

EDUCANDO A NUESTROS HIJ@S...

Cip Infanta Cristina.



BOLETÍN N° 6. ABRIL.

PAUTAS PARA FAVORECER LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

Cuando existe la comunicación en una familia, puede decirse que hay complicidad y un ambiente de unión y afecto en casa. Sin embargo, crear este clima de comunicación, no es tarea fácil.

Escuchar, es el componente más importante de una buena conversación y también el más difícil.

En todo diálogo debe haber posibilidad de réplica: es decir, recoger el argumento del otro y admitir que puede no coincidir con el propio.



Consejos para mejorar la comunicación entre padres e hijos:

- Al dar una información, busca que siempre sea de una forma positiva.
- Seguir la regla de: "todo lo que se dice se cumple".
- Empatizar o saberse poner en el lugar del otro.
- Dar mensajes consistentes y no contradictorios.
- Escuchar con atención e interés.
- Crear un clima emocional que facilite la comunicación.
- Pedir su parecer y su opinión.
- Expresar y compartir sentimientos.
- Ser claros a la hora de pedir algo.

A continuación, se muestran algunas pautas sencillas, para fomentar en su hijo/a, el deseo de compartir sus experiencias o preocupaciones durante una conversación:

- Mostrar actitud positiva; mirarle a los ojos, asentir con la cabeza, si se está sentado inclinar el cuerpo hacia delante, dándole su completa atención.
- Poner atención a lo que su hijo/a dice y cómo lo dice. Tener en cuenta su tono de voz, las palabras que usa, sus gestos, el movimiento de su cuerpo, y su estado de ánimo.
- Identificar los sentimientos que su hijo/a está expresando al hablar. No le interrumpa. Concéntrese en escucharlo. Mientras habla, no piense en la opinión que usted tiene sobre lo que le está diciendo, ni en lo que le responderá cuando haya terminado.
- Asegurarse de entender lo que su hijo/a ha querido decir durante la conversación. Para confirmarlo, repita lo que usted ha creído entender.
- Si su hijo/a nota que usted le sabe escuchar, estará más abierto/a a compartir sus sentimientos y sus dudas, y así podrá saber lo que piensa.

