

BUENA COMUNICACIÓN: BASE DE LA PREVENCIÓN



Hablar con nuestros hijos es algo normal pero comunicarnos con ellos ya no es una tarea tan fácil. Habitualmente decimos a nuestros hijos: "Recoge los juguetes", "Haz los deberes", "Has llegado tarde". En cambio, pocas veces decimos: "¿Por qué estás enfadado?" "Me ha gustado tu comportamiento de hoy", "¿Qué necesitas para conseguir lo que quieres?"

Para lograr una buena relación con nuestros hijos debemos **comunicarnos con ellos de forma personal**, escucharlos, comprender lo que sienten y demostrarles en todo momento que queremos ser partícipes de sus situaciones particulares.

¿CÓMO ESCUCHAR A NUESTROS HIJOS?

Cuando escuchamos lo que dicen nuestros hijos tenemos que identificar:

- El contenido de lo que nos intentan transmitir.
- Los motivos que tienen para darnos esa información.
- Los sentimientos que están expresando.

Hay que encontrar el momento adecuado para escuchar a nuestros hijos consiguiendo que nos cuenten sus experiencias y sus sentimientos, sintiéndose libres para darnos detalles de lo que les está pasando. Estos momentos los podemos encontrar al realizar actividades en común con ellos: deportes, paseos, puzzles, o sencillamente en la hora de la comida o la cena.

Si nos solicitan ellos su atención y no les podemos prestar la atención necesaria en ese momento, debemos razonar con ellos un aplazamiento de la conversación para más tarde. Podemos decir simplemente: dame 10 minutos y enseguida estoy contigo.



ELEMENTOS QUE FAVORECEN LA COMUNICACIÓN

- Hablar siempre con un tono de voz adecuado y mantener el contacto visual para asegurarnos que la comunicación continúe. Debemos recordar

que cuando nuestros hijos son pequeños nos tenemos que poner en su lugar para estar más cerca de ellos y así favorecer la comunicación.

- Llenar las palabras y los silencios de comprensión y contenido a través de miradas, gestos, posturas y tonos, debemos tener en cuenta que tan importante es lo que se dice como la forma de decirlo.
- Expresar nuestros sentimientos, actitudes e ideas para dar un buen ejemplo a nuestros hijos.
- Demostrar en todo momento interés por lo que nos dicen, de esta manera, conseguiremos que nos sigan contando más cosas y compartan ideas y sentimientos. Utilizaremos expresiones como: "Cuéntame más", "¡Qué interesante!", "Vuélvemelo a contar".
- Reforzar las conductas adecuadas de comunicación, premiándolas con un elogio, diciéndoles frases como: "Me gusta hablar contigo así", "Gracias por contarme esto".
- Consultar y valorar sus opiniones aunque sean diferentes de las nuestras.
- Confiar en nuestros hijos. Si la primera vez que nos dicen una confidencia, lo criticamos o nos enfadamos, probablemente será la última vez que se sinceren con nosotros. Tenemos que confiar en nuestros hijos para que ellos confíen en nosotros, aunque a veces nos dé miedo.
- Dar las informaciones de una forma positiva realizando comentarios como "Estoy segura de que puedes hacerlo", "Estás mejorando", "Me siento orgulloso de ti".
- Ofrecer una sonrisa siempre que podamos ya que no cuesta nada y significa mucho para quien la recibe.

RECUERDA QUE...

- Una buena comunicación ayuda a los niños a desarrollar su confianza en sí mismo y a afirmar sus relaciones con los demás, dando lugar a relaciones sólidas y de cooperación.
- La comunicación consiste en algo más que solamente palabras. Nos comunicamos con miradas, sonrisas, gestos, con acciones como un abrazo o un beso e incluso con el silencio.

