

# Escuela de Padres

## CÓMUNICACION ENTRE PADRES E HIJOS

Los padres creemos que para comunicarnos adecuadamente con nuestros hijos nos basta el profundo amor que les tenemos, nuestra experiencia de la vida y la necesidad que ellos tienen de ser guiados y corregidos. Probablemente estos tres ingredientes, junto al sentido común, sean suficientes en muchas ocasiones para mantener una buena comunicación con nuestros hijos. Y tal vez sería un esquema válido si no existieran los sentimientos.

El mundo emocional del niño es tan o más complejo que el del adulto, lo que dificulta el entendimiento entre ambos y hace imprescindible que los padres aprendamos el arte de la comunicación para garantizar que decimos lo que queremos decir y, a la vez, escuchemos lo que realmente el niño siente y quiere decir. Esto puede parecer una nimiedad pero en las relaciones cotidianas, los conflictos, la sobrecarga de trabajo y el cansancio ponen las relaciones entre padres e hijos en constante jaque.

Nosotros, como adultos, confiamos nuestros sentimientos, problemas y ansiedades sólo a aquella o aquellas personas que sabemos que realmente nos prestarán toda su atención y nos escucharán más allá de las palabras. A los niños y a los adolescentes les ocurre lo mismo. Y cuanto más pequeño es el niño, más necesita que prestemos oídos y atención a sus conflictos cotidianos por mucho que a nosotros, en ocasiones, nos parezcan insignificantes y baladíes.

**Las palabras que utilizamos como respuesta a las explicaciones de un niño pueden facilitar que continuemos el diálogo o bloquearlo.**

### Perfil de padres según la comunicación

Las palabras que elegimos evidencian una actitud de escucha y atención hacia el niño o de ignorancia y desatención. Existe una tipología de padres basada en las respuestas que ofrecen a sus hijos y que derivan en las llamadas conversaciones cerradas, aquellas en las que no hay lugar para la expresión de sentimientos o, de haberla, éstos se niegan o infravaloran:

**Los padres autoritarios:** temen perder el control de la situación y utilizan órdenes, gritos o amenazas para obligar al niño a hacer algo. Tienen muy poco en cuenta las necesidades del niño. Se erigen en la autoridad por la fuerza.

**Los padres que hacen sentir culpa:** interesados (consciente o inconscientemente) en que su hijo sepa que ellos son más listos y con más experiencia, estos padres utilizan el lenguaje en negativo, infravalorando las acciones o las actitudes de sus hijos. Comentarios del tipo "no corras, que te caerás", "ves, ya te lo decía yo, que esa torre era demasiado alta y se caería" o, "eres un desordenado incorregible". Son frases aparentemente neutras que todos los padres usamos alguna vez. El problema es que sean tan habituales que

desmerezcan los esfuerzos de aprendizaje de nuestro hijo y le conviertan en una persona dubitativa e insegura.

**Los padres que quitan importancia a las cosas:** es fácil caer en el hábito de restar importancia a los problemas de nuestros hijos sobre todo si realmente pensamos que sus problemas son poca cosa en comparación a los nuestros. Comentarios del tipo "ibah, no te preocupes, seguro que mañana volvéis a ser amigas!", "no será para tanto, seguro que apruebas, llevas preparándote toda la semana" pretenden tranquilizar inmediatamente a un niño. Pero el resultado es un rechazo casi inmediato hacia el adulto que se percibe como poco o nada receptivo a escuchar. Con este tipo de respuestas sólo lograremos alejar a nuestro hijo de nosotros y comunicarle que no nos interesan ni sus problemas ni sus sentimientos o que los consideramos de poca importancia, opinión de la que es fácil derivar "luego, yo tampoco les intereso".

**Los padres que dan conferencias:** la palabra más usada por los padres en situaciones de "conferencia o de sermón" es: deberías. Son las típicas respuestas que pretenden enseñar al hijo sobre la base de nuestra propia experiencia, desdeñando su caminar diario y sus caídas. "Deberías estar contento, la fiesta de cumpleaños ha sido un éxito" o "deberías saber que tu profesor sólo quiere lo mejor para ti". Así estamos dejando de escuchar y de interesarnos por lo que realmente el niño está sintiendo o pensando.

Frente a estas actitudes, defendemos la comunicación abierta, basada en la capacidad de escuchar activamente. Escuchar activamente es algo más que percibir con nuestros oídos las palabras que nos envía la persona con la que estamos hablando. Supone estar dispuesto a captar los sentimientos del niño, la profundidad con que le ha afectado el problema y la necesidad, manifiesta o no, de hablar de cómo se siente. Y también supone respetar y aceptar al niño tal y como es, sin etiquetarlo ni rechazarlo por lo que siente o por lo que hace. Para comunicarnos de manera efectiva con nuestros hijos es necesario que aceptemos lo que son y lo que sienten, porque de esa manera podrán aceptar que no



estemos de acuerdo con lo que hacen y serán capaces de confiar en nosotros haciéndonos partícipes de sus pensamientos y de sus sentimientos.

Por último, hay que mencionar la cantidad de situaciones en las que la comunicación es sinónimo de silencio (aunque parezca paradójico). En la vida de un hijo,

como en la de cualquier persona, hay ocasiones en que la relación más adecuada pasa por la compañía, por el apoyo silencioso. Ante un sermón del padre es preferible, a veces, una palmada en la espalda cargada de complicidad y de afecto, una actitud que demuestre disponibilidad y a la vez respeto por el dolor o sentimiento negativo que siente el otro.

