

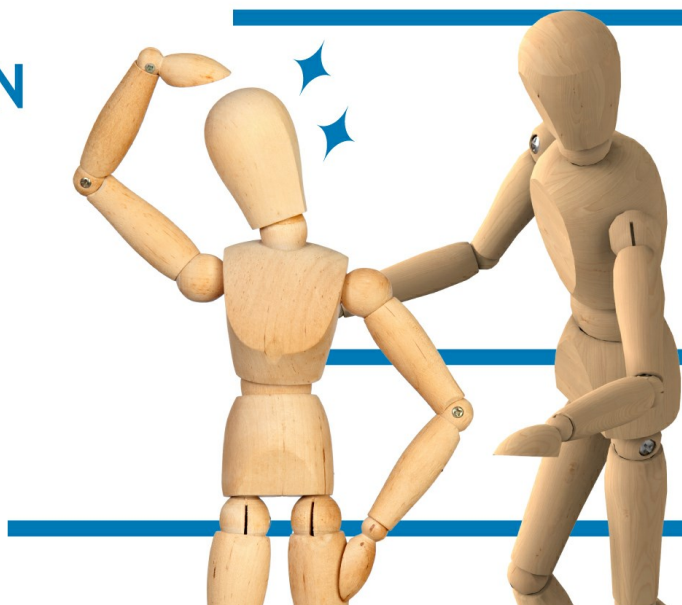
Comunicación positiva en familia

28 de Junio de 2024

Tiempo estimado de lectura: 8 min 45 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

COMUNICACIÓN POSITIVA EN 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.

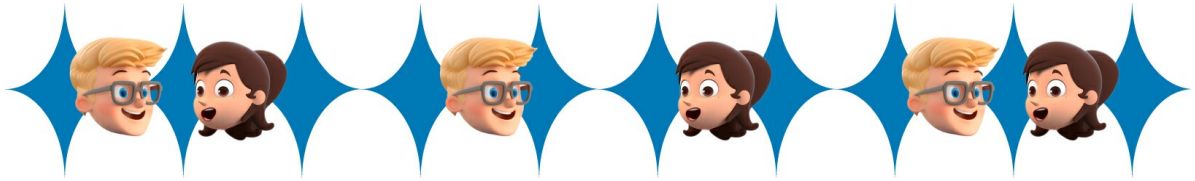
Todas las palabras, y por consiguiente **toda comunicación tiene un impacto en las personas**, ya que produce emociones en las mismas. Esto hace visible la importancia de nuestro lenguaje en cada una de nuestras relaciones.

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 mí”.

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 transmitir 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.