Comunicación positiva en familia

28 de Junio de 2024

Tiempo estimado de lectura: 8 min 45 seg
Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Decía Juan José Millás que toda la realidad está hecha de palabras, y que también cada persona se construye en base a ellas: nos definen y definimos con ellas, añadiéndoles alma y significado al acompañarlas con nuestro lenguaje no verbal. Siguiendo a este autor, podríamos afirmar que hay palabras dulces y palabras amargas, ya que algunas tranquilizan, acariñan, reconfortan y otras duelen, hieren y lastiman.

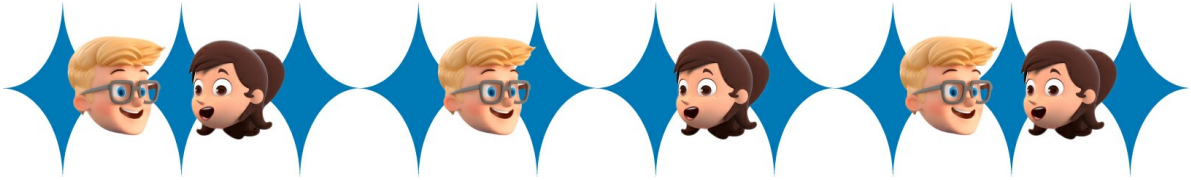
Todas las palabras, y por consiguiente **toda comunicación tiene un impacto en las personas**, ya que produce emociones en las mismas. Esto hace visible la importancia de nuestro lenguaje en cada una de nuestras relaciones.

Los vínculos familiares también se construyen con palabras. Somos padres y madres gracias a nuestros hijos e hijas, ellos nos dan el título que lo llenan de significado. Seguramente recuerdas la primera vez que escuchaste que te llamaban "papá" o "mamá": probablemente en ese momento esa palabra significó vínculo, ilusión, emoción, cariño, y la respuesta dada fue en los mismos términos. Ahí empezaba vuestra comunicación con palabras, que iría creciendo con su dominio del lenguaje, y en esa conexión y emoción debería mantenerse.

En la familia comunicamos todo el tiempo, con palabras, con gestos, con la distancia, con la atención prestada. **Con esta comunicación construimos nuestra relación con nuestro hijo o hija**, mostrándole si estamos disponibles, si en casa se puede hablar de cualquier tema, si le escuchamos con atención.

Toda comunicación deja un poso, y debemos preguntarnos: ¿cuál es el que quiero que quede en la relación con mi hijo o hija? ¿Cómo se va a sentir después de hablar conmigo? Probablemente la respuesta sea *"Quiero se sienta querido", "Escuchada" "Comprendido", "Me gustaría hacerla sentir segura" "Quiero que sepa que puede confiar en mi".*

Elegir las palabras adecuadas no siempre es fácil. A veces no sabemos qué decir, a veces decimos sin pensar… por eso es importante hacer esta reflexión, y **aprender a elegir las palabras correctas en el momento preciso**. La guía en este camino debería ser el amor que sentimos por nuestro hijo o hija, y que debe estar presente en toda comunicación, incluyendo los momentos en los que tenemos desacuerdos o es necesario establecer límites.



Beneficios de una buena comunicación familiar

Una comunicación fluida y asertiva es un indicador de bienestar familiar, y repercute muy positivamente en el hogar:

- **Crea lazos familiares fuertes y sólidos.**
- Los miembros de la familia **se sienten escuchados, atendidos y respetados.**
- **Se detectan más fácilmente las necesidades de cada persona.**
- **Los hijos e hijas sienten que son importantes** y que cuentan con el apoyo familiar.
- **Se gana en seguridad y autoestima**, y en general en herramientas de gestión emocional.
- **Se genera un vínculo de confianza** para hablar de lo que cada persona siente o le preocupa.
- **Se aprenden herramientas de comunicación** que serán muy útiles para establecer relaciones con otras personas.
- **Los niños y niñas mejoran su capacidad de expresión** y ganan en confianza para expresar sus opiniones y emociones.
- **Facilita la gestión de conflictos,** con lo que disminuye la tensión y la frustración.

