



A diario nos comunicamos con otros, ya sea verbal o no verbalmente. Nuestra postura corporal, nuestros gestos, lo que decimos, el modo en que lo decimos, entre muchos otros indicadores, comunican mensajes. Si bien desde el nacimiento el niño va desarrollando formas de comunicarse mejor, hacerlo cuidando de no dañar a otro no es tarea simple, pero es un desafío central a la formación para aprender a desarrollar vínculos sanos.

Esta ficha entrega claves para que padres y madres podamos comprender y desarrollar formas efectivas de comunicación con nuestros hijos.

Para lograr una buena comunicación con los hijos

Claudia Romagnoli, Francisca Morales & Vania Kuzmanic (2ª edición, 2015)¹.

No siempre es fácil una buena comunicación entre padres e hijos/as. Cada día tenemos menos tiempo para compartir y dialogar en familia. Múltiples tareas y largas jornadas de trabajo son algunos de los problemas que dificultan la comunicación. Sin embargo, pese al escaso tiempo con que contamos, es **necesario y posible** aprender estilos adecuados de comunicación con nuestros hijos/as para conocerlos más, para saber lo que piensan, para

que sepan que pueden confiar y contar con nosotros.

Una buena comunicación entre padres e hijos contribuye a lograr mejores relaciones al interior de la familia. Estimula la confianza mutua y facilita a los padres su labor formadora, al existir un canal abierto que les permita transmitir valores, ideas, etc. Comunicarse en la familia implica tener un tiempo para conversar

¹ **2ª Edición:** 2015, por Constanza Benavides e Isidora Cortese.

con los otros, hacer actividades en conjunto y escucharse cuando se necesiten. Una comunicación clara, directa y abierta, facilita el desarrollo de un clima familiar positivo, así como también promueve la resolución de conflictos familiares. Además, una buena comunicación enseña a todos los miembros de la familia que las ideas y sentimientos de cada uno son importantes, estimulándose la expresión de éstos.

Por otra parte, muchas de las conductas de riesgo en niños y jóvenes se pueden disminuir o evitar si se establece una buena comunicación, ya que, por una parte, no necesitan de éstas para sentirse escuchados, acogidos o comprendidos y, por otra, con el ejemplo de una buena comunicación y respeto, se entregan herramientas para desenvolverse con mayores habilidades comunicacionales y, por ende, interpersonales.

A continuación se presenta una serie de principios y sugerencias para establecer una buena comunicación entre padres e hijos. Este material ha sido elaborado en base a los postulados de diferentes instituciones y autores que han investigado sobre esta materia².

Principios básicos para una comunicación efectiva

El manejo de estrategias comunicacionales por parte de los padres facilitará una mejor comunicación y, por tanto, un mejor clima familiar. El principal objetivo de una

comunicación efectiva es hacer sentir al otro que es comprendido y respetado. Para ello, a continuación se describen algunos **principios a tener en cuenta** al entablar conversaciones con nuestros:

- **Preocuparse de que el lugar sea adecuado para el diálogo.** Cuando quiera conversar con su hijo/a busque un lugar propicio para el contacto emocional, sin grandes interrupciones y con suficiente intimidad si es que el tema lo requiere. Constantes interrupciones o muchos elementos distractores pueden desviar la atención y dificultar un buen diálogo
- **Respeto mutuo.** A pesar de que nuestro hijo/a es menor que nosotros, tiene menos experiencia, etc., debemos aceptar lo que siente y lo que piensa, aún si se equivoca o si no estamos de acuerdo. Lo importante es ayudarlo a darse cuenta de sus posibles errores, pero sin imponer, y demostrarle que aceptamos sus sentimientos, por medio del tono de voz y palabras que se utilizan. Si usted respeta, entonces también puede exigir respeto. Las palabras son un instrumento para generar vínculos emocionales con los niños, por lo que se debe tener especial cuidado con cuáles se escogen para ser usadas al relacionarse con ellos. Si usted respeta, entonces también puede exigir respeto.
- **Actitud de escucha, no interrumpir, prestar atención.** Si su hijo/a le quiere contar algo, escúchelo/a con todos sus sentidos. No es lo mismo estar mirando TV,

² Morales & Romagnoli, 1994; CONACE, 2003; CONACE, 2004; Messing, 2011; Lyford-Pike, Ciompi & Soler, 2012; Milicic, 2014.

o sacando cuentas mientras su hijo/a le cuenta lo que le pasó en el colegio, que dejar el lápiz de lado y mirarlo a los ojos. El contacto visual es fundamental para lograr comunicarse.

