

COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

1. TIPOS DE COMUNICACIÓN

Hay dos tipos de comunicación, una mediante las palabras y otra mediante los gestos, posturas, etc..

- a) **Comunicación verbal:** la comunicación efectuada mediante las palabras, ya sean escritas o habladas, se llama comunicación verbal.
- b) **Comunicación no verbal:** la comunicación que se efectúa con los gestos, el tono de voz, la postura etc., es la comunicación que se llama no verbal o analógica.

A la comunicación no verbal le prestamos mucha atención y es una de las que más nos impacta, pues nos proporciona una información más fiable al transmitirse mediante ella los sentimientos. Por ejemplo, le puedes decir a tu hijo: ¡Esto no me gusta!, y según la manera de decirlo, puede adquirir para él diferentes significados: enfado, un simple consejo, broma, preocupación, etc. Observando el tono de tu voz y la expresión de tu cara, tu hijo sabrá lo que le has querido decir.

A veces no coincide lo que decimos usando palabras con lo que transmite nuestra actitud; en ese caso siempre prevalece el mensaje no verbal, es decir, el que transmite nuestro sentimiento.

Si tu hijo recibe mensajes frecuentes en los que no coinciden las palabras con tus sentimientos y con tu actitud, le crearás confusión y sobre todo no confiará en ti.

2. Principales estilos de comunicación

Hay fundamentalmente tres estilos de comunicación: agresivo, pasivo y asertivo.

a) **Agresivo:** la persona que se comunica con este estilo generalmente no tiene en cuenta la opinión del interlocutor o, si la tiene, parece que quiere imponer sus deseos sin respetar los derechos de los demás.

Son manifestaciones de actitudes agresivas en la comunicación la voz alta, los gestos de amenaza, las descalificaciones, los insultos y las desconsideraciones.

b) **Pasivo:** la persona que se comunica con este estilo acepta todo lo que el interlocutor le dice sin hacer respetar sus propias opiniones, sus propios derechos. No expresa de un modo directo a los demás sus pensamientos, sentimientos o necesidades, de manera que, al no comunicar sus deseos, no consigue resolver las situaciones de manera satisfactoria.

Son síntomas de actitudes pasivas los ojos que miran hacia abajo, la voz baja, las vacilaciones, negar o quitar importancia a la situación, la postura hundida, etc.

c) **Asertivo:** una persona utiliza un lenguaje asertivo cuando se expresa de forma que respeta tanto los derechos ajenos como los propios. Es capaz de exponer su punto de vista y defender sus derechos de una manera clara y sin hacer daño a su interlocutor.

Son signos de esta actitud mirar a los ojos, exponer claramente las cosas y un tono de voz tranquila.

Tanto en la relación entre personas iguales como entre las que no lo son el estilo más adecuado de comunicación es el llamado asertivo, ya que, cuando lo usamos, escuchamos y entendemos a quien nos habla, a la par que también expresamos con delicadeza nuestros derechos. Si usas este tipo de comunicación, tu hijo adolescente se sentirá escuchado y tú, respetado.

3. La comunicación en la familia

3.1. Generalidades

Cada familia tiene una manera particular de comunicarse; es lógico que al adolescente le influyan las costumbres y los hábitos que hay en ella. Según los interlocutores hay tres niveles de comunicación diferentes: de la familia con el exterior, de los padres entre ellos y de los padres con los hijos.

Hay familias que son muy abiertas y se comunican mucho con el medio externo. Otras son más cerradas y sólo se relacionan y hablan lo estrictamente necesario. El mundo externo de la familia son los otros familiares, los amigos, los compañeros de trabajo o del colegio, etc. Unas familias abren más sus puertas para unas cosas que para otras; así, las hay que tienen amigos con los que salen frecuentemente y otras que sólo se relacionan con los familiares.

La manera en que la familia se comunica entre ella influye en cómo cada miembro se comunica con su mundo extrafamiliar. En general podemos afirmar lo siguiente:

Si en la familia los padres mantienen entre ellos una comunicación sincera y clara, los hijos aprenden a comunicarse de una manera semejante dentro y fuera del hogar. Si un adolescente está acostumbrado a vivir en una familia en la que sus padres le comunican claramente sus pensamientos y sus normas, en la que está permitido hablar de los sentimientos de cada uno de sus miembros, el adolescente se comunicará con más libertad, pues sentirá que le está permitido ser sincero.

Si en una familia hay muchos secretos, miedos y mentiras, al adolescente le será muy difícil cambiar esta manera de expresarse y continuará con estas pautas.

