



**COMUNICACIÓN EFICAZ
ENTRE PADRES E HIJOS**



EOEP

**EQUIPO DE ORIENTACIÓN
DE ASTORGA**

JUSTIFICACIÓN

En pocos asuntos sería tan prescindible justificar por qué es importante una comunicación eficaz entre padres (o cualquier otro adulto en el seno familiar) e hijos. Dejando al margen la obviedad de que la vida común hace imprescindible comunicarse, lo cierto es que hay determinados temas o ámbitos en los que es muy importante que los padres mantengan una comunicación exitosa por distintas razones, algunas de las cuales vamos a destacar. Es crucial para los padres conocer las necesidades de sus hijos, contribuir a la solución de sus problemas, enseñarles a manejar sus sentimientos y, en general, hacer que estos se sientan queridos. Además, los padres también se ven beneficiados, ya que muchos de los problemas que surgen en la dinámica familiar y les angustian tienen su base en un problema de comunicación.

Así las cosas, es importante conocer cuáles son los principales obstáculos para esa comunicación y, en consecuencia, seguir algunas pautas que ayuden a los padres en esa tarea. Esas son las metas de este material.

MODELO DE COMUNICACIÓN

La comunicación nos sirve para establecer contacto con las personas, dar o recibir información, expresar lo que pensamos, transmitir nuestros sentimientos, poner cosas en común, conectar emocionalmente, etc. Ahora bien, para ello no sólo utilizamos las palabras. Esa sería sólo un tipo de comunicación, la verbal, que ni siquiera es la más importante. Cuando hablamos es básico lo que decimos, pero también cómo lo decimos. Los movimientos corporales, la mirada, la proximidad física, el contacto, la gesticulación, la postura o el tono (enfadado o no, volumen, etc.) conformarían la comunicación no verbal.

Otro aspecto muy importante, ligado a la comunicación no verbal, es el modelo que los padres ofrecen. Habría que luchar contra ese dicho popular: “Haz lo que yo digo, no lo que yo hago”. Poco eficaz será el mensaje que transmitamos a nuestros hijos si ellos perciben que no predicamos con el ejemplo (madre fumadora que explica a su hija los perjuicios del tabaco).

ÁMBITOS DE COMUNICACIÓN

Como se ha adelantado, la comunicación está presente en todas las esferas de la vida familiar, pero hay algunos ámbitos que pueden resultar especialmente importantes para la comunicación padres-hijos. En líneas generales, la vida escolar y las relaciones sociales de los niños son dos temas recurrentes en las conversaciones con nuestros hijos. Ahora bien, cuando se acerca la adolescencia (últimos cursos de educación primaria) pueden y deben surgir temas fundamentales como la sexualidad, los cambios físicos o el consumo de tabaco y alcohol.

FACTORES QUE INCIDEN EN UNA COMUNICACIÓN INADECUADA CON LOS HIJOS

a) Los estilos comunicativos de los padres

Los estilos comunicativos que exhiben los padres inciden de modo importante a la hora de bloquear, mantener o romper la comunicación con nuestros hijos. Si bien ningún padre adopta estilos puros en todas las situaciones, sí podemos diferenciar algunos tipos generales:

- **Estilo autoritario:** utiliza la comunicación sin tener en cuenta lo que dice o siente el niño, es una comunicación unidireccional. En general emplea el grito, la orden y la amenaza. Su incidencia es negativa en el clima familiar, ya que los niños hacen las cosas por miedo, no por normas razonadas. Además tienden a imitar este modo de comunicación con los demás.
- **Estilo pasivo:** utiliza una comunicación fluida con el niño, pero los padres no expresan totalmente sus pensamientos y sentimientos, por lo que no resuelve bien los problemas y necesidades del niño.
 - **Estilo asertivo:** utiliza una comunicación fluida, expresando adecuadamente sus puntos de vista y sentimientos sin herir al niño. Explica las cosas de modo coherente y razonado. Suele ser un tono de voz tranquilo, relajado, pero firme.

Hoy sabemos que el estilo asertivo fomenta una comunicación más fluida y eficaz, sintiéndose el hijo más aceptado y escuchado. La comunicación con el hijo suele basarse en la confianza y el respeto.

No cabe duda que las características de personalidad que mantenga el niño, también abren o cierran más las posibilidades de comunicación, y sirva de ejemplo

el caso con los llamados “niños difíciles”. En cualquier caso no hay imposibles, sino retos para buscar nuevos caminos y estrategias comunicativas.

b) Las situaciones de contexto

Entre las familias es cada vez más frecuente la escasa disponibilidad de tiempo para jugar y estar con los niños, especialmente en familias donde ambos padres trabajan fuera del hogar. Esta comunicación se produce con prisas y se suele resolver por la vía rápida, por lo que el niño lo detecta fácilmente y es motivo para dejar de acudir al padre o la madre cuando tiene problemas o necesidades.