- **No necesariamente requiere estar de acuerdo con el otro, sólo escuchar.** Para comunicarse, es necesario escuchar de verdad. Es decir, ponerse en el lugar del otro mientras habla, a pesar de que yo pueda tener mi propia opinión respecto de alguna situación. Antes de exponer mi punto de vista tengo que saber lo que el otro realmente quiere decir, y para ayudarlo a expresar lo que está sintiendo y a la vez corroborar que está siendo acogido y escuchado, se pueden ir reflejando sus emociones e ideas cada cierto tiempo
- **Tratar de no criticar.** No enjuiciar lo que el otro es o quiere decir ya que esto cierra la posibilidad de diálogo. Comunicar nuestros propios sentimientos abre la comunicación y favorece el contacto emocional. En frases como “tú haces tal cosa mal” o “eres un mentiroso”, se enjuicia a la persona cerrando el diálogo, mientras que en comentarios del tipo “estoy preocupada por ti” o “si me mientes, siento que no puedo confiar en ti”, se pone el foco en lo que siente quien emite el comentario, lo que abre el diálogo al no invalidar al interlocutor.
- **Darse la oportunidad para entender los sentimientos que hay detrás del que comunica o habla.** La capacidad de empatizar, es decir ponernos en el lugar del otro, es fundamental para una buena comunicación, pues nos ayuda a comprender desde dónde habla y actúa esa persona. Sin embargo, es necesario practicar el no “contagiarse” de las

emociones que van surgiendo en nuestro interlocutor (por ejemplo, el enojo), ya que cuando eso ocurre se pierde la oportunidad de intercambiar ideas y percepciones y, con ello, se pierde la riqueza del diálogo.

- **Tener una congruencia entre lo que se dice (verbalmente) y lo que se expresa (no verbalmente).** Fijarse en claves no verbales tales como la expresión del rostro, la postura corporal, además de que se dice y también el tono de voz.
- **Hablar claro, conciso y concreto.** Con los niños pequeños, es necesario hablar con palabras simples y ser concreto, evitando los discursos largos que pueden no entender o aburrirlos y por lo tanto distraer su atención
- **Dar espacios para preguntar.** Los niños tienen derecho a cuestionarse y preguntar, lo cual se espera que sea acogido por los adultos que los rodean. Las inquietudes que ellos se plantean son fundamentales para su desarrollo emocional y contacto con el mundo

Sugerencias prácticas para una comunicación efectiva

Los principios anteriormente descritos ayudan a tener algunas nociones generales para lograr espacios de buena comunicación entre padres e hijos. A continuación se indican algunas sugerencias concretas para promover un diálogo enriquecedor con nuestros hijos y que ayudan a mantener una buena comunicación.

- **Comenzar una conversación:** para que iniciar una conversación con nuestro hijo/a sea más fácil, puede ser de ayuda

considerar elementos como el tipo de preguntas que usamos o los temas que proponemos. Por ejemplo:

- Muchas veces los padres queremos saber cómo estuvo el día de sus hijos y así conocer más de su cotidianidad en la escuela o con sus amigos. Para esto podemos iniciar la conversación con preguntas que no induzcan a respuestas cerradas o muy simples del tipo “sí/no”, “todo/nada”, etc. Por ejemplo, una pregunta específica como: “Cuéntame dos cosas que hayas hecho hoy en el colegio”, generalmente funciona mejor que la pregunta “¿Qué hiciste hoy en el colegio?”. Esta última puede ser fácilmente contestada con un “nada”; en cambio con la primera se promueve mayor elaboración de la respuesta.
- Conviene variar el comienzo, por ejemplo: “¿Cómo estuvo el día, en una escala del 1 al 7?; ¿Qué fue lo mejor (peor) del día (tareas, excursiones, etc)?, ¿Qué sucedió hoy día que tú no te esperabas?”, etc.
- Una manera de captar interés de los hijos para iniciar una conversación es preguntarles lo que ellos quisieran contarles o saber. Algunos temas que suelen ser de interés para los hijos son, por ejemplo, saber más acerca de la vida de sus padres, temas emocionales, hablar de sus juegos y hobbies. En el caso de los jóvenes, estos pueden tener particular interés en asuntos familiares (problemas o situaciones familiares), temas controvertidos (acerca del Sida, la homosexualidad, las drogas), las grandes preguntas existenciales (acerca de la vida, de Dios), el futuro (lo

profesional, estudios, matrimonios), intereses personales de ellos.

