Comunicación positiva en familia

28 de Xuño de 2024

Tempo estimado de lectura: 8 min 45 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Dicía Juan José Millás que toda a realidade está feita de palabras, e que tamén cada persoa se constrúe en base a elas: defínennos e definimos con elas, engadíndolles alma e significado ao acompañalas coa nosa linguaxe non verbal. Seguindo a este autor, poderiamos afirmar que hai palabras doces e palabras amargas, xa que algunhas tranquilizan, acariñan, reconfortan e outras desbastan, feren e magoan.

Todas as palabras, e por conseguinte **toda comunicación ten un impacto nas persoas**, xa que produce emocións nelas. Isto fai visible a importancia da nosa linguaxe en cada unha das nosas relacións.

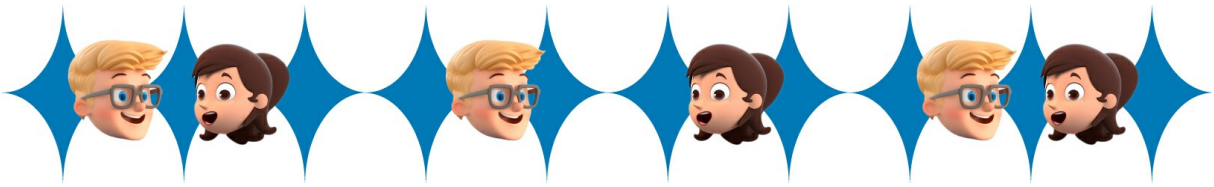
Os vínculos familiares tamén se constrúen con palabras. Somos pais e nais grazas aos nosos fillos e fillas, eles dannos o título que encher de significado. Seguramente lembras a primeira vez que escoitaches que che chamaban “papá” ou “mamá”: probablemente nese momento esa palabra significou vínculo, ilusión, emoción, agarimo, e a resposta dada foi nos mesmos termos. Aí empezaba a vosa comunicación con palabras, que iría crecendo co seu dominio da linguaxe, e nesa conexión e emoción debería manterse.

Na familia comunicamos todo o tempo, con palabras, con xestos, coa distancia, coa atención prestada. **Con esta comunicación construímos a nosa relación co noso fillo ou filla**, mostrándolle se estamos dispoñibles, se na casa se pode falar de calquera tema, se o/a escoitamos con atención.

Toda comunicación deixa un pouso, e debemos preguntarnos: cal é o que quero que quede na relación co meu fillo ou filla? Como se vai sentir despois de falar comigo? Probablemente a

resposta sexa *"Quero senta querido", "Escoitada" "Comprendido", "Gustaríame facela sentir segura" "Quero que saiba que pode confiar na miña".*

Elixir as palabras adecuadas non sempre é fácil. Ás veces non sabemos que dicir, ás veces dicimos sen pensar... por iso é importante facer esta reflexión, e **aprender a elixir as palabras correctas no momento preciso**. A guía neste camiño debería ser o amor que sentimos polo noso fillo ou filla, e que debe estar presente en toda comunicación, incluíndo os momentos nos que temos desacordos ou é necesario establecer límites.



Beneficios dunha boa comunicación familiar

Unha comunicación fluída e asertiva é un indicador de benestar familiar, e repercute moi positivamente no fogar:

- **Crea lazos familiares fortes e sólidos.**
- Os membros da familia **séntense escoitados, atendidos e respectados.**
- **Detéctanse máis facilmente as necesidades de cada persoa.**
- **Os fillos e fillas senten que son importantes** e que contan co apoio familiar.
- **Gáñase en seguridade e autoestima**, e en xeral en ferramentas de xestión emocional.
- **Xérase un vínculo de confianza** para falar do que cada persoa sente ou lle preocupa.
- **Apréndense ferramentas de comunicación** que serán moi útiles para establecer relacións con outras persoas.
- **Os nenos e nenas melloran a súa capacidade de expresión** e gañan en confianza para expresar as súas opinións e emocións.
- **Facilita a xestión dos conflitos**, co cal diminúe a tensión e a frustración.