Otro obstáculo en la comunicación se da cuando ésta se realiza en contextos no oportunos (el niño comenta un problema a la madre, mientras ésta da de comer al niño pequeño entre lloros), donde las interrupciones o interferencias son frecuentes. Otros momentos que no reúnen condiciones para la comunicación eficaz son aquellos en los que estamos cansados, enfadados o estresados.

En ocasiones se dan situaciones familiares difíciles por problemas económicos, de procesos de separación, de reorganización de familias separadas,... que dificultan aún más la comunicación padres e hijos.

c) Los problemas derivados de la propia comunicación

- La incoherencia entre lo que decimos y hacemos. A veces, decimos a nuestro hijo con tono de voz suave que debe recoger los juguetes del salón, pero adoptando una postura de brazos en jarras y con el entrecejo elevado, indicando enfado y amenaza. Esto es una incoherencia entre el lenguaje verbal y no verbal. En estos casos siempre es más poderosa la comunicación no verbal, por lo que el niño ante la amenaza puede reaccionar rechazando la instrucción del padre y obstaculizando una comunicación fluida por sistema.
- No dar relevancia a los problemas o comentarios que expresa nuestro hijo y despachar el asunto como algo sin importancia. No se nos debe olvidar que los intereses y preocupaciones de los niños no son los de los adultos.
- Ofrecer al niño sermones extensos o conferencias cuando conversamos, lo que suponen una mortificación y un motivo para evitar la comunicación con el padre o la madre.
- Ponerse a la altura del niño con el fin de ridiculizarlo o de vengarse (*“como no recoges tu habitación, ahora se lo diré a tus amigos para que vean cómo te portas”*).

- La imposición de normas sin dar razones ni escuchar al niño.
- Utilizar la mentira con el niño o incumplir con lo que se ha prometido. Estos aspectos provocan una rebaja dramática del nivel de confianza del niño para con los padres, menoscabando la comunicación padres e hijos.
- No saber escuchar adecuadamente, utilizando un monólogo en que se aprovecha para el reproche y los deberías: “tú deberías llegar a la hora cuando se te dice”...
- Utilización de etiquetas deterministas. “Eres un vago...”, “es que eres un sinvergüenza”. Estas etiquetas presuponen que mi hijo es de una determinada manera, y esa manera de ser es lo que explica la conducta, con lo que hay poco que hacer por mejorar la conducta del niño.
- Atribuir como causa explicativa de las dificultades de relación con el niño aque no quiere colaborar: “mi hijo no estudia porque no quiere”, “mi hijo no recoge los juguetes porque no le da la gana”... Resulta muy difícil trabajar con alguien que no quiere hacer algo, por lo tanto tampoco podríamos ayudar a mejorar la situación del niño.

PAUTAS PARA ESTABLECER UNA BUENA COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS.

Una buena comunicación entre padres e hijos es aquella que utiliza el lenguaje verbal de modo claro y sin ambigüedades, explicitando lo que se piensa y lo que se siente en esa situación sin herir al niño, y ello acompañado o reafirmado por un lenguaje no verbal coherente con lo que se dice (mirada, tono de voz, postura...).

Se deben buscar tiempos de comunicación diaria con nuestros hijos demostrando que estamos atentos a lo que les ocurre y proporcionándoles apoyo, seguridad y afecto. Además, tenemos que saber crear una relación cálida que a través de la escucha activa y el respeto posibilite que el niño sepa que puede contar con sus padres a la hora de manifestar sus problemas, sus sentimientos, sus necesidades. Cuando esta comunicación se produce, suelen resolverse mejor los conflictos y se mantiene a lo largo del tiempo, incluso en etapas críticas como es la adolescencia. Cuando intentamos comunicarnos con nuestro hijo es importante que estemos tranquilos y que lo esté él. El enfado o la rabia suelen provocar pensamientos erróneos y tendemos a insultar, a gritar, a amenazar, lo que impide la

Comunicación adecuada de inicio porque nadie escucha y todos se quieren imponer. También es conveniente huir de las prisas y de los momentos inoportunos. Es aconsejable aplazar la conversación para otro momento en el que se den mejores condiciones.

