

COmUNiCAción

"Las ideas no se imponen,
se proponen"

(Juan Pablo II)

La comunicación es una de las dimensiones humanas más importantes, porque nos permite el contacto, el encuentro y el convivir. Con la comunicación nos referimos a toda la amplia gama de maneras como las personas intercambian información y que incluye tanto la conducta verbal como a la no verbal. La comunicación en la familia puede darse en diferentes estilos:

Agresiva:

Es aquella en la que prima la violencia, el autoritarismo y el maltrato por parte de los padres hacia los hijos y de los hijos hacia los padres, o de los padres entre sí o las personas que conforman la familia. Se basa en la imposición, no propicia la escucha de razones, no facilita la expresión de las ideas, pensamientos y emociones.





Asertiva:

La comunicación asertiva en el hogar, implica expresarse de manera clara, directa, comunicando los propios deseos, así como prestando atención a las necesidades del otro. Es expresar lo que verdaderamente "yo quiero, no quiero, puedo, no puedo, etc." Es decir, exponer de forma abierta los sentimientos o pensamientos de la manera correcta y sin causarle daño a nadie. Es la forma más efectiva de comunicación y vemos por qué:

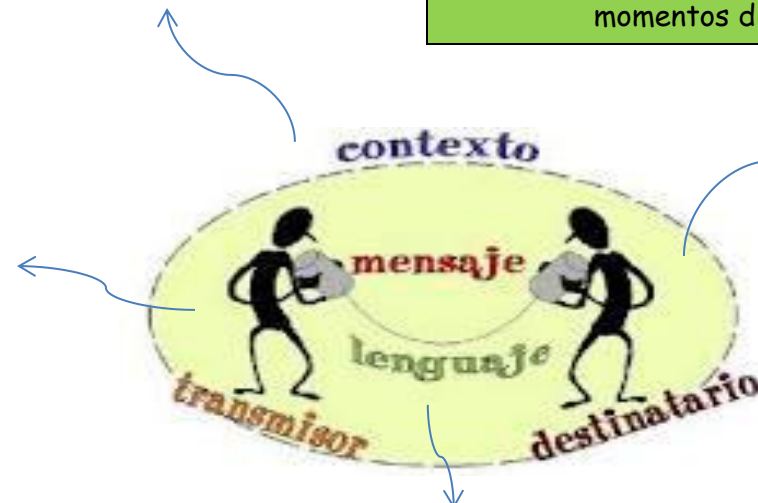
Pasiva:

En la que comúnmente existe un malestar debido a que los miembros de la familia tanto padres como hijos poco se comunican, "cada quien es por su lado" lo cual va generando aislamientos y resentimientos que deterioran las relaciones y el ambiente familiar y lo que es peor se posterga lo que se expresa cuando ya se han acumulado varias situaciones que generan malestar y por lo tanto pueden comunicarse de manera agresiva.

✓ Cuando se llega a alcanzar una comunicación asertiva dentro del hogar, cada integrante aprende a dar a conocer sus posiciones y opiniones. A la vez se reconocen, se validan y se respetan las percepciones y emociones de los demás sin hacer diferencias, se trate de un hermanito pequeño, o el padre, la madre, o la hermana mayor...

✓ Este tipo de comunicación trae **muchísimo** beneficios para el hogar por ejemplo ayuda a prevenir multitud de confusiones y conflictos en la convivencia diaria ya que potencia la autoestima, la seguridad y confianza en nosotros mismos, procurándonos un buen funcionamiento en la relación con los demás. Previene la agresividad y el autoritarismo como único modo de resolución de los conflictos. Desarrolla el respeto y la capacidad personal para enfrentarse a los momentos difíciles con las personas

✓ El comportamiento asertivo ayuda a mejorar las relaciones familiares, incluso en las situaciones de enfrentamiento de posturas entre padres e hijos, gracias a que estimula un comportamiento controlado y eficaz ante los ataques personales percibidos, evitando las reacciones impulsivas e irracionales.



✓ Además ayuda a mantener el control y la autoestima, facilitando la consecución de nuestros objetivos en la relación (que nos obedezcan, que nos hagan caso) sin perder el afecto de los demás o el respeto por nosotros mismos (perder el control y sentirnos culpables). Es una habilidad de protección para los hijos. Enseñarles a ser ellos mismos, a no dejarse manejar por los demás, a proteger su autoestima de las críticas y a saber escucharlas y reaccionar a ellas, a no utilizar la violencia para conseguir las cosas, a tener en cuenta y respetar al otro y ser responsables de sus actos

