



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 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