Ideas claves para mejorar la comunicación en familia

- **Generar un clima de confianza en la familia**, demostrando que se puede dialogar sobre cualquier tema. Para afianzar esto, fomentar que den su opinión sobre los temas que se hablan en casa (en función de su edad y madurez se irán ampliando), y enseñar con el ejemplo que se deben respetar otros puntos de vista.

- **Demostrar interés y prestar atención cuando nos hablen de sus temas favoritos:** estaremos forjando una conexión que nos ayudará a que sepan que estamos disponibles para escucharles hablar de lo que quieran o necesiten.

- **Comunicar desde la empatía**: saber ponerse en el lugar de la otra persona, valorando su momento vital, la importancia que tiene para quien nos está hablando lo que nos cuenta y conectando con sus emociones. Si tu hijo o hija percibe algo como un problema o le genera angustia, se debe tener en cuenta que desde su óptica esto es una realidad. Aunque desde una visión de persona adulta parezca algo menor, para él o ella no lo es: sus problemas y preocupaciones son importantes, y se deben valorar como tales.

- **Saber escuchar:** prestar una atención activa, sin interrupciones, libre de distracciones, estableciendo contacto visual y conectando con la otra persona. También es importante fijarse en lo que transmite el lenguaje no verbal. ¿Está alineado y refuerza lo que se está escuchando? ¿Le da énfasis a las palabras? O, al contrario, ¿hay una divergencia entre lo que se dice verbalmente y lo que comunica el cuerpo?

- Desde tu expresión, también es importante **cuidar el lenguaje no verbal:** no sólo las palabras son importantes, sino como se dicen: la postura corporal, el tono o la expresión facial pueden cambiar de significado las mejores palabras.

- **Comunicar desde la coherencia:** no dar mensajes contradictorios según el estado de ánimo o momento del día, y si hay varias personas adultas de referencia intentar que exista una alineación en las principales decisiones que afecten a los hijos e hijas.

- **Expresar y verbalizar nuestras emociones, y acoger las de las demás personas.** En la comunicación es importante trasmitir lo que se siente, ya que ayudará a los niños y niñas a identificar correctamente sus emociones, y posteriormente a gestionarlas y regularse. Además, esto mejorará su vocabulario emocional y hará que hablen de las mismas con naturalidad.

- **Hablar desde la calma**. Los gritos y amenazas no educan, y minan su autoestima.

- **Ser conscientes del poder de las palabras:** cuando comunicamos algo es muy diferente calificar a la persona ("Eres un desastre") que mencionar una actitud o situación concreta ("Te has olvidado de hacer los deberes"). El primero no deja opción de rectificar y es una etiqueta que colgamos y que nuestro hijo o hija asumirá como propia, el segundo es un hecho objetivo que se puede corregir o mejorar en otra ocasión.

- **Reconocer nuestros errores:** como padres y madres también nos equivocamos, y saber reconocerlo, disculparnos y enmendarlo si es posible es una buena práctica que nos permite educar con el ejemplo.

- **Comunicar desde la asertividad:** expresa lo que quieres de modo directo, honesto y sincero. Si quieres hacer una petición para que algo cambie, hazlo desde el "yo", usando expresiones como: "Cuando esto ocurre, me siento... y me gustaría...".

- **Utilizar el sentido del humor:** es un arma poderosa para educar y comunicarse, que facilita dar mensajes para que sean bien recibidos y que propicia la alegría y la conexión. Recuerda que una sonrisa es la distancia más corta entre dos personas.

La realidad está hecha de palabras... ¿Cuáles van a definir nuestra comunicación en la familia? ¿Cuáles van a ser las que más repitamos? ¿Serán palabras dulces o amargas? La clave está en basar esa relación en palabras que nos generen bienestar: confianza, amor, seguridad, humor, respeto. Decidid las vuestras y tenedlas presentes en vuestro día a día.