Cuando la familia critica frecuentemente el mundo exterior y es tan cerrada que no permite entrar a nadie en el suyo, el adolescente tendrá dificultad en aceptar a los demás, tendrá miedo a contar a sus padres las cosas e incluso él mismo será demasiado desconfiado.

3.2. Cómo puede afectar a los hijos la comunicación entre los padres

No es raro que en una familia haya divergencias o problemas entre los padres, pero la manera de manifestarlos y de comunicarlos en casa difiere de unas familias a otras. Hay padres que no ocultan el problema, que se comunican entre ellos con las "cartas abiertas", pero los hay que no se comunican sinceramente, sino que sólo hablan de cosas superficiales o de las que no son conflictivas.

En ocasiones, más frecuentemente de lo que parece, cuando hay problemas de relación y de comunicación entre los padres, éstos involucran directamente a los hijos con la esperanza de poder solucionar sus propios problemas o de demostrar que tienen razón por estar los hijos de su parte.

Por ejemplo, algunas veces un padre comienza a comunicarse más con un hijo o con alguno de ellos, si son varios hermanos, no porque realmente desee estar más cerca de él, sino simplemente porque quiere obtener un beneficio propio.

En estos casos los hijos salen muy perjudicados, ya que se les concede unos falsos privilegios afectivos que tarde o temprano desaparecerán. Por otra parte, si el conflicto entre la pareja es grande, esta actitud separa a los hijos de los padres, a veces sin entenderlo y haciéndoles un daño inmenso que no les permite madurar con normalidad.

Si la relación entre los padres no es buena, los hijos crecen en un ambiente inadecuado y por ello sufren. No obstante, si lo que pasa en casa se habla entre los padres, si cuando los hijos preguntan se les dice la verdad, si no hay mensajes ocultos, la implicación de los hijos es menor y, por lo tanto, el daño también lo es.

Recomendaciones:

- Los problemas de relación y de comunicación en casa ocurren a cualquier edad del niño, pero en la adolescencia el hijo reacciona ante esta situación, sobre todo si es confusa, y suele rebelarse contra sus padres.
- Si te encuentras reflejado en alguna de estas situaciones anteriores, no lo dudes, procura dejar fuera del problema a tu hijo.
- No obstante, si tu hijo te pregunta, puedes comentar con él estos problemas, pero sin entrar en los detalles íntimos. No debes intentar que tu hijo los resuelva, pues no puede hacerlo.

3.3. Cuando en la familia se habla poco

Hay casas en las que el diálogo ha sido sustituido por el silencio. Las conversaciones se limitan a "Buenos días", "¿Quieres comer?", "Me voy a estudiar" o "Adiós".

Hay familias en las que se habla poco, sea por desacuerdo entre los padres o por costumbre. Hay muchos motivos por los que, a veces, poco a poco se habla cada vez menos; incluso con frecuencia se piensa que no hace falta hablar, que ya saben todo unos de otros; se acaba por no saber de qué hablar. La incomunicación conduce a no entenderse, a malentendidos y a una sensación de soledad que invita a hablar cada vez menos.

Es cierto que las preocupaciones laborales y los quehaceres diarios nos distraen frecuentemente; además, muchas veces no apetece hablar, ni escuchar; lo único que se desea es leer el periódico o ver la T.V.

Durante la adolescencia no es raro que tu hijo hable menos, que no quiera contarte su intimidad. A los adolescentes les gusta estar solos, tener su espacio privado. Pero eso no quiere decir que no necesiten el diálogo. La comunicación entre padres e hijos es imprescindible para entenderse, para estar a gusto en casa.

¡Procura que el diálogo no falte en tu casa! En un ambiente en el que se habla poco es difícil que apetezca contar tus cosas, reina el silencio, generalmente acompañado de sentimientos de soledad y tristeza. Por el contrario, en un ambiente más comunicativo en el que cada uno dice las pequeñas cosas diarias es más fácil que tu hijo adolescente también cuente sus preocupaciones y se sienta más acompañado.

