



Cómo mejorar la COMUNICACIÓN en la familia



AYUNTAMIENTO DE
Villalbilla



¿Te imaginas que vas al colegio y el profesor/a no sabe como enseñarte?

Pues algo similar ocurre en las familias con los hijos e hijas.



A diario, los hijos e hijas viven en una eterna confusión.

Esto ocurre al ver a los padres y madres, que deben ser los "maestros de la vida" llenos de incongruencias, tensiones, desacuerdos, frustraciones y dudas.

Imaginemos...

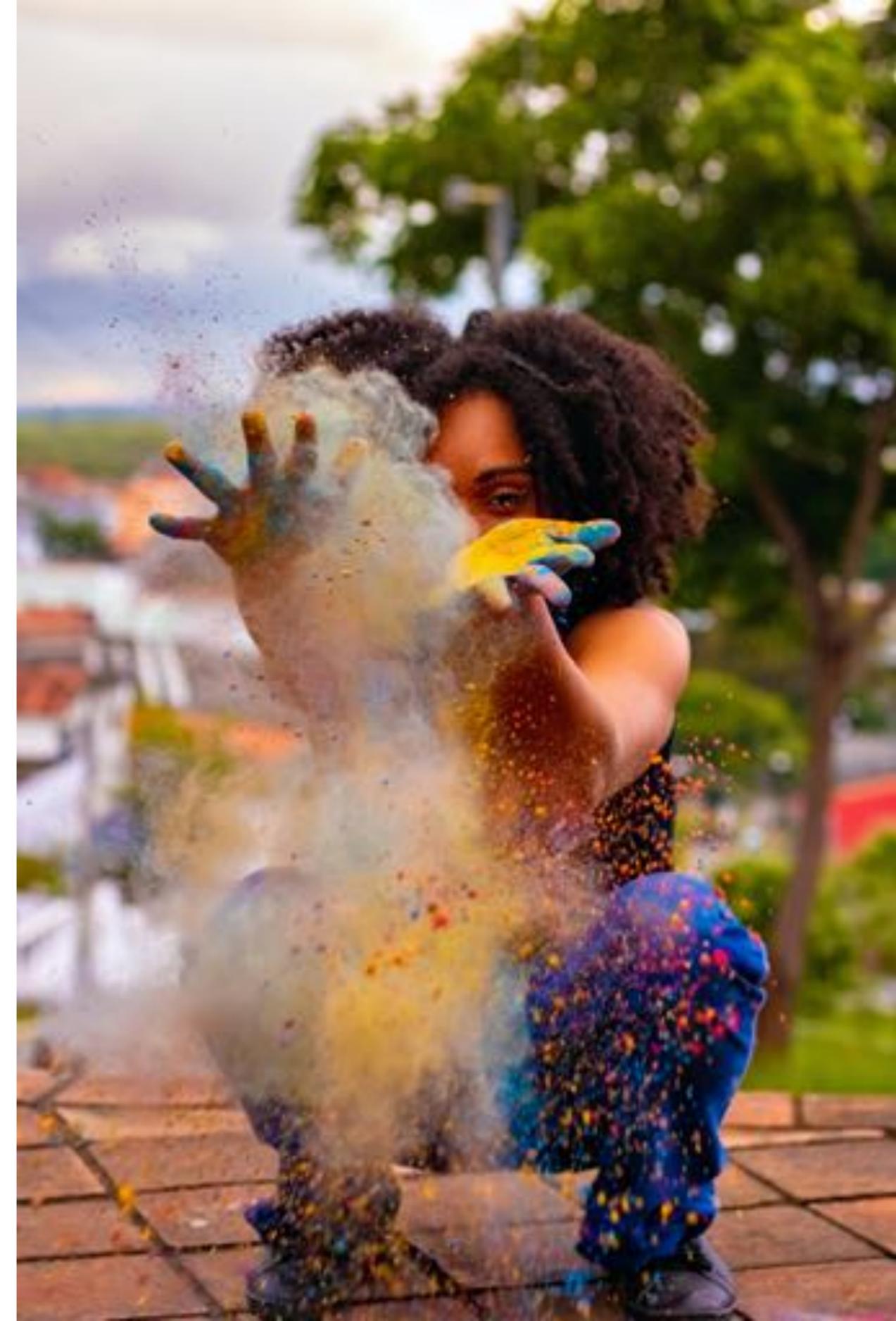
1. Ante el mismo comportamiento, se actúa de forma diferente.

Ayer no le digo nada a mi hijo/a por sacar todos los cubiertos del cajón, incluso, me hace gracia y me río.

En cambio, hoy le regaño.

2. Tus emociones dominan las decisiones que tomas.

Ayer me enfado y castigo a mi hijo/a, en cambio, hoy se me ha pasado y me encuentro bien, por lo que te le quito castigo.



Imaginemos...

3. Tus decisiones depende del qué dirán los demás, por lo tanto, de quién esté delante.

Ayer estando con los vecinos, no le pongo límites a mi hijo/a no vayan a pensar que soy un/a "sargento", en cambio, hoy al estar solos, le riño.



Por lo tanto, actuando de esta manera, se genera confusión al niño, niña y adolescente.

¿Cómo se puede esperar que nuestro hijo o hija sepa cómo comportarse y actuar?

¿No es pedirles mucho?