Ideas claves para mellorar a comunicación en familia

- **Xerar un clima de confianza na familia**, demostrando que se pode dialogar sobre calquera tema. Para afianzar isto, fomentar que dean a súa opinión sobre os temas que se falan na casa (en función da súa idade e madurez iranse ampliando), e ensinar co exemplo que se deben respectar outros puntos de vista.
- **Demostrar interese e prestar atención cando nos falen dos seus temas favoritos**: estaremos a forxar unha conexión que nos axudará a que saiban que estamos dispoñibles para escoitalos/as falar do que queiran ou necesiten.
- **Comunicar desde a empatía**: saber poñerse no lugar da outra persoa, valorando o seu momento vital, a importancia que ten para quen nos está falando o que nos conta e conectando coas súas emocións. Se o teu fillo ou filla percibe algo como un problema ou lle xera angustia, débese ter en conta que desde a súa óptica isto é unha realidade. Aínda que desde unha visión de persoa adulta pareza algo menor, para el ou ela non o é: os seus problemas e preocupacións son importantes, e débense valorar como tales.
- **Saber escoitar**: prestar unha atención activa, sen interrupcións, libre de distraccións, establecendo contacto visual e conectando coa outra persoa. Tamén é importante fixarse no que transmite a linguaxe non verbal. Está aliñado e reforza o que se está escoitando? Dálle énfase ás palabras? Ou ao contrario, hai unha diverxencia entre o que se di verbalmente e o que comunica o corpo?

- Desde a túa expresión, tamén é importante **coidar a linguaxe non verbal**: non só as palabras son importantes, senón como se din: a postura corporal, o ton ou a expresión facial poden cambiar de significado as mellores palabras.
- **Comunicar desde a coherencia**: non dar mensaxes contraditorias segundo o estado de ánimo ou momento do día, e se hai varias persoas adultas de referencia tentar que exista unha aliñación nas principais decisións que afecten os fillos e fillas.
- **Expresar e verbalizar nosas emocións, e acoller as das demais persoas**. Na comunicación é importante transmitir o que sente, xa que axudará aos nenos e nenas a identificar correctamente as súas emocións, e posteriormente a xestionalas e regularse. Ademais, isto mellorará o seu vocabulario emocional e fará que falen das mesmas con naturalidade.
- **Falar desde a calma**. Os berros e ameazas non educan, e minan a súa autoestima.
- **Ser conscientes do poder das palabras**: cando comunicamos algo é moi diferente cualificar a persoa ("Es un desastre") que mencionar unha actitude ou situación concreta ("Esqueciches facer os deberes"). O primeiro non deixa opción de rectificar e é unha etiqueta que colgamos e que o noso fillo ou filla asumirá como propia, o segundo é un feito obxectivo que se pode corrixir ou mellorar noutra ocasión.
- **Recoñecer os nosos erros**: como pais e nais tamén nos equivocamos, e saber recoñecelo, desculparnos e emendalo se é posible é unha boa práctica que nos permite educar co exemplo.
- **Comunicar desde a asertividade**: expresa o que queres de modo directo, honesto e sincero. Se queres facer unha petición para que algo cambie, faino desde o "eu", usando expresións como: "Cando isto ocorre, sinto... e gustaríame...".
- **Utilizar o sentido do humor**: é unha arma poderosa para educar e comunicarse, que facilita dar mensaxes para que sexan ben recibidos e que propicia a alegría e a conexión. Lembra que un sorriso é a distancia máis curta entre dúas persoas.

  A realidade está feita de palabras... Cales van definir a nosa comunicación na familia? Cales van ser as que máis repitamos? Serán palabras doces ou amargas? A clave está en basear esa relación en palabras que nos xeren benestar: confianza, amor, seguridade, humor, respecto. Decidide as vosas e tédeas presentes no voso día a día.