

## ¿De qué hablas con tus hijos? Los cinco niveles de comunicación

Durante el día, todos tenemos muchísimas conversaciones con nuestros hijos. Hablamos de cómo les ha ido el colegio, de sus amigos, de sus juegos. Pero no todas tienen el mismo nivel de profundidad y no todas son igualmente de beneficiosas para ellos.

En las conversaciones se pueden dar cinco niveles de profundidad.

- **El primer nivel es cuando hablamos de las cosas.** Del partido de fútbol, de los deberes, de la comida. Este es el nivel más superficial de una conversación.
- **En el segundo nivel hablamos de otras personas.** De lo que ha hecho su amigo, la profesora, el vecino del segundo piso o la madre de mi amiga.
- **El tercero es cuando hablamos de nosotros.** Le explico a mi **hijo** lo que me ha pasado en el trabajo o a qué jugaba cuando era pequeño. O mi **hijo** me explica a qué está jugando o lo que más le ha gustado de su día en el colegio. En este nivel ya compartimos algo de intimidad y nos aproximamos afectivamente. Yo conozco algo más de él y él de mí.
- **El cuarto nivel es cuando comunicamos sentimientos.** Me explica cómo se siente cuando su amiga juega con otras niñas o cuando no juega de titular en su equipo. Yo le explico lo bien o mal que estoy con una persona; lo triste que estoy por la enfermedad del abuelo; lo cansado que llego del trabajo o lo orgulloso que estoy de él porqué ha ayudado a su hermanito.  
En este nivel ya compartimos algo más. Compartimos nuestros sentimientos y al hacerlo le estamos diciendo al otro que confiamos en él, por eso compartimos nuestra intimidad. Este es un buen nivel de comunicación y ayuda a estar más unidos y a querernos más.

- **Pero hay algo mejor. El nivel más profundo de una conversación. Aquel en el que hablamos de los sentimientos que hay entre nosotros.** Ya no hablo del tiempo, ni del abuelito, ni de lo que he hecho esta tarde, ni de lo contento que estoy. Hablamos de lo que sentimos el uno por el otro. Y en este momento aparece la magia. Nos hacemos vulnerables al otro y dejamos nuestro corazón, nuestra intimidad en sus manos y demostramos que nos queremos. Al decirle que lo quiero y por qué lo quiero estoy fortaleciendo ese amor y construyendo vínculos afectivos, fundamentales para su crecimiento emocional y su desarrollo integral. Al decirle que estoy disgustado porque me ha contestado mal o que me siento ignorado cuando le digo tres veces que venga a cenar y no viene, le estoy abriendo mi corazón y le digo dónde me duele. ¿Y si además se lo digo en positivo?... *“Muchas gracias por hacerme caso y recoger la habitación sin quejarte. Me he sentido muy querido.”* ¡Imagínense cuánto ayudará a fortalecer su autoestima y por ende el vínculo padre-hijo!

Hagamos que la calidad de las conversaciones que entablemos con nuestras hijas e hijos nos ayude a estrechar ese vínculo entre ellos y nosotros. Contactemos con ellos en su integralidad, de nuestra comunicación depende...



De Alex Visús, coach familiar, educativo y de pareja, adaptado por Gissella Carrasco