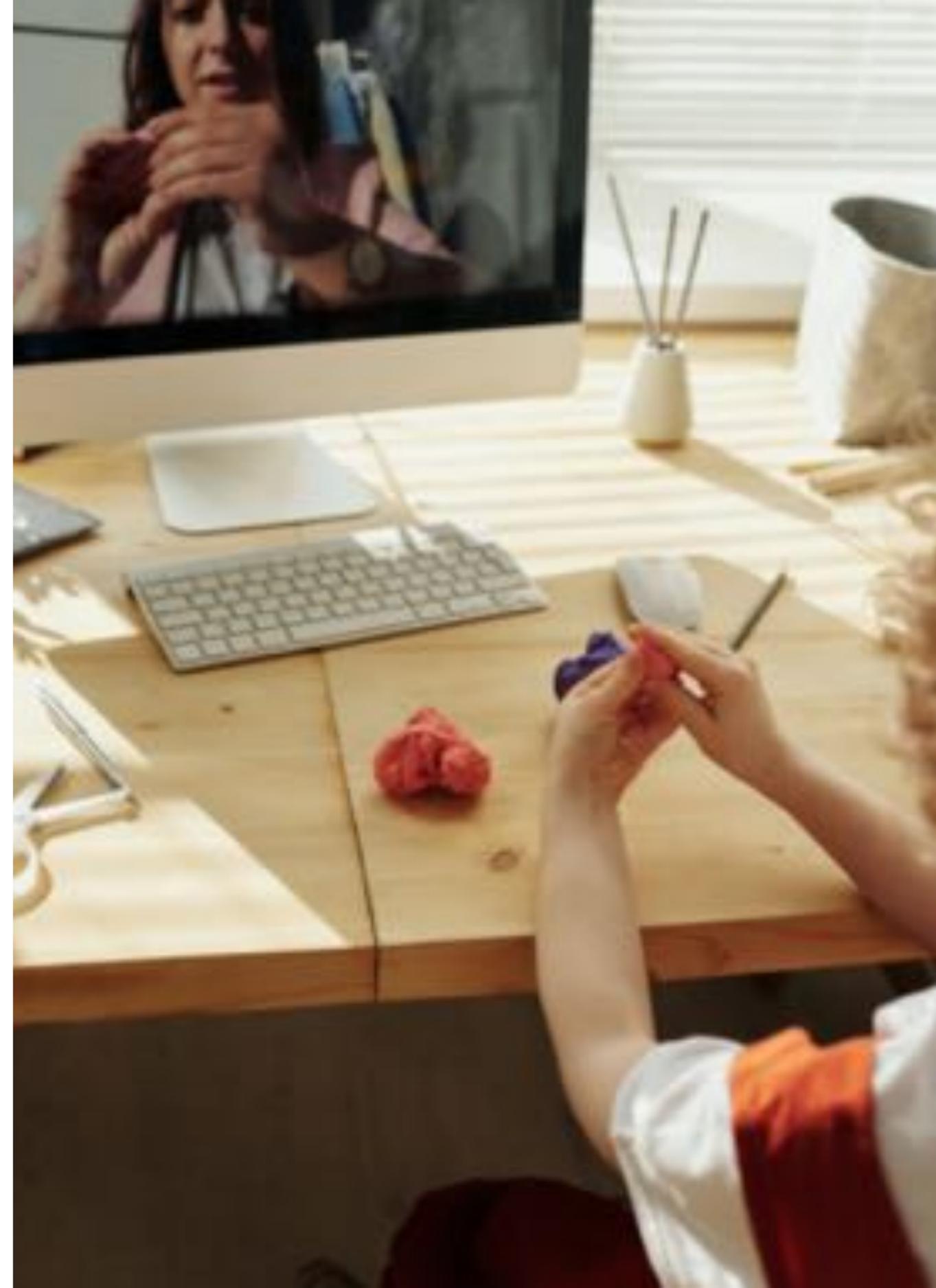


Una cosa queda clara, y es que:

Los padres y madres aprenden a educar, educando.

Se necesita aprender para enseñar a vivir, aprendiendo a la vez.

¿Cómo? Diseñando un plan de acción que te acerque a unos objetivos y metas alcanzables.

