



MEJORA LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

Nuestra **comunicación** no solo se basa en el mensaje verbal que transmitimos. Interpretamos lo que nos quiere decir alguien según sus palabras, gestos, la expresión facial, el tono de voz, su postura, la mirada... Unimos todas las **variables verbales y no verbales** y de ahí sacamos una conclusión. Por ejemplo muchas veces se malinterpretan conversaciones que tenemos a través de redes sociales como WhatsApp, ya que al ser un medio escrito perdemos toda la comunicación no verbal (quizá alguien nos está diciendo algo de forma cordial y pensamos que está enfadado...). De hecho, el comportamiento no verbal transmite mucho más que las meras palabras. Como dice el dicho “una imagen vale más que mil palabras” y esto lo tenemos que tener en cuenta a la hora de comunicarnos.

Imagina que le preguntas a alguien “¿Te gusta mi vestido nuevo?”, y te responde “¡Sí, me encanta!” pero su mirada delata lo contrario. ¿Qué interpretas? Lógicamente, que el vestido no le gusta. Cuando estamos frente alguien, no podemos ocultar nuestro comportamiento no verbal. Puedes decidir no hablar o seleccionar lo que vas a decir, pero resulta casi imposible no enviar mensajes a través de tu rostro o de tu cuerpo. No obstante, además del comportamiento no verbal, hay que mostrar empatía, respeto, interés y tolerancia para que haya una buena comunicación entre dos personas.

Muchos padres encuentran **dificultades** a la hora de **comunicarse** con sus hijos. Se quejan de que no les escuchan, de que les mienten o que no se entienden mutuamente.

Estas dificultades ocurren especialmente cuando los hijos son **adolescentes**, posiblemente por las características propias de esta edad.

Para **mejorar la comunicación** con nuestros hijos (o con cualquier otra persona) podríamos tener en cuenta los siguientes consejos:

Mírale a los ojos: la mirada propicia la confianza y que la conversación fluya.

Escucha su lenguaje no verbal y cuida el tuyo. Debemos fijarnos en su expresión facial, si está triste, si está contento, si tiene ganas de hablar, etc. Según como les veamos debemos hablarles de una u otra manera. Si les vemos tristes es mejor “no ponerse pesados” insistiendo que nos digan qué les pasa, sino abrazarles y que sientan que cuentan con nuestro apoyo, para cuando les apetezca hablar. Intenta ponerte en su lugar y procura elegir un momento adecuado para tratar ciertos temas con ellos (intenta no regañarle delante de sus amigos, etc).

Escucha sin juzgar. Es aconsejable que el hijo perciba que es escuchado y que su opinión importa. Si queremos que confíe en nosotros, no debemos sancionar cada cosa que haga o nos diga, pues lo único que conseguiremos es que deje de contarnos sus cosas y que nos mienta. Si queremos que cambie en algo y nos preocupa su comportamiento, es mejor que le expliquemos tranquilamente porqué es importante que no haga esto o lo otro, que pongamos ejemplos de cuando nosotros teníamos su edad, que partamos de que el chico hace las cosas con buena intención y necesita ser orientado por nosotros.

Contesta a sus preguntas de forma sincera, honesta y lo más rápido posible. De esta manera los chicos se sentirán importantes y respetados.

No insistas continuamente: no es muy efectivo que le digamos a nuestro hijo que “tiene que hacer algo” mil veces si luego no tiene consecuencias. Es mejor que le advirtamos una vez de que si hace algo tendrá que asumir sus consecuencias, argumentarle el sentido de la norma, (comprobando que la entiende), y cumplirlo desde el primer momento, sin más discusión.

Permítele que **muestre sus opiniones y sentimientos**. Aunque puede parecer lo contrario, los hijos respetan más a sus padres cuando se sienten libres de manifestar sus pensamientos y emociones. Aceptando esto fomentaremos su confianza y mejorará nuestra relación con ellos.

No compares a tu hijo con sus hermanos o con otros chicos. A nadie nos gusta que nos digan o nos insinúen que somos “inferiores” a otros en algún aspecto.

No pongas “etiquetas”: hay que juzgar siempre el comportamiento de alguien, nunca a la persona. Por ejemplo, si nos molesta que nuestro hijo no ha hecho su cama es mejor que le digamos eso a que le digamos que es un “vago”. Los insultos o las descalificaciones siempre empeoran la comunicación y las relaciones interpersonales.