Por todo lo anterior, se plantean algunas recomendaciones para interactuar positivamente:

- **Estar disponible.** Los niños necesitan sentir que sus padres son asequibles y cercanos. Por ello, hay que revisar nuestra dinámica familiar para detectar momentos idóneos de comunicación con nuestros hijos. Por ejemplo, las horas de las comidas son un momento privilegiado para dicha comunicación, por lo que sobran televisiones, aparatos de radio, etc.
- **Saber escuchar.** Los padres deben preguntar a su hijo por sus ideas y sentimientos, tratar de comprender lo que está diciendo porque lo que trata de decirle es importante para él, aunque a veces no lo sea para usted. No necesita estar de acuerdo con lo que está diciendo, pero saber escuchar le ayuda a calmarse, a saber expresarse y, además, ayuda a que aprenda a escuchar él.
- **Demostrar empatía.** Significa ponerse en el lugar del otro y demostrarle su capacidad para entender lo que su hijo siente en cada momento.
- **Resaltar las buenas actitudes y comportamientos** de su hijo, le ayudará a apreciarse a sí mismo. Es interesante hacer el esfuerzo por encontrar comportamientos de nuestros hijos positivos a los que también debemos dedicar atención.
- **Expresar sentimientos y compartir emociones.** Es conveniente hablar de los problemas familiares, de lo cotidiano, no esconder sus sentimientos y demostrar cariño y afecto por todos los miembros de la familia, pueblo, comunidad. No obstante, hay determinados temas problemáticos (paro, problemas económicos, etc.) que deben tratarse en la intimidad de la pareja, ya que pueden generar preocupación en los niños y estos carecen de habilidades para gestionar esa ansiedad.

- **Hablar desde el “yo”, no desde el “tú”.** Los padres deben decir lo que piensan, lo que sienten (“yo estoy muy enfadado porque no has hecho los deberes”). Y se debe evitar el tú (“tú eres un vago, no quieres hacer nada). La comunicación con el “tú” hiere, humilla, y dificulta la escucha, y provoca en el niño evitación y, a veces, agresividad.
- **Describir conductas en lugar de etiquetar.** Cuando se dice: “eres un mentiroso y un irresponsable, siempre igual, me dijiste que habías hecho los deberes y ahora veo que no es así”, estamos etiquetando al niño negativamente. Se debería decir claramente cuál es la conducta que nos molesta (*“no me ha gustado nada que me hayas dicho que habías hecho todos tus deberes”*) y qué es lo que nos gustaría que hiciese (*“ahora tendrás que dejar de ver la TV y nos pondremos hacer los ejercicios pendientes”*).
- **Predicar con el ejemplo.** No debe de olvidarse que los padres sirven de modelo a sus hijos y no serviría de nada las recomendaciones que les den sus padres si estos no las cumplen (ejemplo claro de padre o madre fumador/a que le dice a su hijo/a que el tabaco es muy malo).
- **Necesidad de revisar nuestras creencias sobre los hijos.** Si creemos que el niño es un “vago” que explica las conductas que tiene, estamos percibiendo un estado permanente de ser que no motiva al cambio. Sin embargo, cuando pensamos que nadie es de una determinada manera siempre, sino que acaba siendo o actuando en función del tipo de situación que entre todos creamos, el papel de los padres cobra sentido y finalidad en la ayuda al cambio.
- **Necesidad de revisar las causas que explican las dificultades de relación con el niño.** Si observamos que la causa por la que no estudia es porque no quiere, entonces poco podemos hacer como padres. Para poder intervenir sobre la situación es necesario saber que se puede y que de querer, podría derivarse en algo agradable para mi hijo.
- **Utilizar la explicación razonada como instrumento para convencer al niño y adquirir autoridad como padres.** La autoridad que se gana a la fuerza suele ser muy débil y transitoria.

SERVICIOS ESPECIALIZADOS

Aunque los padres pongan todo de su parte intentando eliminar los obstáculos mencionados y seguir las pautas expuestas, en determinados casos puede ser necesario acudir a servicios especializados. En este sentido hay que recordar que en todos los centros educativos disponen de profesionales del Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica que pueden ayudar a los padres en esa labor. El tutor o Equipo Directivo del centro pueden informarles de cómo contactar con el EOEP.

LECTURAS RECOMENDADAS

- “Pórtate bien” de M^a Luisa Ferrerós (2003). Editorial Planeta.
- “Educar con sentido común” de Javier Urra (2009). Editorial Aguilar.
- En internet las familias disponen de la Universidad de Padres (Proyecto dirigido por José Antonio Marina) que edita mensualmente una revista on-line de acceso gratuito con temas interesantes. Este es el enlace:
<http://revista.universidaddepadres.es/>

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN:

¿La relación que implica la paternidad es algo que se da de una manera natural y espontánea, como la relación de amistad, o es una relación que tiene que ser construida deliberadamente y, por tanto, es artificial?

¿Las relaciones naturales pueden ser mejoradas cuando se actúa de forma deliberada?

¿Cómo enriquecer una relación como es el ejercicio de la paternidad?

