

## **Pautas para la comunicación en familia**

Una buena comunicación es la clave para mantener buenas relaciones dentro de la familia y también para la adecuada educación de los hijos e hijas. En este sentido, los padres y las madres que se comunican adecuadamente con sus hijos e hijas les ofrecen autoconfianza y aprendizaje a medio y largo plazo, al igual que favorecen que realicen relaciones interpersonales sanas.

Para comunicar a los hijos e hijas lo que se considera importante y valioso, es necesario tener ocasión de hacerlo, es decir, han de producirse situaciones de diálogo. Hay que recordar que el diálogo consiste no sólo en hablar sino también en escuchar. Para que el diálogo desarrolle su confianza, es necesario:

- Tomarles en serio, no tratarles como seres inferiores que explican cosas de las que ya estamos de vuelta.
- Conviene no aprovechar la ocasión para sermonearles.
- Escuchar con atención lo que quieren explicar o preguntar.
- Hablar también de lo que les interesa a ellos y ellas.

Una buena comunicación en familia genera más confianza para hablar de todo tipo de temas en la medida que hijos e hijas sienten apoyo y comprensión. Los aspectos y actitudes que facilitan la comunicación son los siguientes:

- Buscar la distancia adecuada, sin invadir.
- Tranquilizarse antes de empezar a hablar.
- Asentir con la cabeza.
- Esperar el turno.
- Mostrar un tono neutro o cordial y hablar pausadamente.
- Hacer crítica constructiva no destructiva.
- Primero resaltar algo positivo, luego lo que se quiere cambiar.
- Concretar los mensajes.
- Expresar los sentimientos sin culpabilizar "*me molesta y me preocupa que no estudies ni trabajes*" (con adolescentes).
- Hablar del presente: "*veo que estás desmotivado y descentrado y quizá por eso no estudias*" (con adolescentes).
- Mostrar atención a las reacciones del otro/a y favorecer que hable.

- Hacer preguntas abiertas, por ejemplo: “¿qué habéis hecho hoy en la escuela?”.
- Hacer críticas a la conducta, no a la persona (“te has portado mal” y no “eres malo”).
- Buscar los momentos apropiados para hablar.
- Realizar actividades conjuntas con los hijos e hijas.
- Enseñarles a ponerse en el punto de vista del otro/a.
- Ofrecer mensajes claros y no contradictorios.
- Respetar la opinión de los demás.
- Expresar y compartir los sentimientos.
- Tener capacidad para expresar los sentimientos.
- Pedir la opinión y respetarla.
- Ser sinceros.
- Utilizar el sentido del humor.
- Adaptarse al nivel de desarrollo del niño o niña.
- Mantener contacto visual y preguntar.
- Admitir cuando no se sabe algo.

## **Resumen**

Tener una buena comunicación y una relación de confianza en los hijos e hijas, permite estar más atentos a sus necesidades y, además, ayuda en la labor educativa cotidiana. Una buena relación con los hijos e hijas, favorece que estén más abiertos a recibir enseñanzas, a compartir con los padres y las madres sus problemas, aprenden a expresar sus sentimientos, actitudes y deseos y aprenden a establecer relaciones satisfactorias con otras personas.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández  
 Dr. Juan Luís Martín Ayala  
 ETXADI  
 Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa  
 Centro Universitario de Psicología de la Familia