3.4. La comunicación con el adolescente**a) ¿Qué características particulares tiene?**

La adolescencia es un período de múltiples cambios que son vividos con muchos sentimientos, a veces contradictorios. Toda la inseguridad y miedo que tiene el adolescente se ve reflejada en la manera de relacionarse y de comunicarse con los demás. No debes olvidar que verás esto reflejado en tu hijo. No conviene darle demasiada importancia a sus rotundas expresiones. En este aspecto debes tener en cuenta lo siguiente:

- Los adolescentes son especialmente sensibles a las críticas y desconsideraciones de los demás.
- Los adolescentes, sobre todo durante la primera y la segunda etapa, son muy impulsivos, circunstancia que puede ocasionar dificultades en la comunicación.
- Los adolescentes a veces discuten más para convencerse a sí mismos que para convencer al interlocutor.
- Los adolescentes desean afirmar su autonomía de pensamiento y de acción y, por ello, sostienen con sus padres la opinión contraria, para mostrar que son diferentes.
- Los adolescentes son muy sensibles a la sinceridad en la relación y en el diálogo.

b) ¿Cuáles son los errores más frecuentes?

- **No escuchar:** Para evitarlo, es importante encontrar momentos de calma y de tranquilidad que faciliten el diálogo. En la vida actual, con sus múltiples obligaciones y prisas, es difícil encontrar tiempo y tranquilidad para escuchar adecuadamente.
- **Hay que prestar atención** para entender lo que el adolescente quiere decirnos detrás de sus palabras. Frecuentemente no se interpreta bien lo que el adolescente quiere decir.
- **No escuchar positivamente.** En el período de la adolescencia es frecuente que los padres tengan actitudes negativas hacia lo que les dicen sus hijos. Por miedo rechazan ideas nuevas o sólo ven lo malo de lo que les cuentan. Una actitud positiva y optimista facilita mucho el diálogo. Si, ante cualquier comentario de tu hijo, sólo ves lo negativo, acabará no teniendo ganas de hablar contigo.
- **Menospreciar las ideas de los adolescentes.** Es frecuente considerar a un adolescente como adulto para unas cosas y como niño para otras. Aunque en realidad sea así, hay que tener en cuenta que el adolescente es fundamentalmente una persona diferente, con ideas propias, que pueden parecerse infantiles y exageradas. Hasta que descubra lo que realmente quiere, necesita variar de pensamientos y equivocarse. Incluso a veces sus ideas nos parecen locuras, pero simplemente son diferentes. Debes respetar sus ideas aunque no estés de acuerdo con ellas y transmitirle tu opinión con respeto, sin hacerle sentirse inferior.
- **Tomar la manera de discutir del adolescente como algo personal.** El adolescente suele acalorarse en las discusiones y persistir en sus ideas porque quiere convencerse a sí mismo de lo que dice y demostrar así que es mayor. Si no te falta el respeto, no hay que pensar que el adolescente va en contra tuya. Mantén la calma, que poco a poco entenderá y aceptará tu opinión.
- **Ponerse a la altura del adolescente.** Hay momentos en las discusiones en que es fácil creer que hablas con un igual y en que puedes sentirte como si fueras tu hijo adolescente. No hay que olvidar que como padre eres su educador, no igual a él. En esos momentos recuerda que le estás educando y que tienes autoridad sobre él.

4. Actitudes y métodos para mejorar la comunicación

4.1. Escucha activa

La escucha activa es una habilidad que ayuda a comprender a la persona que nos está hablando y transmitirle el mensaje de que está siendo entendida y aceptada.

En la escucha activa la actitud que adoptes es mucho más importante que las palabras que digas a tu hijo. Si la actitud no es comprensiva, cualquier cosa que le digas será recibida e interpretada como rechazo. Tus palabras no le engañarán. Recuerda que la comunicación no verbal, la que transmite los sentimientos, es la más importante.

Escuchar activamente es fundamental para comunicarte bien con tu hijo, pues con esta actitud le invitas a continuar hablando. Para escuchar activamente hay que ponerse en la situación de la otra persona; es preciso escuchar no sólo sus palabras, sino también percibir sus sentimientos.

Además, hay que decirle que le has comprendido resumiendo brevemente el contenido de su mensaje y la emoción con que lo ha expresado.

Mediante la escucha activa tratarás de escuchar no sólo sus palabras ofensivas, sino también sus sentimientos de dolor. Con algunas palabras le transmitirás a tu hija que la has entendido. Esto no quiere decir que le vas a asegurar que estás de acuerdo con ella o que te parece bien lo que ha dicho.

Con una escucha activa nos ponemos en actitud de entender los sentimientos y de aceptar a la persona. Si al hablar, tu hijo se siente aceptado, le estás invitando a que continúe hablando. Vamos a ver otro ejemplo donde nos muestra cómo la hija, al sentir que su dolor está siendo comprendido, se tranquiliza, continúa hablando y ella misma se dará más fácilmente cuenta de su error.

a) ¿Cuándo emplear la escucha activa?

