

ORIENTACIONES PARA ESTABLECER UNA BUENA COMUNICACIÓN CON SU HIJO/A

Fijar un tiempo diario de 10-15 minutos (cenando, o antes de irse a la cama) **para que el niño/a hable de los temas que le preocupan, de su actividad escolar, de lo que ha ocurrido en ese día.** Si el niño/a no es muy dado a conversar de estos temas se le deberá facilitar al máximo las oportunidades y condiciones para hacerlo, dándole el suficiente tiempo y mostrándole un verdadero interés. Este tiempo debe ser real y con la presencia de ambos padres.

ES IMPORTANTE QUE LOS PADRES SE PUEDAN COMUNICAR ABIERTA Y EFECTIVAMENTE CON SU HIJO. Los niños aprenden a comunicarse observando a los padres. Si los padres se comunican abierta y efectivamente, es posible que sus hijos lo harán también. La habilidad de comunicarse beneficiará a los niños toda su vida.

Maneras de Comunicarse Efectivamente Con Los Niños

1. Estén disponibles para contestar preguntas, o para hablar con su hijo. Además, los padres que proveen a su hijo con entendimiento y aceptación, ayudan a crear un buen ambiente para la comunicación franca. Los niños que se sienten amados y aceptados por sus padres son más capaces de compartir sus sentimientos, pensamientos y preocupaciones con ellos.
2. Ellos deben tratar de mandar mensajes positivos a sus hijos. Por ejemplo, cuando el niño recoge sus juguetes una vez que ha terminado con ellos, diciendo algo como, "Me gusta cuando recoges tus juguetes sin que yo te lo pida." Cuando los padres hablan con sus hijos, deben tener cuidado con lo que dicen y la manera que lo dicen. Todo lo que un padre le dice a su hijo envía un mensaje de la opinión que ellos tienen de sus hijos. Por ejemplo, si el padre dice algo como, "No me molestes. Estoy ocupado," sus hijos pensarán que sus necesidades no son importantes.
3. Los padres pueden demostrar su aceptación por medio de ademanes, expresiones faciales, y otras señales no verbales. Los padres deben eliminar los gritos, y prestarle más atención. Esta conducta interfiere con la comunicación efectiva.
4. Comuníquese al nivel del niño, usando un lenguaje apropiado a su edad. En cambio si deben tratar de ponerse al nivel del niño ya sea de rodillas, sentados o agachados. Esto facilitará el contacto con la mirada.
5. Aprenda realmente a escuchar. Escuchar es una habilidad que se debe aprender y practicar. Escuchar es una parte muy importante de la comunicación efectiva. Cuando los padres escuchan a sus hijos les están mostrando que están interesados y que ponen atención a lo que sus hijos tienen que decir. A continuación se ofrecen unos consejos para convertirse en mejores escuchas:
 - Haga y mantenga el contacto con la mirada.
 - Elimine las distracciones para brindarles su atención completa. Deben poner a un lado lo que están haciendo, mirar a sus hijos y ponerles atención. Si los padres por ejemplo, continúan leyendo al periódico, o mirando la televisión cuando sus hijos tratan de comunicarse, los niños

pueden pensar que sus padres no están interesados en lo que tienen que decir o que no es importante. Si los niños desean comunicarse y los padres no pueden, los padres deben planear una hora después para hablar con ellos.