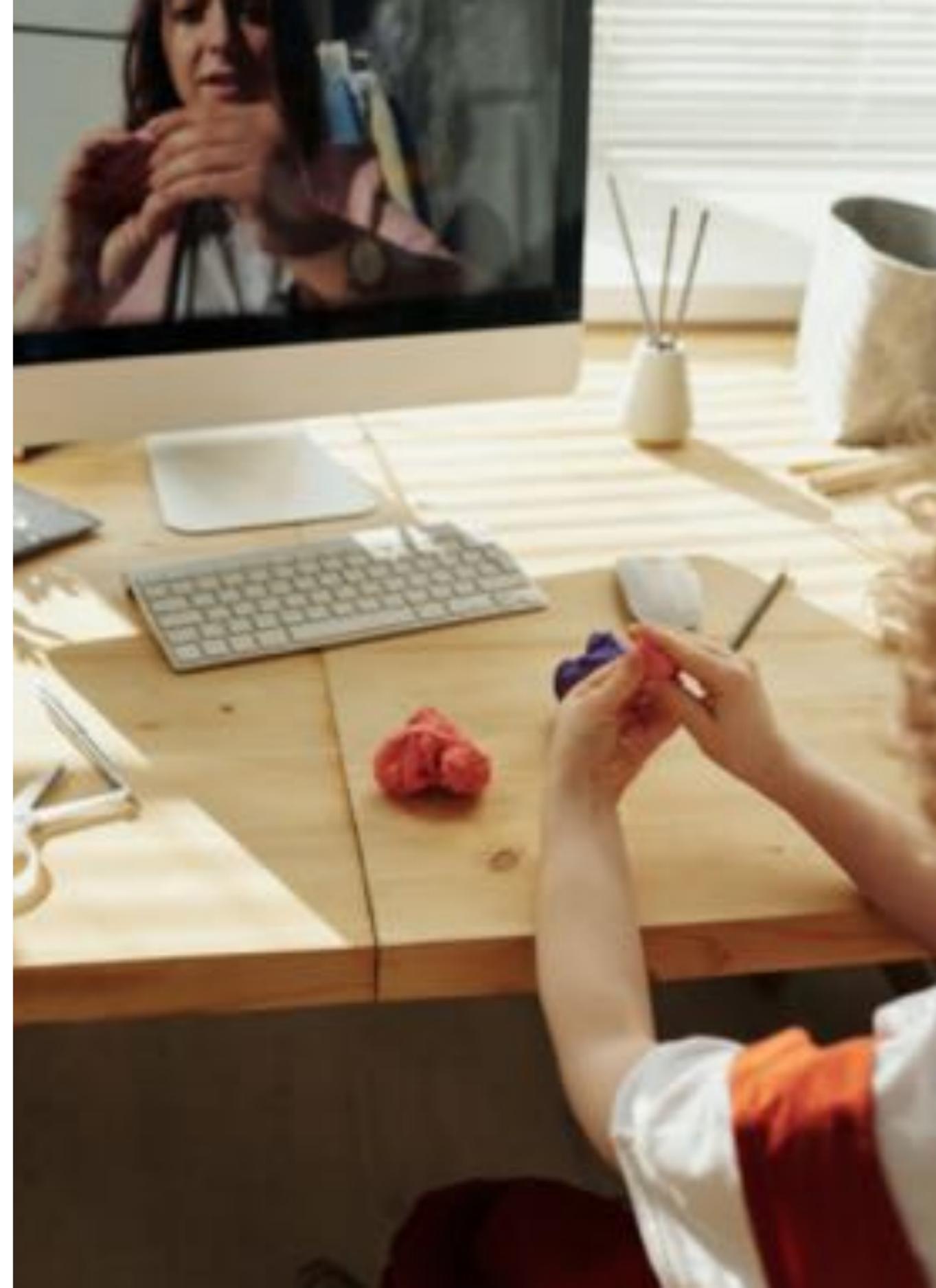


También, hay que saber que:

Los niños y niñas aprenden a vivir, viviendo.

Vienen preparados para observar, experimentar, descubrir, tocar para sentir, fallar para solucionar, perder para aceptar, y caer para levantarse.

En cambio, vienen sin herramientas ni experiencia vital para que todo salga bien, por lo que hay que dárselas.





Por lo tanto, se ha visto que:

Pelearse con los hermanos/as ayuda a resolver conflictos, las confesiones enseñan a confiar o desconfiar, los abuelos te muestran que las normas pueden ser flexibles , etc.

¿No es mejor hacer todo esto en un entorno familiar positivo, seguro y de buen trato para que los niños/as lo aprendan bien?

Y ¿qué necesitan aprender los padres y las madres para asegurarse que enseñan bien?

¿Qué necesitan aprender las hijas y los hijos para asegurarse que aprenden a vivir bien?



Padres y madres tienen que aprender a:

- **Fomentar un clima familiar cálido y confortable.**
- **Generar confianza y seguridad en los hijos/as.**
- **Reconocer el momento evolutivo de cada hijo/a para adaptar cada aprendizaje.**
- **Aprovechar cada momento como padre/madre para aprender.**
- **Observar las necesidades de cada hijo/a y cambiar de estrategia cuando sea necesario.**
- **Mantener la firmeza cuando se necesita proteger a los hijos/as.**
- **Reconocer y reforzar los logros conseguidos.**
- **La más importante, utilizar todo lo anterior con un lenguaje positivo buscando siempre las mejores soluciones que impliquen a todos.**

Hijos e hijas, necesitan aprender a:

- **Identificar sus emociones y las de otras personas.**
- **Regular las emociones de forma correcta y adaptada a cada situación.**
- **Tras identificar emociones y regularlas necesitan aprender a tomar decisiones responsables y libres, no condicionadas por las emociones.**
- **Asumir responsabilidades tras las decisiones tomadas y actuar en consecuencia a éstas, aceptando y aprendiendo de los errores.**
- **Aprender habilidades para afrontar los retos y disfrutar de los logros.**



