

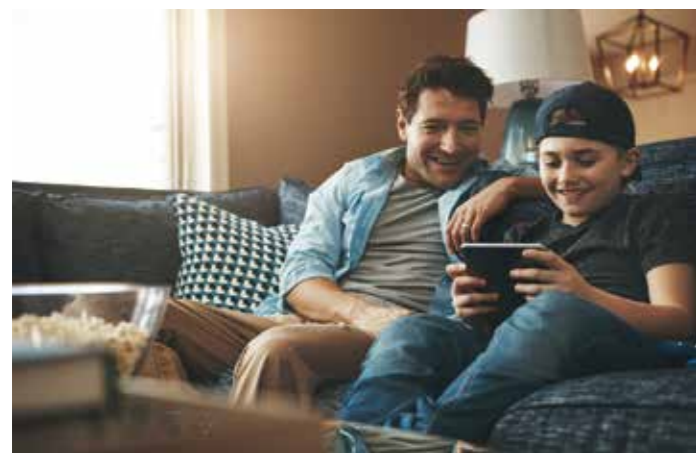


# REFORZANDO VÍNCULOS: CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS

**“La comunicación es a las relaciones, lo que la respiración es a la vida”**

*(Virginia Satir)*

Un tema que siempre nos preocupa como padres es lograr una buena comunicación en nuestra familia; sabemos que es un elemento clave y la base para su buen desarrollo. Sin embargo, factores como la falta de tiempo, la carga laboral y académica, el estado de ánimo, los niveles de estrés, etc. se erigen como barreras para lograr una comunicación efectiva en



casa. Y aunque las nuevas tecnologías han abierto un camino extra para acercarnos y mantenernos conectados, paradójicamente -producto de ellas también- cada vez existe menos contacto físico y verbal en los hogares.

Para abordar estas dificultades propongo detenernos un momento y analizar cómo nos comunicamos con nuestros hijos en el día a día. Desde nuestro rol paterno, pensemos en la forma y la calidad de ese intercambio verbal y no verbal: las palabras que usamos, nuestro tono de voz, nuestros gestos, el contacto físico y nuestras reacciones emocionales. La cantidad de tiempo que dedicamos a escucharlos y a que nos escuchen también importa, es decir, cuánto estamos presentes y disponibles para ellos de acuerdo a su edad y sus necesidades. En el caso de los niños, una particularidad es que permanentemente nos están comunicando cosas, pero no de manera directa ni con palabras. Ellos nos transmiten cómo se sienten a través de sus comportamientos y es de gran ayuda poder “leer” lo que tratan de decirnos.

Del mismo modo, podemos llevar a la práctica los siguientes puntos. Considero que son cuestiones elementales para mejorar nuestras habilidades comunicativas y en la consulta suelo recomendarlos con la plena seguridad de obtener resultados favorables en el corto plazo:

### DEFINIR LOS IDIOMAS QUE USO EN CASA

Viviendo en Japón, lo natural es que nuestros hijos dominen el japonés y sea el idioma de su preferencia, pero debido a que muchos padres lo manejamos poco o de forma limitada la probabilidad de interferencias en la comunicación se eleva sustancialmente. Normalmente observo que estos problemas

son más frecuentes entrando en la etapa de la adolescencia, donde la barrera del idioma se hace más evidente porque los temas de conversación son más complejos. Y es que el idioma no solo comunica el significado textual de las palabras, también transmite intenciones, idiosincrasia, identidad cultural y carga emocional, entre otros. En ese sentido, es indispensable decidir qué idioma hablamos con nuestros hijos para alimentar una comunicación fluida y de calidad. Muchos padres optan por mejorar su nivel de japonés y muchos otros por mantener el español en casa. Pienso que las dos alternativas son valiosas y en buena hora si se pueden implementar ambas.

### ESCUCHAR ACTIVAMENTE

Es esencial tener la disposición emocional para escuchar activamente lo que nuestros hijos tienen que decirnos. Significa escuchar antes de interrumpir, escuchar antes de aconsejar, escuchar sin prejuizar, escuchar en silencio. Es esforzarnos por prestarles atención y comprenderlos, aunque nos parezca que se trata de algo trivial. A decir verdad, buena parte de la comunicación que se da en casa es sobre temas superficiales, pero dar cabida a estos temas abre el camino hacia las conversaciones sobre cuestiones más relevantes y significativas.