- Escuche con la boca cerrada. Los padres deben tratar de interrumpir lo menos que se pueda cuando sus hijos hablan. Pueden ofrecer apoyo por medio de una sonrisa o una caricia, sin interrumpir. Las interrupciones a menudo hacen que la persona que habla pierda su concentración, lo que es muy frustrante.
 - Haga saber a sus hijos que han sido escuchados. Una vez que los niños han terminado de hablar, los padres pueden mostrarles que han prestado atención repitiendo lo que acaban de escuchar, con palabras diferentes. Esto no solo les indica que sus padres han estado escuchando, también es una oportunidad de aclarar las cosas si los padres no entendieron algo o interpretan mal lo que sus niños tratan de decir.
6. Mantenga las conversaciones breves. Cuanto más pequeños son los niños, más difícil es que presten atención a sermones largos. Una buena regla es que los padres hablen con sus hijos por 30 segundos, luego pregúnteles algo o pida su opinión de lo que se ha hablado. El objetivo es que los padres pasen información a sus hijos poco a poco y cerciorarse que los niños están atentos y comprenden lo que se les dice. Los padres deben permitirles a sus hijos que decidan cuando algo es demasiado. Deben buscar señales de que sus hijos han tenido suficiente. Estas incluyen la inquietud, falta de contacto visual, y distracción. Los padres deben saber cuando comunicarse con sus hijos, pero deben también saber cuando aguantarse.
 7. Haga preguntas indicadas. Algunas preguntas ayudan a mantener el curso de una conversación, mientras que otras la pueden parar en seco. Los padres deben tratar de hacer preguntas fáciles de contestar en sus conversaciones con sus hijos. Estas preguntas requieren a menudo respuestas detalladas que mantendrán la conversación interesante. Preguntas abiertas que comienzan con las palabras "qué", "cuando", "quién", o "como", son a menudo muy útiles para que los niños se sientan cómodos. Los padres deben evitar las preguntas que solo requieren respuestas de SI o NO. Aunque hacer preguntas indicadas ayuda en la conversación, los padres necesitan tener cuidado de no hacer muchas preguntas cuando conversan con sus hijos. Cuando esto sucede, las conversaciones se convierten en interrogatorios y los niños no se interesarán en participar.
 8. Exprese sus ideas y opiniones con sus hijos cuando se comunique con ellos. Para que la comunicación sea efectiva, deben haber dos lados, también deben estar preparados para compartir ideas y sentimientos con sus hijos. Los padres pueden enseñar a sus hijos muchas cosas, por ejemplo, morales y valores, expresando sus ideas y opiniones
 9. Planifique regularmente un tiempo para hablar, para discutir detalles cotidianos, como tareas, horas de volver a casa y horas de acostarse, para discutir quejas y problemas. Este tiempo también se puede utilizar para hablar de cosas positivas que han ocurrido durante el día. Por ejemplo, la hora de la cena.

10. Admita cuando usted no sabe algo.

Comunicación durante conflictos:

1. Durante los conflictos, es mejor tratar de resolver un problema a la vez. No es buena idea discutir varios temas al mismo tiempo. Esto puede ser confuso para padres e hijos.
2. Busque maneras creativas de resolver los problemas. Cuando se trata de resolver conflictos, los padres deben tener en cuenta que existe más de una solución para cada problema. Padres e hijos deben trabajar juntos para encontrar soluciones que sean satisfactorias para ambos. La flexibilidad para resolver problemas es una habilidad muy buena que los niños pueden aprender. Si una solución no funciona, los padres deben tratar de ser suficientemente flexibles para encontrar otra.
3. Deben tratar a sus hijos con el mismo respeto con que tratarían a cualquier otra persona. A veces durante el calor de la discusión o el desacuerdo, los padres les dicen cosas a sus hijos que nunca dirían a otro pariente o amistad cercana. Los padres deben hacer el esfuerzo de no hacer esto.
4. Utilice mensajes de "YO". Cuando se discuten los conflictos con los hijos, los padres deben siempre tratar de referirse a los problemas conforme a su opinión. Por ejemplo, en lugar de decir "Tú nunca recoges la ropa como se supone," los padres pueden decir "YO me siento frustrado cuando tu no recoges tu ropa." Al usar "Yo", los padres les expresan a sus hijos como los hace sentir su conducta, en lugar de acusarlos o humillarlos. Hablando de "YO" es efectivo con los niños porque ellos no tienden a rebelarse contra algo que se les dice con respecto a la manera de sentir de los padres. Cuando se les dice algo con respecto a los sentimientos del padre, los niños se sienten menos amenazados que si se les habla con acusaciones y/o culpa. Hablando de "YO" también enseña a sus hijos a ser responsables por sus actos. Los padres que expresan sus sentimientos de tal manera enseñan a sus hijos a comportarse así también.
5. Esté dispuesto a perdonar. Enseñe a sus hijos a perdonar, haciéndolo usted mismo.

Como Evitar La Comunicación Negativa

Desafortunadamente, muchos padres no están conscientes de cuantas veces utilizan formas negativas para comunicarse con sus hijos. Esto padres pueden, como resultado, estar plantando la semilla de la desconfianza y el bajo nivel de amor propio de sus hijos. A continuación se ofrece una lista de ejemplos de mala comunicación. Los padres deben revisar esta lista e identificar los tendencias que son familiares. Después de identificar las áreas problemáticas, los padres pueden empezar a hacer cambios. Recuerde que esta lista no contiene todos los ejemplos de comunicación negativa.