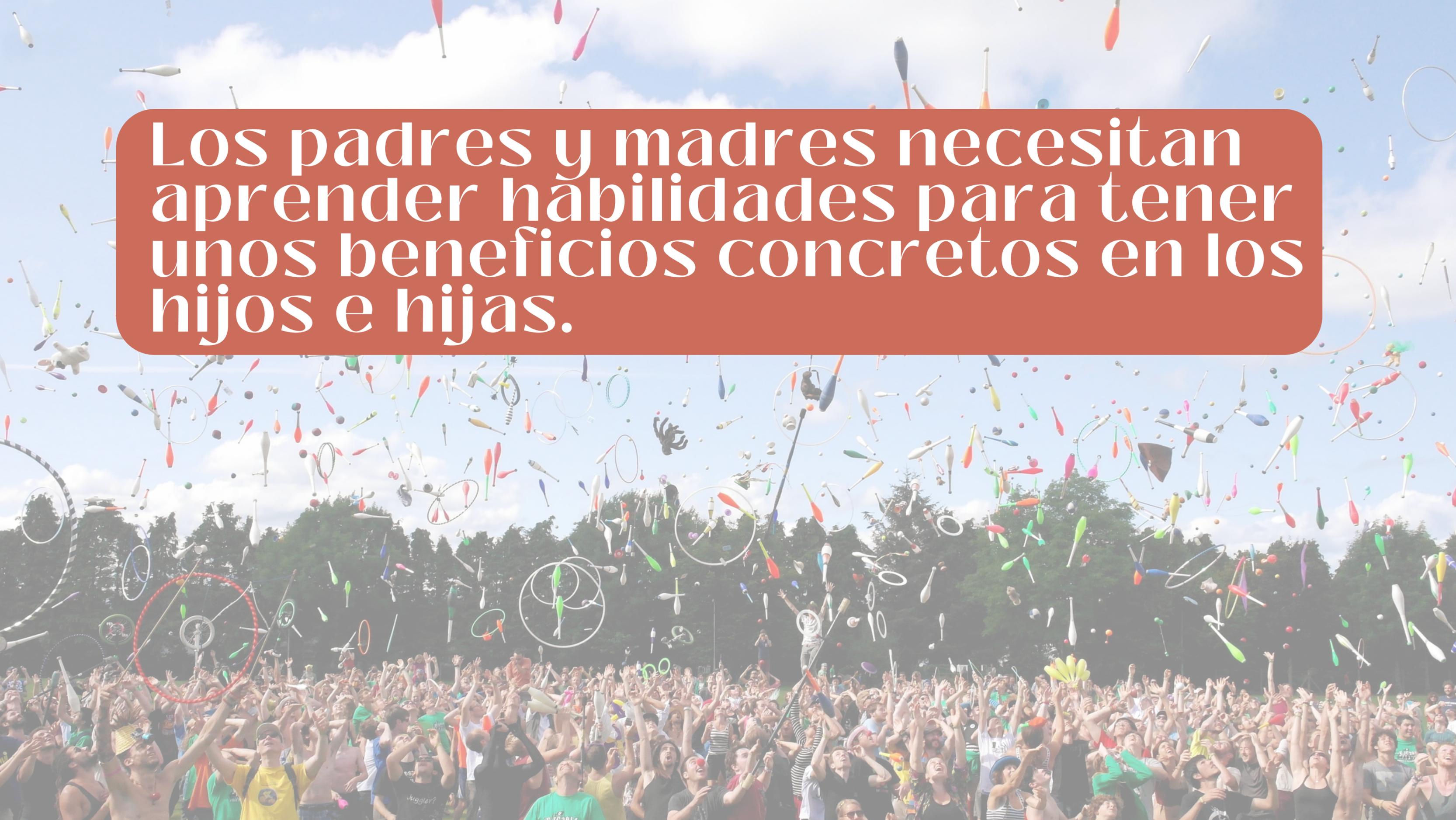
Para que cada miembro de la familia pueda aprender todas estas necesidades vitales, se requiere una calidad en la **educación familiar** teniendo como pilares básicos la **seguridad, la atención y la enseñanza de límites.**

La mayoría de las cosas que nos suceden en la vida, no son buenas ni malas.

Y como la vida misma, la mayoría son inevitables.

Por lo tanto, cuanto más se entrenen las habilidades, tanto los padres y madres como los hijos e hijas, mayor preparación tendrán para superar los obstáculos y afrontarlos positivamente.

Los padres y madres necesitan aprender habilidades para tener unos beneficios concretos en los hijos e hijas.



Habilidades

- Amar
- Atender
- Animar y apoyar
- Compartir
- Valorar
- Conversar y escuchar
- Guiar y supervisar
- Consistencia

Beneficios

- Apego, vinculación
- Motivación
- Autoestima
- Conducta adaptada
- Cooperación
- Empatía
- Habilidades sociales
- Seguridad

Habilidades

- **Confiar**
- **Flexibilizar**
- **Respetar**
- **Responsabilidad**
- **Autocontrol**
- **Normas y límites**
- **Negociar**
- **Solucionar problemas**

Beneficios

- **Compromiso**
- **Responsabilidad**
- **Autonomía**
- **Libertad**
- **Madurez**
- **Resiliencia**
- **Toma de decisiones**
- **Resolución**

El medio para tener unos beneficios positivos y saber que todos y todas somos tenidos en cuenta, es la **COMUNICACIÓN**, usando siempre un lenguaje positivo.

La **COMUNICACIÓN** también es cuando no hablamos.





Existen factores
que promueven
una adecuada y
mejor
comunicación
entre padres,
madres e
hijos/as.

Los principales factores para la comunicación serían:

- ✓ Elegir un lugar y un momento adecuado, dónde cada persona implicada en la conversación esté relajada y a gusto.
- ✓ No hablar en momentos estresantes para comunicar algo importante.
- ✓ Parar conversaciones que cada vez estén más tensas, dejándolas para otro momento.

