



## ¿Cómo facilitar la comunicación entre padres e hijos?

---

*Vivimos en un mundo tan apresurado en el que pensamos en la inmediatez de las cosas y del trabajo que nos olvidamos de dedicarles tiempo a nuestros hijos. Debemos ser los primeros interesados en conocer cómo están o qué han hecho. Se les presentarán algunas sugerencias que pueden ser aplicadas para mantener una comunicación adecuada con sus hijos.*

Los seres humanos somos seres sociales, seres que necesitan interrelacionarse con los demás. Bajo esta premisa, es importante reconocer que para socializar necesitamos de la comunicación. Recordemos que esta es el intercambio de información, ideas o conductas entre dos o más personas; además, puede ser verbal o no verbal. Llevándolo al ámbito familiar, la comunicación entre los miembros de la familia es un recurso, hoy en día, poco valorado y utilizado. Pensemos: ¿cuánto tiempo le dedico a mi familia? ¿cuánto tiempo converso con mi esposa, con mis hijos? ¿Vivo pendiente más de mi trabajo que de mi familia e hijos?

Debemos ser conscientes de que la relación que mantengamos con nuestros hijos serán factores protectores de conductas que puedan ponerlos en riesgo, llámese abuso sexual, delincuencia, consumo de sustancias psicoactivas, entre otras (Schmidt, Maglio, Messoulam, Molina & Gonzalez, 2010).

Podríamos explicar la escasa comunicación que se presenta debido a diversos factores como: laborales, cansancio, estrés o simplemente por no saber de qué hablar con los hijos. A continuación se les presentará una serie de quejas o reclamos que suelen manifestar un grupo de hijos frente a sus padres (Pérez, 2013):

- Ellos no me entienden, son de otra época
  - Arma un problema por cualquier cosa
  - Solo me hablan cuando hago algo malo
- Si les digo mi opinión o cómo me siento, sólo me dicen lo equivocado que estoy y por qué no debería sentir lo que siento

Probablemente algunas de estas las hemos escuchado más de una vez. Sin embargo, ¿qué podemos hacer para mejorar la comunicación con nuestros hijos? Debemos evitar lo siguiente (Zolten & Long, 1997):

- **Dar sermones:** brindar más información de lo necesario genera malestar y que los niños presten atención y estén a la defensiva.
- **Interrumpir:** debemos darles la oportunidad de terminar lo que están diciendo; caso contrario, pueden dejar de comunicarse con ustedes.
- **Criticar los sentimientos:** menospreciar sus sentimientos es tomado como un ataque, lo cual puede llevar a reprimirlos.
- **Decirles cómo resolver sus problemas:** puede generar un sentimiento de poca valía de sí mismo y buscará depender de otros.

- **Mentir:** puede causar desconfianza. Recuerden que mientras digan la verdad, sus hijos también lo serán con ustedes y los demás. Somos modelos de nuestros hijos.

Hasta el momento hemos hablado de la definición, de lo que suelen decir los hijos de sus padres y de las cosas que debemos evitar. Ahora se les brindará 8 sugerencias sencillas para una comunicación efectiva (Romagnoli, Morales & Kuzmanic, 2015):

- **Buscar un lugar adecuado:** ello facilitará a evitar interrupciones y distracciones, así como tener una suficiente intimidad, si la situación lo requiere de esa manera. Recuerde que es su hijo y debe propiciar el contacto emocional entre ustedes.
- **Respeto mutuo:** tenemos que aceptar lo que siente y piensa, a pesar de que este equivocado o no estemos de acuerdo. Utilizar un adecuado tono de voz propiciará también un trato adecuado.
- **Comenzar una conversación:** probablemente sea difícil, pues somos de edades distintas. Pero basta con preguntar: ¿qué tal tu día? ¿qué fue lo peor/mejor del día? Cuéntame qué hiciste en el colegio (academia, taller, etc.). Los temas pueden variar dependiendo de la edad de su hijo: si es pequeño, contarle anécdotas personales, hablar de las cosas que les gusta hacer o de los videojuegos con los que se entretiene; si es adolescente, asuntos familiares o temas relevantes como sexualidad, adicciones de sustancias psicoactivas, realidad nacional, películas, etc.
- **Disponerse a escuchar:** este es un aspecto importante y debemos trabajar en ello a través de la empatía, no prejuizar y prestar atención.
- **Dar espacios para preguntar:** facilitará la reflexión y el pensamiento crítico por parte de sus hijos.
- **Responder:** muchas veces nuestros hijos no quieren consejos, solo necesitan ser escuchados; hable con los gestos (sonrisa, mírelo, acarícelo).
- **Comprender los sentimientos de su hijo:** cada vez que nos comunicamos con nuestros hijos solemos pensar como adultos, debemos pensar, en ese momento, como niños (adolescentes) así facilitará la comprensión de sus sentimientos y podemos validarlos. Recordemos que expresar nuestras emociones y sentimientos debe ser normal y no juzgar ni menospreciarlos.
- **Haga cosas con su hijo:** qué mejor espacio para comunicarnos que haciendo algo con nuestros hijos: pasear, ir al cine, ir de compras, pasear al perro, jugar o ver una serie (del gusto del hijo). Necesita de un contexto natural y eso significa que debemos dedicarles tiempo.

## Referencias:

Pérez, A. (2013). Profesión papás: cómo orientar el futuro de sus hijos: educar para el bienestar. Nuevos Rumbos. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <http://nuevosrumbos.org/documentos/profesionpapas/C4%20COMUNICACION%20ENTRE%20PADRES%20E%20HIJOS.pdf>

Romagnoli, C.; Morales, F. & Kuzmanic, V. (2015). Para lograr una buena comunicación con los hijos. Centro de Recursos VALORAS. Colombia. Recuperado de: <http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/familias/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Fichas/Para-lograr-una-buena-comunicacion.pdf>

Schmidt, V.; Maglio, A.; Messoulam, N.; Molina, M. & Gonzalez, A. (2010). La comunicación del adolescente con sus padres. Revista Interamericana de Psicología. 44 (2), 299-311. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/284/28420641011.pdf>

Zolten, K. & Long, N. (1997). La comunicación entre padres e hijos. Center for effective parenting. Arkansas. Recuperado de: <http://parenting-ed.org/wp-content/themes/parenting-ed/files/Spanish-Handouts/School-Age-Handouts/General%20Info/Parent%20Child%20Comunicacion.pdf>

### Colegio Antares – CPAL. 2019

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti.

Responsables: Psic. Juan. José Tan, Psic. Maria de los Angeles Del Castillo, Psic. Claudia Combe, Psic.

Prácticas Pre Profesionales: Vanessa Soplá, Marcela Sangster y Sergio Corcuera. Joao Cieza.