Debe emplearse esta técnica fundamentalmente cuando hay sentimientos negativos. No es preciso usarla cuando solamente hay intercambio de información. Por ejemplo, si tu hijo te informa de que va a llegar tarde porque juega al fútbol, simplemente te está dando una información. No hace falta comunicarle que están siendo comprendidos sus sentimientos.

b) ¿Qué pasa si no descubro qué sentimiento tiene mi hijo?

Lo importante es que sienta que estás tratando de comprenderle. Si te equivocas, él mismo te corregirá. Hay que respetar el silencio, no tener prisa, no interrogar prematuramente, dejar que el adolescente se desahogue, mostrarle que estamos a su lado si nos necesita. Así, seguramente preferirá contarnos lo que le pasa.

c) ¿Se pueden aceptar todos los sentimientos?

Todos los sentimientos pueden aceptarse, aunque sean muy negativos, pues negándolos no desaparecen. Es mejor que tu hijo te hable de ellos, aunque sean desagradables. Otra cosa diferente es que estés de acuerdo o que te parezcan bien.

Si el sentimiento que percibes en tu hijo es de odio o de deseo de muerte, después de aceptarlo, le puedes decir que no estás de acuerdo con esos sentimientos. Probablemente, él solo cambie de opinión. Tu hijo no necesita que estés de acuerdo con sus sentimientos, sino sólo que los reconozcas.

d) ¿Puedo hacer preguntas?

Cuando estás escuchando a tu hijo es mejor callar y simplemente demostrar que le has entendido sus palabras y sus sentimientos. Pueden usarse frases como las siguientes:

- "Pareces disgustado".
- "Debes de haber pasado un mal rato".

En cambio, no es conveniente hacer preguntas al principio de la conversación, como las siguientes:

- ¿Por qué?
- ¿Qué te pasa?

Parece que pides una explicación, no que estás interesado en sus sentimientos. Las preguntas adecuadas pueden venir después.

4.2. El diálogo en los enfados**a) Actitudes negativas**

Cuando nos enfadamos es frecuente ponerse nervioso y usar métodos inadecuados para hablar con los hijos. Demasiadas veces se emplean las siguientes frases que manifiestan sentimientos negativos hacia ellos:

- Reproches y acusaciones:

- "¡Cuántas veces tengo que decirte esto!".
- "¡Eres un egoísta!".
- "¡Eres un mentiroso!".
- "¡Tú tienes la culpa!".

Insultos:

- "¿Cómo puedes ser tan memo?".
- "¡Pareces idiota!".

- Amenazas:

"¡Como vengas esta noche tarde, no entras en casa!".

- Órdenes:

"¡Quiero que limpies tu habitación en este mismo momento!".

- Sermones moralizantes:

"¿Te parece bonito lo que has hecho con lo peligroso que es?".

- Victimismos:

"¿Qué quieres, que me ponga enferma?".

"Sólo me das dolores de cabeza".

- Comparaciones:

"¡Aprende de tu hermano, él sí que lo hace bien!".

"¿Por qué no te peinas como Susana? ¡Ella sí que tiene gusto!".

- Sarcasmos:

"¿Éste es el mejor regalo que se te ocurre? ¡Parece un espantapájaros!".

- Profecías:

"¡Si sigues mintiendo tanto, te quedarás solo!".

"¡Sigue, sigue así, que vas a ser un fracasado!".

b) Actitudes positivas

Hay infinidad de situaciones que hacen enfadar a un padre. Puedes mostrarte enfadado; incluso es necesario que lo hagas, pero si utilizas expresiones como las anteriores, será imposible esperar de tu hijo una actitud positiva de entendimiento o de cambio.

Una actitud más positiva sería la siguiente:

1º Si estáis muy nerviosos tú o tu hijo, espera un poco o retrasa la conversación hasta el día siguiente, según lo veas más apropiado. Discutir en caliente generalmente no es oportuno, pues se suelen decir cosas de las que luego te arrepientes.

2º Describe lo que ves, lo que te está enfadando, con frases como las siguientes:

- "Tu habitación está muy desordenada".

- "En esta evaluación hay dos suspensos".

- "Los platos están sin fregar".

En cambio, no hubiera sido adecuado decir:

- "Eres una egoísta, no piensas en tu madre".

- "Tú has suspendido 2 asignaturas".

- "Tú no has fregado los platos".