Los principales factores para la comunicación serían:

- ✓ **Evitar cualquier tipo de interrupción, grito, amenaza, insulto, crítica y juicio, puesto que pueden provocar que la otra persona tienda a defenderse o atacar también.**
- ✓ **Cuando se hable sobre un problema con los hijos, hay que referirse a éste con tacto y delicadeza, definiéndolo como un problema compartido o expresando lo que uno siente o le preocupa.**

Por ejemplo si tu hijo/a no estudia como crees que debería hacer, cambia decirle "Nunca estudias, vas a volver a suspender todo" por "¿Cómo llevas el estudio?, no estoy seguro/a de que vaya a funcionar la forma en la que lo estás haciendo para aprobar los exámenes"

Los principales factores para la comunicación serían:

- ✓ **Evitar monólogos, discursos y lecciones enfocadas en críticas, puesto que se convierte en una conversación protectora, pero distante.**
- ✓ **Escuchar a los hijos/as intentando comprenderlos.**
Permíte a tus hijos hablar dando sus opiniones y expresando sus sentimientos, sin invadilarlos puesto que se sentirán rechazados.
- ✓ **Como padre o madre, pregunta a tus hijos/as cómo entienden tu punto de vista y resúmeles cómo ves tu el suyo.** Esto permitirá una comprensión recíproca.

Los principales factores para la comunicación serían:

- ✓ **Con puntos de vista diferentes, establece las semejanzas y diferencias que hayan o intégralas en un global.**

Por ejemplo ante la decisión de la hora de llegar a casa, en vez de fijar una y ordenarla, négóciala diciendo "Opinamos diferente respecto a la hora de volver a casa, pero estamos de acuerdo en que hay que fijar una hora".

- ✓ **Establece rutinas para que haya una comunicación continua. Aprovecha las conversaciones durante la comida, la cena, en el baño o en la lectura de cuentos con los más pequeños.**

- ✓ **Para conversaciones sobre conflictos complejos utiliza una secuencia sistemática:** Definir el problema, la importancia de los objetivos, diseño de estrategias, elegir la solución, planificar, poner en práctica y hacer una valoración.



Es muy importante utilizar un **lenguaje positivo** en todo lo que se quiera comunicar porque:

- Evita confusiones y conflictos familiares.
- Permite conectar y entender las emociones de los demás.

Por ejemplo:

Si a mi hijo/a le digo:

"Qué torpe eres, pareces memo/a"

Es posible que tenga una **respuesta reactiva** si es más adolescente, respondiendo con alguna mala conducta o en niños más pequeños tenderán al silencio o con rabietas pero interiorizando igualmente este mensaje de "no valgo" en su autoconcepto.

En cambio, si se cambia el mensaje a:

"Venga inténtalo, quizás te supone un mayor esfuerzo pero sé podrías conseguirlo"

La respuesta del hijo/a será **responsiva** directamente en relación a lo que tiene que hacer y lo intentará, alimentando su autoconcepto con seguridad y responsabilidad.



Por ejemplo:

Por último, si ante el mensaje de apoyo y confianza:

"Venga inténtalo, igual te supone un mayor esfuerzo pero sé podrías conseguirlo"

Se refuerza positivamente con un:

"Me alegro mucho de tener esta conversación contigo" o "Estoy orgulloso/a de ver que lo has intentado"

Se conseguirá que los niños/as y adolescentes **se sienta escuchados, atendidos y apoyados** ante sus preocupaciones. Lo que **fomentará que busquen nuevamente la ayuda en ti** como padre o madre. También les **aportará otras emociones como ilusión, ánimo, conexión, implicación...**





Por lo tanto, hay que tener en cuenta que:

El amor NO ES sobreproteger, y **la firmeza NO ES** gritar ni agredir.

EL AMOR

es

COMUNICAR EN POSITIVO

"¡ LES HABLO A GRITOS O NO ME HACEN CASO !"

¿Te suena ésta frase?

Tener cansancio acumulado, el trabajo, las tareas acumuladas, la compra, el tráfico... puede hacer que tengamos más de un día malo, pero esto no significa que se pueda gritar a los hijos/as.

¿Por qué?

Si educamos en gritos, les mandamos un mensaje erróneo, significando que los conflictos se pueden resolver gritando.



Y esta no es la mejor manera de educar

- **Porque no se está educando en positivo.**
- **Tampoco estamos gestionando correctamente nuestras emociones .**
- **No se les enseña a gestionar sus propias emociones.**
- **Se les provoca miedo, impotencia, rabia y afecta a su autoestima.**
- **Te aleja emocionalmente de tus hijos/as.**