- La hora de dormir puede ser un muy buen momento para compartir, contar algunas experiencias del día, hablar sobre algunos problemas. Cuando las luces están apagadas, las barreras tienden a desaparecer. Es más fácil así hablar con el lenguaje del afecto. También a la hora del almuerzo familiar es una oportunidad en que generalmente están todos y donde puede preguntarse acerca de los que les ha pasado durante el día, intereses nuevos que tengan, amigos y todos los temas anteriormente descritos.
- **Disponerse a escuchar:** Saber escuchar es lo más importante de una buena comunicación y tal vez lo más difícil. Para ello es necesario:
 - Prestar atención.
 - No interrumpir.
 - No preparar la respuesta antes de que el otro termine de hablar: “hablar para comprender y no para responder”.
 - Ponerse en el lugar del otro (empatía).
 - No enjuiciar y prejuzgar (no suponer cosas).
- **Observar:** En las conversaciones, la comunicación verbal (lo que se dice) es tan importante como la no verbal (cómo se dice). Para ello:
 - Fijarse en el lenguaje corporal y expresión facial del otro. Son los signos no verbales los que también nos

entregan información de lo que quiere comunicar el otro.

- Durante la conversación, demostrar interés en lo que se dice, mantener contacto visual, y preocuparse de ser congruente con lo que se comunica de manera no verbal y verbal.
- **Responder:** Si deseamos que nuestros hijos/as compartan sus sentimientos, opiniones, dudas o temores con nosotros, debemos aprender a acogerlos en forma cálida. Para ello:
 - No dé consejos cada vez que le habla. Muchas veces sólo quieren ser escuchados. Primero trate de entender y ponerse en el lugar del otro.
 - Háblele también con sus gestos: sonríale, mírelo, tómelo de la mano, acarícielo, ocupe un tono cálido y suave.
 - Haga la conversación más cercana hablándole de sus sentimientos de la vida cotidiana y en primera persona
 - Utilice frases que abran la comunicación (preguntas abiertas), como “cuéntame más...”; “dime, te escucho...”; “quieres decir algo más...”, o preguntas como “¿para qué?”, “¿qué es?” o “¿cómo es?; ya que permiten mayor profundización y apertura que los “¿por qué? Responda con frases que demuestren que está escuchando, como: “me preocupa mucho que...”; “entiendo que te sientas así...”; “me interesa lo que me dices porque...”. Estas frases son más útiles que otras como: “cuando yo tenía tú edad...”; “lo que tú deberías haber hecho es...”; etc.
- Trate de entender lo que hay detrás del comportamiento de su hijo/a, y exprésele lo que le pasa a usted con eso.
- No convierta la conversación en un “reto” o llamado de atención. Use palabras precisas, frases cortas y comente sólo lo esencial, relacionado con el tema actual.
- No aproveche la ocasión para hablarle de todos los temas que tiene pendiente con él/ella, enfóquese en el tema principal que se está hablando o quisiera hablar
- Evite las comparaciones, recriminaciones y el uso de palabras hirientes y despectivas.
- Por último, recuerde cuando usted tenía esa edad.
- **Haga cosas con sus hijos:** es importante subrayar las técnicas para establecer buenas conversaciones y diálogos pueden ser de gran ayuda, sin embargo una buena comunicación con los hijos depende principalmente de una buena relación previa. Y las buenas relaciones requieren tiempo. Una actividad compartida puede ser un trabajo o una entretención: arreglando algo en la casa, lavando los platos, saliendo juntos a caminar, etc. No se puede esperar que una buena comunicación con los hijos aparezca de pronto. Necesita de un contexto natural, y eso significa invertir tiempo juntos.