Procura no usar el pronombre "tú", ya que así se evita que alguien se sienta directamente acusado.

3º Decir claramente lo que tu deseas que haga tu hijo.

- "Quiero que te esfuerces como eres capaz de hacerlo".
- "Hay que recoger la cocina".

en vez de usar éstas otras:

- "¡Eres un vago, no estudias nada!".
- "¡No te vas a morir por ayudar un poco!".

4º Comentar tus propios sentimientos.

¡Si estás enfadado, muéstrate enfadado!. No tengas miedo a mostrar tus sentimientos. Se puede ser sincero sin necesidad de herir, puedes mostrar tu enfado sin atacar a tu hijo.

En vez de decir:

- "¡No mientas, sé que por las tardes no estudias!".

Comenta tus sentimientos:

- "Me duele que no reconozcas que puedes estudiar más".

En vez de:

- "¡Siempre te escabulles para no hacer nada!".

Dile lo que sientes:

- "Me siento mal, creo que te estás aprovechando de mí".

Especialmente debes cuidarte mucho de no poner etiquetas a tu hijo, ya que no ayudan nada a cambiar de conducta, sino que sólo favorecen que verdaderamente se comporte según el adjetivo que le has dado. La opinión de los padres influye mucho en la imagen que se forman los hijos de ellos mismos y en la forma de actuar de éstos. Si le llamas egoísta, acabará por serlo; si te parece que es egoísta, no se lo debes decir, y menos cuando estás enfadado. Es mejor decirle lo que no te gusta sin ponerle nombre a su comportamiento.

4.3. Resolución de los problemas mediante el diálogo

Para resolver los múltiples problemas que surgen con los hijos, puedes estar seguro de que el mejor camino es el diálogo. A continuación se comentan unas sugerencias que pueden ayudarte a mejorar este proceso.

En primer lugar, tienes que mentalizarte positivamente y ponerte en una actitud de comprensión y de sincronización con tu hijo. Piensa: "Estaré atento a toda la información que me dé, descubriré sus sentimientos, no daré sermones ni haré sentencias. Voy a respetar su opinión".

También tienes que estar seguro de que es un buen momento para hablar, tanto para ti como para tu hijo. No se pueden resolver problemas si no estamos calmados.

En el diálogo, de lo primero que tendrás que hablar será de los sentimientos y necesidades de tu hijo. Debes escucharle atentamente, sin interrumpirle, dejarle hablar. Intenta ver claramente cuál es el problema.

Seguidamente hablarás de tus sentimientos y necesidades.

Pensad juntos las soluciones posibles que veáis. Incluso pueden escribirse. No debes despreciar ninguna idea, por extraña que parezca. Todo lo que se os ocurra debe ser tenido en cuenta.

Por último, decidid qué sugerencias no son buenas y en cuáles estáis de acuerdo. Si no podéis hallar una solución en ese momento, significa que necesitáis más meditación, más intercambio de opiniones.

Estrategias:

- Dejadlo para otro momento.
- Debes ponerte en el lugar de tu hijo para intentar entenderle, recordar lo que tú sentías a su edad, lo que te gustaba.
- Probablemente encuentres que tu hijo es más exigente de lo que tú eras. Debes tener en cuenta que, en la mayoría de los casos, ahora hay más confianza con los padres, y eso hace que se atrevan a pedir más. Si crees que lo que desea tu hijo realmente no le conviene y no estás dispuesto a permitirselo, dile tus motivos; aunque inicialmente se enfade, en el fondo lo comprenderá.
- Casi todos los problemas se pueden solucionar llegando a un acuerdo mutuo. Si no es posible, por supuesto que el educador y el responsable eres tú .

Recomendaciones:

- El diálogo es el mejor medio de conocer a tu hijo, de resolver problemas, de aumentar la unión entre vosotros.
- Busca tener tiempo para hablar, ambientes en los que a tu hijo le apetezca más hablar. Habla aunque sea de cosas poco importantes. El diálogo es también una costumbre que se aprende. Si habláis de todo en casa, le será más fácil hablar de lo que le preocupa.
- Aprende a escuchar activamente. No olvides: Escucha atentamente y dile que has entendido su sentimiento.
- Usa un estilo asertivo de comunicación: Respeta a quien te habla, pero expresa tus deseos sin hacer daño.
- Cuando te enfades, si es posible, espera a estar calmado para hablar. Muchas veces es mejor callar que hablar.
- Que tus conversaciones se acompañen frecuentemente de HUMOR.