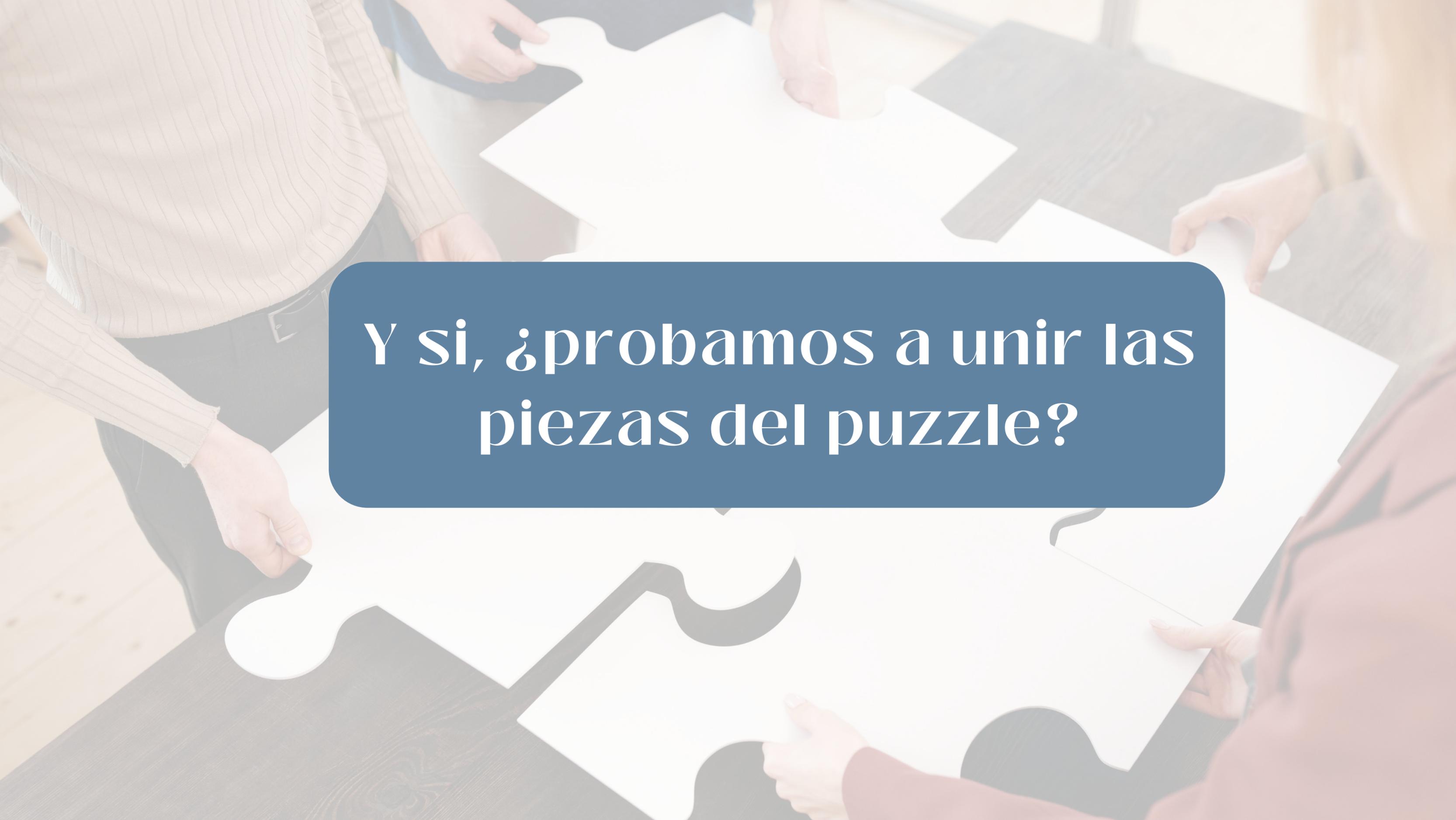


A hand holding a glowing lightbulb, symbolizing an idea or inspiration.

Entonces, ¿qué se puede hacer?

- **Utiliza un lenguaje positivo.**
- **Utiliza un tono calmado.**
- **Utiliza un tono firme y seguro.**
- **Pide disculpas por gritar, tienen que ver que los padres y madres no son perfectos/as y también se pueden equivocar.**

Todo esto, convertirá el error en una oportunidad de aprendizaje.



**Y si, ¿probamos a unir las
piezas del puzzle?**

Por ejemplo:

En vez de decir a mi hijo/a:

"¡Tu habitación parece una pocilga! Más vale que la recojas rápidamente y pongas orden, sino esta tarde no vas a salir esta tarde"

Se le dice enfatizando en las palabras "Entiendo que...":

"¡Entiendo que recoger tu habitación puede ser un poco aburrido, pero que la mantengas ordenada y limpia es una de las partes de tu responsabilidad, por eso nuestro acuerdo es que podrás salir cuando todo esté recogido "

Quizás la primera, segunda o incluso tercera vez, no recoja, pero estaremos muy cerca de lograrlo.

Por ejemplo:

En vez de decir a mi hijo/a:

"¡Tu habitación parece una pocilga! Más vale que la recojas rápidamente y pongas orden, sino esta tarde no vas a salir esta tarde"

Se le dice enfatizando en las palabras "Entiendo que...":

"¡Entiendo que recoger tu habitación puede ser un poco aburrido, pero que la mantengas ordenada y limpia es una de las partes de tu responsabilidad, por eso nuestro acuerdo es que podrás salir cuando todo esté recogido "

Quizás la primera, segunda o incluso tercera vez, no recoja, pero estaremos muy cerca de lograrlo.

Por ejemplo:

Puede que nuestro hijo/a nos responda:

"¡Ya he quedado y no me da tiempo a hacerlo. Ahora mismo no tengo ni ganas, ¡qué pesado/a eres!"

A lo que volveríamos a responderle diciéndole algo así:

"Este tema ya lo hemos hablado y llegamos al acuerdo de que si no cumplías con tu responsabilidad puede haber una consecuencia. Por lo tanto, hasta que no cumplas con tu compromiso de recoger, no podrás salir. No es negociable "

Quizás la primera, segunda o incluso tercera vez, no recoja, pero estaremos muy cerca de lograrlo.



Aunque le hable bien,
le hable mal, da igual
porque no hace caso
a nada.

Mi hijo/a se salta las normas cuando
quiere, entonces ¿Puedo castigarle?

**¿QUE SE PUEDE HACER CUANDO UNA SITUACIÓN
NOS DESBORDA?**





Recuerda...

Los 3 pilares de la comunicación positiva:

- Tono cálido.
- Tono firme.
- Tono positivo.

No debemos utilizar el castigo para modificar un comportamiento en nuestros hijos/as como una sanción y ni mucho como la primera y única opción para ello.

Tampoco castigos violentos, humillantes ni infame.

Hay que enseñar a
nuestros/as hijos/as
que algunos
comportamientos
tienen consecuencias.