Obstaculizadores de la comunicación

Por último, conviene tener en cuenta algunas acciones o actitudes que obstaculizan el diálogo y que **debemos evitar**:

- Estar preocupado o centrado en problemas personales.
- Imponer sin escuchar.
- Dificultad para ponerse en el lugar del otro.
- Estar dominados por sentimientos de rabia y enojo
- Interrumpir al otro, o plantear argumentos contrarios antes que termine.
- No reconocer las necesidades personales.
- Estar orientado a “metas” o tareas.
- Ser demasiado crítico.
- Estar muy ocupado en otra cosa.
- No aceptar los problemas de ese hijo/a, o querer “la familia perfecta”.
- Descalificar y Desvalorizar

| SI LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO USTED: | SU HIJO/A: |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| Enjuicia | Se retrae |
| Critica | Desconfía/se pone a la defensiva |
| Sermonea | No habla |
| Reta | Se pone agresivo/a |

| SI USTED ABRE LOS CANALES DE COMUNICACIÓN Y: | SU HIJO/A: |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Guarda silencio y escucha | Confiará |
| Da la oportunidad de explicar | Se sentirá querido, valorado y orgulloso |
| Expresa sus propios sentimientos | Se pondrá en su lugar |
| Habla en forma clara, breve y directa | Se fortalecerá la relación padre – hijo/a |



Preguntas para la reflexión

- 1) ¿Cómo fue la comunicación que usted tuvo con sus propios padres?
- 2) ¿Qué características de una comunicación efectiva percibe en la relación con ellos?
 - a. ¿Qué efectos cree que tuvo sobre la relación que tuvo con sus padres este tipo de comunicación?
 - b. ¿Qué efectos cree que tuvo sobre su modo de vincularse con otros este tipo de comunicación?, ¿en qué medida este tipo de comunicación se parece a la forma en que usted habitualmente se comunica con otros?
- 3) ¿Qué elementos obstaculizadores de la comunicación percibe en la relación que tenía con sus padres?
 - a. ¿Qué efectos cree que tuvo sobre la relación que tuvo con ellos este tipo de comunicación?
 - b. ¿Qué efectos cree que tuvo sobre su modo de vincularse con otros este tipo de comunicación?, ¿en qué medida este tipo de comunicación se parece a la forma en que usted habitualmente se comunica con otros?
- 4) ¿Cómo cree que sus hijos describirían la forma en que se comunica usted con ellos?
- 5) ¿Qué semejanzas y diferencias percibe en la forma en que usted se comunica con sus hijos y la forma en que sus padres lo hacían con usted?
- 6) ¿Qué es lo que más le costaría mejorar en su manera de comunicarse? ¿por qué cree que le resulta difícil cambiarlo?

Referencias Bibliográficas



Chile, Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes (CONACE); Ministerio de Educación; y Fundación Paz Ciudadana (2003). *Quiero Ser: Programa de Prevención del Consumo de Drogas. Manual del profesor*. Extraído Mayo 2003, de CONACE
http://www.conacedrogas.cl/pro_conace/quiero_ser/QUIEROSER2008_Profesor_Intro.pdf

Chile, Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes (CONACE) y Ministerio del Interior, (2004). *Prevenir en familia: Programa de Prevención del Consumo de drogas para la Familia. Manual para el monitor*. Extraído Mayo 2003, de CONACE Morales, F y Romagnoli, C. (1994). *Reuniones de apoderados: tarea de padres y profesores*. Dolmen Ediciones.
http://www.conacedrogas.cl/docs_obs/MANUAL_MONITOR_PREVENIR_FAMILIA2008.pdf

Lyford-Pike, A., Ciompi, M., & Soler, M.J., (2012), *Hijos con personalidad...raíces y alas* (3ª. Ed.), Santiago, Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.

Messing, C., (2011), *Por qué es tan difícil ser padres hoy? Simetría inconsciente de niños y jóvenes. Construcción de nuevos modelos de autoridad*, Buenos Aires: Ediciones Novedades Educativas.

Milicic, N., (2014), *Cuidar y amar: Claves para el bienestar emocional de los hijos*, Santiago, Chile: El Mercurio-Aguilar.