

La Comunicación

Cómo favorecer una buena comunicación en la familia

La familia ha de garantizar seguridad, atención y enseñanza de los límites y para ello se hace necesario construir una buena comunicación con los hijos/as. **Se dice que el mayor problema en el diálogo y comunicación de padres e hijos es la falta de tiempo.**

El estrés, las prisas, los continuos planes familiares y acontecimientos, el exceso de trabajo, etc... nos impiden convivir con ellos tranquilamente, condición indispensable para comunicarse.

Tampoco debemos olvidar que no sólo nos comunicamos a través del lenguaje verbal, también el cuerpo, a través de la postura, la mirada, la expresión de la cara, el contacto físico, el tono y el volumen de la voz expresa actitudes y sentimientos.

Podemos destacar las siguientes **pautas a tener en cuenta** en una adecuada comunicación:

1. **Crear un clima relajado** y elegir un momento y lugar adecuado para dialogar.
2. **Establecer rutinas diarias y costumbres** en las que cuenten de forma regular y relajada los acontecimientos de la vida diaria.
3. **Evitar hablar sobre temas delicados en situaciones estresantes.**
4. **Omitir acciones de interrumpir, amenazar, gritar, insultar, criticar** en la comunicación pues generan rechazo y una tendencia a defenderse e incluso al ataque.
5. **Definir los problemas, expresar lo que uno siente y evitar los interrogatorios** que con frecuencia invaden la vida privada de los hijos/as.
6. **Evitar los monólogos, los discursos y las lecciones.** Nuestros hijos/as adolescentes rechazan especialmente estas conductas de los padres y madres.
7. **Estimular a que nuestros hijos/as hablen** y ofrecer una escucha activa con la intención de comprender.
8. **Preguntarles cómo entienden nuestro punto de vista.**
9. **Ayudarles a establecer diferencias y semejanzas** entre las diferentes opiniones.

Para saber más

BOUNQUERTTE, L. (2005):
La comunicación familiar. El libro de los padres que no tienen tiempo. Ed. Trillas.