Estas **CONSECUENCIAS** tienen que ser:

- Puntuales.
- Por un hecho concreto.
- Limitadas en tiempo.
- Ajustadas a la edad.
- Explicadas a los hijos/as.

"Como has hecho esto... entonces pasa esto..."



Hay que enseñar a
nuestros/as hijos/as
que algunos
comportamientos
tienen consecuencias.

Estas **CONSECUENCIAS** tienen que ser:

- Puntuales.
- Por un hecho concreto.
- Limitadas en tiempo.
- Ajustadas a la edad.
- Explicadas a los hijos/as.

"Como has hecho esto... entonces pasa esto..."



Existen situaciones cotidianas que impiden tener una comunicación positiva entre padres, madres e hijos/as cuando para resolver el conflicto nos dejamos llevar por una mala gestión emocional:

Padre/Madre:

“¡Es que eres tonto! ¡Mira que ponerse así por una tontería de examen!” - **AGRESIÓN**

“Yo no puedo estudiar por ti. No sé qué más hacer” - **BLOQUEO**

“Lo mejor será dejarte que no te presentes” - **ESCAPE**

Hijo/a:

“Soy tonto por sentirme así, nadie se pone así ante un examen, y encima, mis padres son lo peor, incapaces para poder ayudarme” - **AGRESIÓN**

“¡No puedo hacer nada para quitarme esta ansiedad!” - **BLOQUEO**

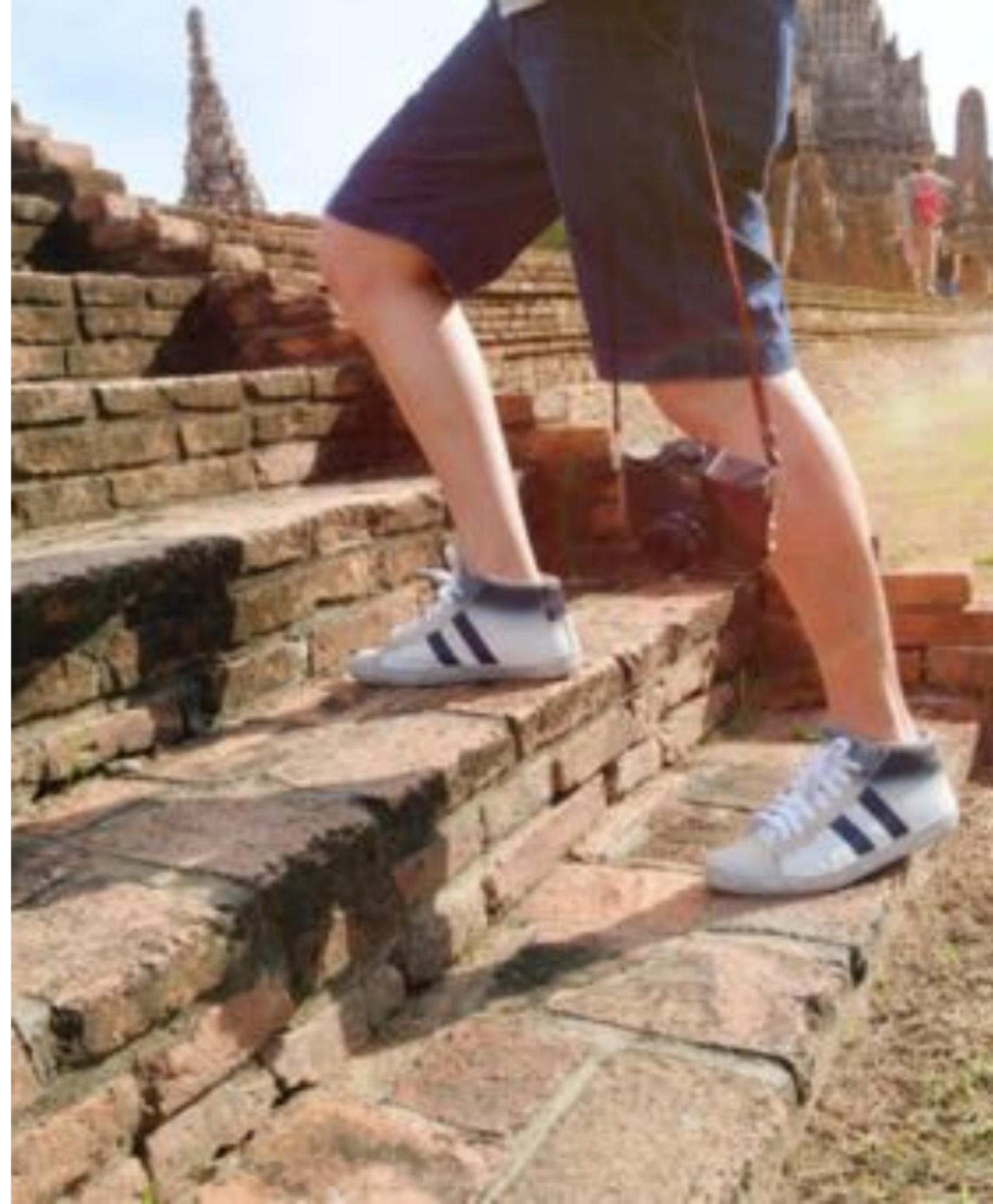
“Paso de este examen, no me presento y así se me va esta angustia” - **ESCAPE**

Queda claro que el elemento por excelencia para que las relaciones en la familia funcionen es tener una **buena comunicación**.