ACTIVIDADES DE AUTOEVALUACIÓN

1. Identifica en los siguientes ejemplos los obstáculos que no facilitan la comunicación eficaz:

Niña: “Mamá, las niñas en el parque no quieren jugar conmigo”.

Madre: “Anda, vete a jugar, que eso es cosa de niños. No te preocupes”.

Padre: ¿Qué tal el examen de matemáticas, Jorge?

Niño: “un poco regular. Tuve un tres en el examen y saqué mejor nota que Antonio”.

Padre: “¡Ves! ¡Ya te dije que deberías haber estudiado más! ¡Mañana te quedarás sin ver la TV todo el día!”

Madre: “Enrique, debes recoger todos los juguetes que has dejado tirados en tu habitación”.

Niño: “Espera, que estoy viendo la televisión. Después voy”.

Madre: “¡quiero que vayas ahora mismo! Yo cuando tenía tu edad dejaba todo ordenado, porque si no lo hacía, mi madre me daba un buen azote. Todos los días me haces lo mismo, y luego yo siempre lo tengo que recoger. Un día te los voy a tirar todos los juguetes a la basura! ¡Me tienes muy harto!”

Niña: “Papá, en este ejercicio de lengua no sé que hay que hacer”.

Padre: “¡Bueno! Mañana se lo preguntas a la profesora.

Niña: “es que...”

Padre: “mañana se lo preguntas, que ahora tengo cosas que hacer”.

2. En las siguientes situaciones no se da una buena comunicación. Modifica el lenguaje para que exista una comunicación eficaz por parte del padre o la madre:

Padre: “Emilio, eres tonto. ¡Quiero que vayas a hacer los deberes ahora mismo!”

2.2 Madre: “Lucas, eso que me dicesson tonterías de niños. Vetea jugar que no pasa nada”.

Padre: “otra vez te has hecho pis en el pantalón. Ahora vas a venir conmigo para que todos los niños vean que eres un bebé”.

Madre:(la niña se niega a comer) ¡Qué mal te portas! Si no lo comes todo hoy, no te voy a querer”.

Padre: “has llegado tarde y mañana tenías examen. ¡Eres un irresponsable! ¡El domingo no irás con tus amigos a jugar al fútbol!

Madre: “Si no quieres hacer los deberes, allá tú. Luego no me digas nada”.

En la página 12 encontrarán un solucionario orientativo.

CASO PRÁCTICO

A continuación se presenta un caso práctico para reflexionar y practicar lo aprendido.
¡Suerte!

“Lola es una niña de 9 años, escolarizada en 4º de Educación Primaria. Suele tener un rendimiento bajo en la escuela y tanto los profesores como los padres coinciden en que trabaja poco.

Cuando la niña llega a casa, los padres lo primero que hacen es preguntarle por el colegio y las notas. Últimamente la niña oculta las notas negativas y sólo cuenta las positivas.

Cuando tiene que hacer los deberes suele posponer la hora porque le gusta ver la televisión o jugar con la Nintendo. Su madre le recuerda que tiene que hacerlos porque si no los hace no le comprarán los gusanitos mañana. Como no hace caso, su madre se enfada y después de gritos y empujones logra que deje la televisión y se ponga a hacer los deberes. Entonces, Lola dice que no sabe hacerlos y su madre tiene que estar con ella hasta que termina todo. Cuando finaliza todas las tareas su madre le dice que ya está harta, que no puede seguir acompañándola todo el tiempo como si fuera un bebé, que ella nunca fue así y que no entiende cómo puede ser así si tiene de todo, que esta noche cuando venga su padre se lo dirá y, entonces, que se atenga”.

SOLUCIONARIO

- 1.1. El obstáculo radica en no dar importancia a los comentarios de la niña.
- 1.2. El padre impone un castigo de manera autoritaria sin haberse interesado siquiera por los motivos de la mala nota, etc.
- 1.3. La madre utiliza un sermón innecesario que, además, incluye una amenaza de castigo que no va a cumplir.
- 1.4. No dedicar un mínimo de tiempo a conversar sobre un asunto que preocupa a la niña.
- 2.1. "Emilio, estoy enfadado contigo porque no has hecho los deberes, vamos a buscar un momento para que los hagas".
- 2.2. "A ver Lucas, cuéntame: ¿Qué ha ocurrido?".
- 2.3. "Veo que te has hecho pis, vamos a casa a cambiarnos".
- 2.4. "Ya sabes que tienes que comer, de lo contrario no comerás hasta la merienda".
- 2.5. "Sabes que mañana tenías un examen y has llegado tarde ¿qué te ha ocurrido? (si las explicaciones no son consistentes se impondrá una consecuencia).
- 2.6. "¿Por qué no quieres hacer los deberes? ¿En qué te puedo ayudar?".