### MOSTRAR INTERÉS

Y con esto me refiero a un interés auténtico por lo que nos comparten. Por ejemplo, es importante mirarlos a los ojos cuando nos hablan (que es algo que, en general, cada vez hacemos menos), prestar atención a sus expresiones y gestos, tratar de comprender lo que nos explican y mostrar la intención de continuar la conversación haciendo preguntas. Estas acciones nutren la comunicación y le dan un matiz en el que los hijos no solamente se sienten escuchados, sino también acogidos.

### SER EMPÁTICOS

Es tratar de ponernos en su lugar ante una determinada situación e imaginar qué sentiríamos. Es “ponernos en sus zapatos” para entender las emociones que experimentan, desde su posición y perspectiva. Practicar la empatía nos permite conocer mejor a nuestros hijos, comprender su mundo interno y conectar con sus necesidades emocionales.

### PREGUNTAR Y DIALOGAR

Sobre qué sienten, qué piensan, qué les gustaría hacer, cómo resolverían una determinada situación. Es ser receptivos con sus respuestas y permitirles tomar decisiones de acuerdo a su edad, aunque no siempre estemos de acuerdo. De este modo, también es dejar que aprendan a partir de sus propias experiencias y enseñarles a ver los errores como oportunidades de aprendizaje, dejando de lado el “¡Te dije que eso pasaría!”.

### HABLAR SOBRE NOSOTROS MISMOS

La comunicación se enriquece al compartir con nuestros hijos nuestras propias vivencias, intereses, preocupaciones, pensamientos y sentimientos, en lugar de sólo preguntar por los de ellos. Y es mediante ese ejemplo que aprenden a expresarse de manera espontánea y respetuosa, convirtiendo al hogar en un espacio de comunicación abierta y sincera, en el que cada miembro puede hablar con la seguridad de ser escuchado y valorado.

### EL JUEGO COMO HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN

El juego es el medio de comunicación por excelencia en los niños, por ende, una de las mejores maneras para conectar con ellos. Esa conexión física y emocional nos abre de lleno las

puertas a su mundo interno y nuestro vínculo con ellos se refuerza naturalmente. El juego tiene beneficios innumerables y cuando los padres nos involucramos activamente creamos una oportunidad única de aprendizaje y desarrollo intelectual, social y emocional para los pequeños.

### ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES

Las normas y límites brindan a nuestros hijos una guía para sus acciones, para saber lo que está permitido y actuar en consecuencia, regulando así su conducta. Proporcionan estructura a sus vivencias, conceden seguridad y estabilidad, al mismo tiempo que promueven el respeto a los demás. Transmitirlos con claridad es uno de los aspectos que sostienen la comunicación efectiva en el hogar. Explicar las razones por las que se establecen fomenta la comprensión mutua y enseña a los chicos a cuestionar con respeto lo que observan alrededor, alimentando su pensamiento crítico y previniendo la obediencia ciega.

En resumen, la comunicación es el cimiento que nutre las relaciones familiares saludables, favorece el entendimiento, el respeto y la resolución de conflictos de forma pacífica y constructiva. Una comunicación adecuada refuerza significativamente la unión familiar y el vínculo afectivo entre padres e hijos, vínculo que es el pilar de la autoestima, la seguridad de sí mismos, el equilibrio emocional y la capacidad para afrontar la vida y sus innumerables retos. No hay duda de que mejorar la comunicación con nuestros hijos impactará positivamente en el clima familiar y en el bienestar de cada uno de nosotros, por ello todo el tiempo y esfuerzo que invirtamos vale la pena. ¡Manos a la obra! ■

LIC. ROCÍO FERNÁNDEZ | PSICÓLOGA Y PSICOTERAPEUTA  
www.facebook.com/rocio.p.fernandez.p  
rfernandezpalomino@yahoo.com