Esta comunicación adecuada está directamente relacionada con:

- **CANTIDAD:** tiempo cotidiano que se dedica a conversar en la familia y por ende que exista tal tiempo.
- **CALIDAD** (dedicar un buen tiempo hablando entre padres, madres e hijos/as con conversaciones sustanciales que incurran en soluciones y la búsqueda del bienestar de todos los miembros de la familia).

Cierto es también que un buen nivel de comunicación en la familia puede no ser suficiente y la garantía total para el éxito del entendimiento familiar, pero si es ya un gran paso para poder conseguir tal éxito.





Por lo tanto, ¿Qué tenemos que hacer para tener una comunicación eficaz?

1. **Evitar los mensajes "TÚ".**
2. **No hacer GENERALIZACIONES**, usando palabras como "nunca, siempre, todo, nada, nadie..."
3. **Evitar utilizar ETIQUETAS**, del tipo "eres un desaste, "qué exagerado eres", "eres muy sensible" "qué egoísta".
4. **Evitar PREGUNTAS REPROCHE** como "¿Te parece normal que...?" o "¿Te parece bonito que...?"
5. **Usar comparaciones con uno/a mismo/a y con los demás.**



Por lo tanto, ¿Qué tenemos que hacer para tener una comunicación eficaz?

6. **No ignorar mensajes importantes para el oyente o restarles importancia y evitar dar consejos no pedidos.**
7. **Evitar declaraciones** del tipo "**DEBERÍAS..., TENDRÍAS QUE..., DEBES..., TIENES QUE...**"
8. **Evitar juzgar** evaluando los comportamientos.
9. **Evitar diagnósticos de personalidad**, utilizando terminos como "histérico, obsesivo, psicópata, maniático o simplemente la palabra loco"



Por lo tanto, ¿Qué tenemos que hacer para tener una comunicación eficaz?

10. **Evitar disputas sobre diferentes versiones de sucesos pasados.**
11. **Elegir un lugar y momento adecuado.**
12. **No tener una conversación cuando tenemos un estado emocional alterado.**
13. **No utilizar un lenguaje no verbal con gestos agresivos, distante, brusco, con indiferencia...**
14. **No escuchar.**
15. **No intentar comprender al otro y su punto de vista.**

Recursos a los que podemos acudir **para fomentar y generar bienestar en la comunicación**

1 **Jugar a pillarnos cometiendo uno de los errores de la comunicación** para poder modificarlos sobre la marcha.

Por ejemplo:

-"Es que siempre tienes que hacer lo mismo"

-"Disculpa, pero has dicho SIEMPRE"

-"Llevas razón, ¡me has pillado!"



Recursos a los que podemos acudir **para fomentar y generar bienestar en la comunicación**

2 Interrogación retórica: hacer una pregunta con el mismo contenido de la frase que el interlocutor acaba de decir.

Por ejemplo:

-*"Qué desastre eres, está todo asqueroso"*

-*"¿De verdad te parece que está todo asqueroso?"*

-*"¿De verdad crees que soy un desastre?"*



Recursos a los que podemos acudir **para fomentar y generar bienestar en la comunicación**

2 Autorevelación con mensajes que empiecen por "Yo" transmitiendo así tus deseos, gustos personales y sentimientos:

Por ejemplo:

- "Perdona que insista en el tema de la cocina, pero es que me gustaría mucho poder usarla y que esté limpia" -

Autorevelación de deseo y del "yo".

- "Te agradecería que por favor, si la podrías limpiar cuando termines de cocinar ¿vale?" **Autorevelación de petición y del "yo".**



Recursos a los que podemos acudir **para fomentar y generar bienestar en la comunicación**

3 Banco de niebla: reconocer parcialmente que parte de la crítica que nos está haciendo otra persona es verdad.

Por ejemplo:

- "Pero Juan, ¿no te había dicho que cuando volviese a casa estuvieses listo?"

- "Pues si, pero me he acordado que tenía que dejar hecho unos papeles antes de salir, lo siento. Me preparo enseguida" -

Banco de niebla, Expresa la razón justificada, Autorrevelación de sentimientos.



Recursos a los que podemos acudir **para fomentar y generar bienestar en la comunicación**

4 Aserción negativa: reconocer totalmente que la otra persona lleva razón cuando nos hace una crítica.

Por ejemplo:

- "Pero Alicia, ¿no te había dicho que apagaras el horno a las 12h? ¡Se ha quemado todo! ¡No te puedo dejar encargada de nada!"

- "Pues llevas razón, lo siento mucho. A mi también me apetecía comer mucho lo que habías preparado. ¿Te parece si me acerco al supermercado a comprar otra cosa?" - **Aserción negativa, Autorrevelación de sentimientos y formulación de una alternativa.**



Recuerda

- **Marcar un lugar y un tiempo diario para la comunicación familiar.** Después de cenar es muy útil dedicar unos 10-15 minutos para tratar algún asunto de la vida diaria.
- **Colocar en un lugar visible para todos la lista de qué hacer para tener una buena comunicación y los recursos en comunicación.**
- **Tener habitualmente una actitud abierta al diálogo y a escuchar.**

Educar con amor y firmeza, un lenguaje positivo y sin violencia genera emociones agradables para todos/as fomentando unión, confianza, colaboración y ambientes seguros.



A close-up photograph of a blue marker writing the words "Thank you" in a cursive script on a white surface. The marker is positioned at the end of the word "you", with its tip touching the paper. The background is a soft, out-of-focus light color.

Thank
you

Pilar Algarra

Psicóloga Sanitaria y de Acción e Intervención Social.

Programa "Prevención de la Violencia a la Infancia y Adolescencia".