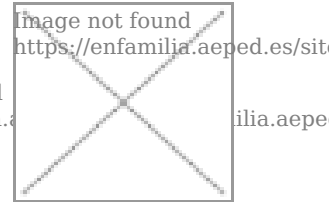




https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Queremos comunicarnos con nuestros hijos y sentirnos bien



A las familias les interesa comunicarse

En la familia nace y crece el mundo de la afectividad. Para ello son necesarios tiempo y comunicación. A través de ella transmitimos y recibimos mensajes que consideramos relevantes y valores que nos parecen importantes. La comunicación es una habilidad imprescindible para relacionarnos. La buena comunicación ayuda a educar, crecer, conocerse, respetarse y quererse.

¿Por qué se dificulta la comunicación?

- Porque los cambios generacionales incluyen cambios de valores que pueden producir desencuentros.
- Falta de tiempo (o interés) para hablar.
- La enorme cantidad de estímulos a los que estamos expuestos (teléfonos, televisión, ordenadores, videojuegos, etc.) que restan tiempo de intercambio.
- El trabajo fuera y dentro de casa.
- La falta de habilidades.
- La disociación entre lo que decimos y cómo actuamos.
- Los conflictos.

Algunas habilidades comunicativas

La forma de comunicarnos va a ser diferente según la edad de los niños, pero a todas las edades es importante saber que:

- La fundamental amenaza a la comunicación es la falta de tiempo o el hacerlo en momentos poco adecuados (cansancio, enfado, estrés, prisa, etc.).
- Hay que tener mucha capacidad de escucha; los chavales deben sentir que lo que tienen que decirnos es importante y nos interesa.
- El clima debe ser de aceptación, respeto, genuino interés y empatía.
- Hay que crear espacios adecuados para relacionarnos con tiempo suficiente. Es un hábito y hay que crearlo desde el principio.

Cuando nos comunicamos adecuadamente nos sentimos bien. Pero en los procesos comunicativos puede haber desencuentros.

Cómo comunicarnos cuando hay conflicto:

- Colocarnos en ánimo de serenidad, con la mente centrada y actitud de escucha empática.
- Favorecer espacios para la reflexión, respetando turnos, evitando el insulto o la imposición de normas sin dar razones (sobre todo a partir de los 5-6 años).
- Debe de haber coherencia entre lo que se dice y lo que se hace.
- Lo que sentimos y lo que decimos tiene también que ser coherente. Si estamos enfadados el niño tiene que saberlo.
- Es importante expresar nuestros sentimientos de forma adecuada y también los motivos o conductas que

los producen. Entonces los niños pueden darse cuenta de lo que sucede y asociar su conducta con nuestros sentimientos.

- La mayor parte de lo que decimos es no verbal. Esto significa que los gestos, la mirada, el tono o la intensidad de la voz van a precisar en mayor medida lo que estamos diciendo.

Algunos consejos de la psicología cognitiva y la fenomenología

La realidad no existe de forma objetiva. Esto significa que el ser humano percibe la realidad e inmediatamente la valora, tiñéndola con las gafas con las que está constituido. El mismo hecho puede ser interpretado y valorado de forma muy diferente según quien lo perciba. Si, por ejemplo, nuestro hijo quiere hacerse un *piercing*, puede parecernos espantoso y hasta peligroso, pero para él o ella puede resultar atractivo.

Los seres humanos tenemos unos mecanismos de pensamiento creados para ahorrar tiempo y energía mental, pero que a veces dificultan o destruyen la comunicación. Algunos son:

- **Filtraje:** De una situación o experiencia se repara sólo en los detalles negativos y se magnifican, no teniendo en consideración los positivos.
- **Generalización:** De un hecho o una acción, inferir que eso será siempre así.
- **Pensamiento polarizado:** Las cosas son buenas o malas, blancas o negras. Hay que ser perfecto en todo. Si no, eres un fracasado.
- **Personalización:** Cuando los demás son responsables de lo malo que me ocurre a mí o de mi sufrimiento. También cuando me asumo como responsable de todos los problemas y desgracias ajenas.
- **Culpabilidad:** Hacer sentir inadecuado o malo al interlocutor.
- **Falacia de cambio:** Suponer que una persona cambiará de conducta para adaptarse a nosotros si se la presiona lo suficiente. El resultado habitualmente es que el otro se siente atacado o cohibido y no cambia en absoluto.

La mayor parte de los problemas de comunicación ocurren porque pensamos que nuestros valores o nuestra forma de ver la realidad son los mejores y que los demás están equivocados si no coinciden con nosotros.

Aun en las mejores condiciones, nunca llegará al receptor (el que recibe la comunicación) exactamente lo que quiere decir el transmisor (el que emite el comunicado). Por ello, ante un conflicto, hay que decir sólo lo necesario, decir la verdad y ser claro. Es importante que estemos en un estado de ánimo tranquilo. Cuando estamos furiosos tendemos a insultar, más que a describir conductas. Las palabras se convierten en armas arrojadas (insultos, palabrotas) que hacen daño, faltan al respeto y menoscaban la autoestima. Como un padre comentaba en la consulta:

Frecuentemente pierdo los papeles y hago mucho daño. Luego me arrepiento y pido perdón * pero las palabras son como clavos en la madera. Aunque te disculpes, el agujero queda.

Justo lo que nadie quería.

Artículo publicado el 28-5-2012, revisado por última vez el 30-4-2014

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/queremos-comunicarnos-con-nuestros-hijos-sentirnos-bien>