Ejemplos De Comunicación Negativa Que Los Padres Deben Evitar

- Fastidios y sermones. Fastidiar es repetir algo que ya se ha dicho. Sermonear es dar más información de la que es necesaria sin dar cabida a otras opiniones o ideas. Los padres pueden evitar fastidios y sermones manteniendo breves las conversaciones con sus hijos. También deben tener en cuenta que una vez que le han dicho algo a sus hijos, no es necesario decirlo de nuevo. En lugar de fastidiarlos, los padres pueden usar otra consecuencia, como un tiempo de descanso, cuando sus hijos no hacen algo que se les ha pedido. Fastidiar y sermonear hacen que los niños dejen de escuchar o se pongan a la defensiva o se sientan resentidos.
- Interrupciones. Cuando los niños estén hablando, los padres deben darles la oportunidad de terminar lo que están diciendo antes de que ellos hablen. Es una regla de cortesía. Los niños que sienten que no son escuchados, pueden dejar de tratar de comunicarse con sus padres por completo.
- Críticas. Los padres no deben de criticar los sentimientos, las opiniones o ideas de sus hijos. A menudo los niños miran esto como un ataque, lo que resulta en poco amor propio. Cuando sea necesario, los padres deben criticar cierta conducta, o lo que sus niños han hecho, pero no critique al niño mismo.
- Viviendo en el pasado. Una vez que el problema o conflicto se ha resuelto, los padres deben tratar de no mencionarlo otra vez. A los niños se les debe permitir volver a empezar. Los padres que mencionan constantemente los errores que sus hijos han cometido en el pasado, están enseñando a sus hijos a guardar rencores por mucho tiempo. Además, los niños deben saber que una vez que un problema ha sido resuelto, permanecerá resuelto.
- Tratar de controlar a sus hijos usando sentimientos de culpabilidad. Esto incluye intentar que los niños se sientan culpables por sus opiniones, sentimientos y/o acciones. Los padres que usan la culpabilidad para controlar a sus hijos pueden hacer un gran daño a su relación con ellos.
- Usar sarcasmo. Los padres están usando sarcasmo cuando dicen algo que no quieren decir, o insinúan lo opuesto a lo que dicen por el tono de su voz. Un ejemplo sería un padre diciendo "Oh, qué gracioso eres," cuando un niño rompe algo. El sarcasmo hiere a los niños y nunca sirve cuando los padres tratan de comunicarse efectivamente con sus hijos.
- Decirle a sus hijos como resolver sus problemas. Esto sucede cuando los padres intervienen y les dicen a sus hijos como hacer las cosas, en lugar de dejarlos que busquen soluciones a sus problemas. Los padres que le dicen a sus hijos como resolver sus problemas, pueden hacer creer al niño que el no tiene ningún control sobre su propia vida. Estos niños pueden acabar creyendo que sus padres no les tienen confianza. O, pueden ofenderse cuando se les dice lo que deben hacer y como resultado se rebelan contra los consejos de sus padres.
- Las amenazas rara vez son efectivas. A menudo hacen que los niños se sientan sin poder y se resienten con sus padres.

- Los padres nunca deben mentir. Deberían tratar de ser sinceros y honestos con sus hijos. Esto hará que sus hijos también sean francos y honestos con sus padres. Además, los niños son muy perspicaces. Son muy buenos para presentir si sus padres son totalmente honestos con ellos. Esto puede causar desconfianza.
- Cuando los niños les dicen a sus padres como se sienten, los padres no deben de tomarlo a la ligera. Si por ejemplo, el padre piensa que el niño no debería estar triste por haber perdido en un juego, no debería decir nada. Puede en cambio decir algo que ayude, por ejemplo, "Yo sé que tu querías realmente ganar. A veces es difícil perder." Los niños necesitan que sus padres apoyen sus sentimientos, si no, sus hijos se sentirán mal entendidos por sus padres.

Aquí hay algunos ejemplos de cosas que los padres pueden decirle a sus hijos para ayudar a abrir las líneas de comunicación.

"Me gustaría saber más del asunto." "Dime más acerca de esto." "Habla. Yo escucho."
"Yo entiendo."

"¿Qué piensas tú de...?" "¿De qué te gustaría hablar?" ¿Hay algo más de lo que quieres hablar.? "Eso suena interesante." "Me interesa." "Explícamelo por favor."

La comunicación franca y efectiva toma mucho trabajo y práctica. Los padres deben recordar que no son perfectos. Ellos cometen errores. Lo que importa es que los padres se esfuercen a comunicarse efectivamente con sus hijos, desde que estos son pequeños. El resultado será una relación más cercana y positiva entre los padres y sus hijos.
--