- ✓ Si su hijo/a sabe PORQUE USTED LO HACE, que en ocasiones hay que decir no y aprende a decirlo, entonces estará mejor preparado/a para decir no a las drogas, a una sexualidad irresponsable, a todo aquello que a usted, como madre/padre, le preocupa y que le gustaría que su hijo/a fuera CAPAZ DE DECIR NO.
- ✓ Si concede todo y se calla lo que piensa acerca de su comportamiento, de sus actitudes, hará que su hijo crezca sin límites, con pocas habilidades sociales, dificultades a nivel relacional, y problemas para asumir la norma.
- ✓ Forje en ellos una personalidad fuerte mediante la exigencia en clave positiva. Si usted es autoritario, su hijo perderá la autonomía, y si lo hace agresivamente, perderá la asertividad. Si es permisivo sin exigir, su hijo se convertirá en autocomplaciente, narcisista y pasivo, sin sacar partido de sus cualidades..
- ✓ Escuche con atención a sus hijos. Fundamente la escucha en la atención a los detalles y en la sinceridad, no en ser como un detective para descubrir cosas raras. Quieren calidad de tiempo y calidez. Si es pequeño, escuche sus fantasías sobre dragones y princesas. Cuando sea mayor seguirá teniendo otras princesas y dragones... y ropa y novios, y fútbol y televisión, y motos y música. Escuche también lo que su hijo no dice.
- ✓ No le tema al conflicto. Evite aquellos basados en insultos y maltrato y potencie los conflictos donde se expresen puntos de vista distintos, se defiendan derechos, se generen alternativas, soluciones e iniciativas más inteligentes. Una reunión conflictiva es la mejor señal de que su familia está viva. Cuando no haya conflictos llegará el aburrimiento y entonces ahí es donde debe pensar qué puede estar pasando: La ausencia de conflicto en la familia no es fiable como indicador de

felicidad. Hoy los padres y madres tienen miedo al conflicto y por eso procuran no contradecir a sus hijos o negarles algo. Surge así el hijo como "niño-rey". La alternativa es admitir que educar supone generar conflictos y entonces es cuando entra en escena la asertividad.

- ✓ Haga tertulias para contarse aventuras. Inventen la "cena sin televisión, ni BlackBerry o celular" y si cuesta hacerlo a diario, fijen un día a la semana en el que hagan "la tertulia con crispetas" después de cenar, donde se cuenten anécdotas, hablen de deporte, estudios, amigos...

- ✓ Busque crear un ambiente abierto, plural y divertido en su familia. Solo así logrará escuchar, hacer que hablen y hablarles a ellos de protegerse ante el sexo y los embarazos tempranos, tratar sobre los peligros de las drogas o que se aclaren ante las decisiones académicas de su futuro.

- ✓ No le corrija en público. Será un acuerdo de buenas maneras, con el compromiso mutuo de no gritar, de decir las cosas con respeto, no generalizar, no usar la violencia física o moral. Aunque habrá cosas "no negociables" fijadas por ustedes como padres.

- ✓ Cuente cuentos, historias, anécdotas. Siempre tienen héroes que afrontan peligros, que usan la imaginación para salir de laberintos, que viven sentimientos intensos, que tienen que luchar con confianza, que tienen que elegir, son divertidos y armonizan el hogar.

- ✓ Promueva la disciplina interior. Los niños necesitan recompensas internas. La disciplina impuesta por la coacción, los gritos, el enfado, la culpa, el temor, solo funciona cuando el que la impone está presente. Eduque a su hijo para un largo futuro...

Siete frases importantes para mejorar la comunicación en la familia

1. ¡Te Amo!

Ningún ser humano puede sentirse realmente feliz hasta escuchar que alguien le diga 'Te Amo'. Atrévete a decirlo a la otra persona, a tu cónyuge, a tus padres, a tus hermanos, a tus hijos, si es que nunca lo has hecho, haz la prueba y verás el resultado.

2. ¡Te Amo! ¡Te Admiro!

En la familia, cada miembro tiene alguna cualidad o habilidad que merece reconocimiento. Todos, en algún momento, sentimos la necesidad de que se nos reconozca algún logro o meta alcanzada. ¿Cuándo fue la última vez que le dijiste esto a alguien?

3. ¡Gracias!

Una necesidad básica del ser humano es la de ser apreciado. No hay mejor forma de decir a una persona que es importante lo que hace por nosotros, que expresarle un '¡gracias!', no en forma mecánica sino con pleno calor humano. Una necesidad básica del ser humano es la de ser apreciado. No hay mejor forma de decir a una persona que es importante lo que hace por nosotros, que expresarle un '¡gracias!', no en forma mecánica sino con pleno calor humano.

4. Perdóname, me equivoqué.

Decir esto no es tan fácil, sin embargo cuando cometes un error que ofenda o perjudique a otras personas, aprende a decir con madurez "perdóname, me equivoqué"

5. ¡Ayúdame, te necesito!

Cuando no podemos o no queremos admitir o expresar nuestra fragilidad o necesidad de otros, estamos en un grave problema. No te reprimas. ¡pide ayuda!, que también son muy importantes las palabras.

6.

6. ¡Te escucho... háblame de ti!

¿Cuántas veces le has dicho a algún miembro de tu familia: 'háblame, qué te pasa?'. Tal vez muchos problemas y mal entendidos se resolverían si tan sólo escucháramos lo que nos tratan de decir.

7. ¡Eres Especial!

Es importante hacerles saber a tus seres queridos cuanto significan ellos para ti

