



COMUNICACIÓN EN FAMILIA

Estamos en un momento en el que las comunicaciones, telecomunicaciones, mensajería instantánea, aplicaciones y plataformas digitales nos unen con los que tenemos lejos. Pero, ¿qué pasa con los que tenemos cerca?

Todas estas nuevas formas de comunicar, a veces también nos alejan de los más cercanos, nuestro núcleo familiar.

Empecemos por el principio, ¿qué es comunicar?

Según la RAE, comunicar es hacer a una persona partícipe de los que se siente, transmitir señales mediante un código común al emisor y receptor.

Yo añadiría, que ambos, emisor y receptor, deben actuar correctamente. Podemos estar emitiendo un mensaje, y que nuestro receptor no lo reciba, entonces la comunicación falla. Y por desgracia, nos pasa mucho.

¿Qué nos obstaculiza en esa comunicación?

Muchas veces son ruidos, elementos externos (televisión, música, gritos, no estar centrados en lo que nos están contando...)

Tenemos que ser capaces de encontrar y fomentar momentos de calidad para que esa comunicación en familia se dé, y se dé bien.

La familia es para los niñ@s es primer entorno para desarrollar esa comunicación, porque se da en un contexto de total confianza. Eso es fundamental. La confianza que les tenemos que dar a nuestros hijos para que nos cuenten cosas. ¡Y lo tenemos fácil! Cuando son pequeños están constantemente queriendo hablar con nosotros, contarnos "sus cosas".

Y "sus cosas" son importantísimas para ellos en ese momento. Nosotros somos los que les ponemos las barreras con comentarios y reacciones tipo:

"ahora no" ... "eso no es importante" ... "luego te escucho que ahora no puedo", etc...

Tenemos que saber escucharles desde pequeños, dar importancia a lo que nos quieren contar, evitar que nos vean y sientan siempre ocupados con otras cosas. Ahora que muchos estamos trabajando desde casa es mucho más complicado. Pero hay que hacerlo, y es bueno buscar momentos para mantener esas conversaciones, dedicarles nuestra atención en exclusiva, sin elementos externos que la puedan entorpecer. Ser "solo suyos" durante un rato en el que ellos sean los protagonistas, y nos puedan contar lo que quieran.

Si desde pequeños fomentamos esta comunicación, en un ambiente de cariño y confianza, lograremos que la comunicación sea siempre fluida, que ellos sientan que pueden hablar con nosotros, contarnos sus inquietudes, problemas, sentimientos.



¿Qué nos facilita la comunicacion familiar?

- Estar atentos a las necesidades de los demás
- Fomentar momentos para hablar
- Pedir las explicaciones con cariño
- Dar validez a los sentimientos y emociones de los otros
- Saber respetar y mantener un secreto que nuestro hijo nos cuenta en confianza (si fallamos en esa discreción dejarán de confiar en nosotros)
- Intentar dar soluciones a los problemas de los demás
- Saber escuchar

¿Qué debemos evitar?

- Estar siempre ocupados.
- Reaccionar de modo agresivo, con un mal tono de voz, gritos, repuestas cortantes, etc.
- Aparatos tecnológicos sin límites. Sería bueno establecer unos ratos en casa SIN aparatos (teléfonos, televisión, internet...)
- Negarles la palabra, aunque estemos muy enfadados.
- Interrumpirles mientras nos hablan. Escúchales y luego responde.

Recordemos que si cuando son pequeños mantenemos esta comunicación viva, y les damos la confianza y cariño para que nos cuenten sus cosas, cuando sean más mayores lo seguirán haciendo porque lo hemos ido "alimentando" cada día.

¡Aprovechemos esta oportunidad que nos da el confinamiento que nos está tocando vivir para disfrutar de nuestras familias, contarnos nuestras cosas, hablar de cómo nos sentimos cada uno, reírnos, llorar, seamos FAMILIA!

Lucía Jorquera