### **Ideas para mejorar el diálogo en la familia**

Crear un clima de comunicación en la familia, no es una tarea tan fácil. Hay que ayudar a los hijos con prácticas, es decir, que los padres introduzcan mecanismos que faciliten la comunicación con voluntad, interés y disponibilidad en la medida de lo posible. Si lo que quieren es una familia unida, la mejor vía, el más acertado camino, es por la comunicación. Aquí tenemos algunos pequeños trucos:

- Al dar una información, buscar que siempre sea de una forma positiva.
- Obedecer a la regla de que "todo lo que se dice, se cumple".
- Empatizar o ponerse en el lugar del otro.
- Dar mensajes consistentes y no contradictorias.
- Escuchar con atención e interés.
- Crear un clima emocional que facilite la comunicación.
- Pedir el parecer y la opinión a los demás.
- Expresar y compartir sentimientos.
- Ser claros a la hora de pedir algo.
- Observar el tipo de comunicación que llevamos a cabo con nuestro hijo.
- Escuchar activa y reflexivamente cada una de las intervenciones de nuestros hijos.
- Si no se puede prestar la atención necesaria en ese momento, decir simplemente: "dame 10 minutos y enseguida estoy contigo". Recordar después agradecer su paciencia y su capacidad de espera.
- Evitar el empleo del mismo tipo de respuestas de forma sistemática para que no piense que siempre somos autoritarios, que le hagamos sentir culpable, que le quitamos importancia a las cosas o le damos sermones.
- Dejar las culpabilidades a un lado.
- Establecer un tiempo de prueba, como una semana o un fin de semana, terminado el cual poder valorar si funciona o no y si se debe modificar algo más. Los padres tenemos los hábitos de conducta muy arraigados y cambiarlos requiere esfuerzo, dedicación y, sobre todo, paciencia (¡con nosotros mismos!).
- Hablar siempre despacio y claro, sin precipitaciones ni nerviosismos, de frente y a una distancia prudencialmente corta.
- Hablar con los hijos siempre que se tenga ocasión.
- Hablar con el niño, no hablar al niño solamente. Deben participar ambos en el diálogo.

### **Enemigos de la comunicación familiar**

Cuando un miembro de una familia llega a su casa puede percibir un mensaje de bienestar o tensión sin la necesidad de mirar a la cara del resto de la familia. Eso suele suceder en razón de que cuanto más estrecha sea la relación en las personas, más importancia tendrá y más evidente será la comunicación no verbal. En ocasiones, la falta de diálogo supone una grave limitación a la comunicación. Muchas veces la prisa de los padres por recibir alguna información les impide conocer la opinión de sus hijos y, de igual forma, impide que sus hijos se den cuenta de la actitud abierta y de la predisposición a escuchar

de los padres. La situación anterior es especialmente importante en la adolescencia. Son múltiples las situaciones en que los padres sienten curiosidad por lo que hacen los hijos y estos, ante una situación de exigencia responden con evasivas.

Otro impedimento para la comunicación es la impaciencia de algunos padres para poder incidir educativamente en la conducta de sus hijos. Todo el proceso educativo pasa por la relación que establecen padres e hijos, y ésta se apoya en la comunicación; por eso es tan importante preservarla y mantener la alegría de disfrutarla. Para ello es suficiente que los padres no quieran llevar siempre la razón y convencerse que comunicarse no es enfrentarse.

La vida familiar cuenta también con unos enemigos claros para establecer conversaciones y la relación interpersonal. La televisión en la comida, los horarios que dificultan el encuentro relajado, los desplazamientos de fin de semana... Hay que luchar frente a estas situaciones y adoptar una actitud de resistencia provocando un clima que facilite la comunicación.

Existen muchos obstáculos que impiden la comunicación en una familia. Aquí hay algunos de ellos:

- ✓ Generalizaciones: "Siempre estás pegando a tu hermana", "nunca obedeces". Seguro que en algún momento hace algo distinto de pegar a su hermana. Posiblemente, alguna vez, sí ha sabido obedecer.
- ✓ Juicio de los mensajes que recibes: La madre, cuando el padre llega de la calle, dice: "Parece que hoy llegas más tarde". El padre replica: "¿Qué pasa?, ¿Los demás días llego antes?. ¡Siempre estás pendiente de la hora a la que vengo!
- ✓ No saber escuchar para comprender bien lo que quieren decir realmente.
- ✓ Discusión sobre tu versión de algo que sucedió hace ya tiempo. ¿Para qué darle tanta importancia a sucesos ya pasados?
- ✓ Establecimiento de etiquetas
- ✓ Aplicación de objetivos contradictorios.
- ✓ El lugar y el momento que elegimos.
- ✓ Exposición de preguntas llenas de reproches.
- ✓ El abuso de los: "Tú deberías", "Yo debería hacer"; en vez de los: "Qué te parece si...", "Quizás te convenga", "Me gustaría hacer", "Me conviene", "He decidido", "¿Te apetece...?".
- ✓ Cortes en la conversación porque se presta más atención a lo que quieres decir, que a escuchar al otro.

