

Cómo comunicarnos mejor en nuestra familia

Por **Claudia Romagnoli**.
De **EducarChile**

Todos en la familia necesitan disponer de un espacio para conversar, expresar lo que sienten, para sentirse escuchados y queridos.

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.

No siempre es fácil tener una buena comunicación entre padres e hijos/as. Cada día hay menos tiempo para compartir y dialogar en familia. Múltiples tareas y largas jornadas de trabajo son algunos de los problemas que impiden una verdadera comunicación. Sin embargo, pese al escaso tiempo con que contamos, es necesario y posible aprender estilos adecuados de comunicación con nuestros hijos/as para acogerlos en sus problemas, para saber lo que piensan, para que sepan que pueden confiar y contar con nosotros.

Una buena comunicación entre padres e hijos contribuye a lograr mejores relaciones al interior de la familia, estimula la confianza mutua y facilita a los padres su labor formadora, al existir un canal abierto que les permita transmitir valores, ideas, etc. Una comunicación clara, directa y abierta, facilita el desarrollo de un clima familiar positivo, así como también promueve la resolución de conflictos familiares.

Recomendaciones básicas de una comunicación efectiva

Escuchar: Saber escuchar es lo más importante de una buena comunicación y tal vez lo más difícil. Para ello,

- Prestar atención.
- Dejar de hacer otras cosas, y atender lo que dicen.
- 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. Qué expresa su rostro, su postura, sus ademanes, su tono al hablar.
- Durante la conversación, demostrar interés en lo que se dice, mirarlo a los ojos, expresar con el tono, la mirada y la postura lo mismo que estamos diciendo en palabras, ser congruentes.

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

- Háblele con su cuerpo: sonríale, mírelo, tómelo de la mano, acarícielo, ocupe un tono cálido y suave.
- Haga la conversación más cercana hablándole de sus sentimientos y en primera persona.

- Utilice frases que abran la comunicación (preguntas abiertas), como "cuéntame más..."; "dime, te escucho..."; "quieres decir algo más...".
- 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..."; entre otras.
- Trate de entender lo que hay detrás del comportamiento de su hijo/a, y exprésele lo que le pasa a usted con eso.

Algunas cosas **que no hay que hacer**:

- 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.
- No convierta la conversación en un "reto". 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.
- Evite las comparaciones, recriminaciones y el uso de palabras hirientes y despectivas.

Por último, recuerde cuando usted tenía esa edad.