugar propicio para el contacto emocional, sin grandes interrupciones y con suficiente intimidad si es que el tema lo requiere.
2. **Respeto mutuo.** A pesar de que nuestro hijo/a sea más pequeño debemos aceptar con respeto 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.

3. **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 atento al celular o al computador o la televisión.
4. **Sólo escuche, no necesita estar de acuerdo con el otro: Intente** ponerse en el lugar del otro mientras habla, a pesar de que pueda tener otra propia opinión respecto de alguna situación.
5. **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.
6. **Darse la oportunidad para entender los sentimientos que hay detrás del que comunica o habla.** La capacidad de empatizar, es decir ponernos en el lugar del otro, es fundamental para una buena comunicación, pues nos ayuda a comprender desde dónde habla y actúa esa persona.
7. **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.
8. **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 generar aburrimiento.
9. **No convierta la conversación en un “reto” o llamado de atención.** 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. Recuerde cuando usted tenía esa edad.
10. **Haga cosas con sus hijos:** Una actividad compartida puede ser un trabajo o una entretenimiento: arreglando algo en la casa, lavando los platos, saliendo juntos a caminar, etc. No espera generar ambientes tan preparados, a veces las mejores conversaciones nacen de actividades sencillas: caminatas, juegos, salidas.

Adaptación Ficha Valores UC.

DESAFÍO: Lo invitamos esta semana, a compartir más tiempo con sus hijos e hijas o estudiante que tenga a cargo, busque una actividad, cocine, salga a caminar, juegue o baile en familia.
La risa y la alegría al compartir, serán momentos que nunca olvidarán.

