



MANUEL PÉREZ REAL. Maestro y Licenciado en Pedagogía. Doctorando y experto en fracaso escolar en Andalucía. Director de EDUCACADEMIA MONTEQUINTO. [mperez@educademia.es](mailto:mperez@educademia.es)



## EL ÉXITO DE LA BUENA COMUNICACIÓN:

Uno de los "termómetros" para medir el amor o la problemática con nuestros hijos es el de la capacidad de comunicación que tengamos con ellos. Es un tema que nos da muchos quebraderos de cabeza pero que, si nos empeñamos, nos puede servir para reforzar su educación y para mejorar nuestra relación con ellos. Por eso, os proponemos:

### 1. - Comenzar desde el nacimiento:

Tenemos que conseguir que desde el principio haya un ambiente de comunicación dentro de la familia. Es posible que nuestras primeras comunicaciones no sean de mucha calidad, pero nos servirán para entrenarnos hasta que nos salgan bien y sean realmente efectivas. Aunque nuestros hijos sean muy pequeños y no sepan hablar, podemos empezar a comunicarnos con ellos de muchas otras formas: abrazarlos, jugar con ellos, hablarles o responder a sus primeros sonidos. Seguro que estamos sembrando las semillas de la comunicación afectiva.

### 2. - Anticiparse:

Es bueno que las familias busquen la forma de poder comer juntas por lo menos una vez al día. Eso facilitará mucho más la comunicación, especialmente si somos capaces de comer con la televisión apagada. Por pereza, comodidad o delegación en el cónyuge, muchos padres evitan hablar de las drogas o del sexo por ser temas muy difíciles de tratar y no los tocan hasta que, efectivamente, se convierten en problemas para sus hijos. Tratados con tiempo y con profundidad muchas veces pueden evitarse.

### 2. - Convertirse en oyente activo:

Es fácil establecer una comunicación efectiva con nuestro hijo si escuchamos antes lo que tiene que decir. Para ser oyente activo es necesario comenzar sin suponer nada. Tenemos que intentar comprender sinceramente los mensajes que nos está lanzando y saber percibir los sentimientos que intenta comunicar. Debemos procurar que no haya nada ni nadie que pueda distraernos en ese momento y que nos impida poder captar esos mensajes. Escucharles significa entender lo que tienen que decirnos aunque no nos lo digan directamente.

### 4. - Confirmar que le hemos escuchado:

No basta con escuchar, hay que confirmar que lo hemos hecho y que hemos entendido a nuestro hijo. Eso hace que el niño se sienta escuchado y vea que lo respetan, cosa que crea un clima de comunicación sólido. No debemos responderle de inmediato diciéndole que no se sienta así. Estamos diciéndole que no nos interesa lo que tiene que decir.

### 5. - Comunicarnos con claridad y brevedad:

Con toda la buena voluntad del mundo, los padres nos enrollamos demasiado al hablar con nuestros hijos. Les queremos transmitir tantas cosas y tantas experiencias que nos excedemos. Debemos ser breves y concisos. La comunicación es algo que dura toda la vida, de modo que no todo se debe transmitir en un primer encuentro. Si ofrecemos demasiada información a la vez, el niño se sentirá saturado e incapacitado para procesarla. Cuánto más pequeños sean los niños, más

breves deben ser los mensajes. Es importante poder detectar si están entendiendo lo que les decimos porque posiblemente en algún momento nuestros hijos ya han desconectado.

#### **6.- Todo con buen humor:**

La alegría y el buen humor son ingredientes importantes en el proceso de comunicación. Crean buen ambiente. Algunos padres somos demasiados serios y nos costará más mantener esta actitud, pero está comprobado que cuando la conversación va acompañada de risas y alguna buena carcajada mejora mucho la comunicación con nuestro hijo porque, además, se lo pasa bien con nosotros.

En conclusión, queridos padres quinteños, la comunicación es básica en la felicidad familiar. Dediquemos tiempo a mejorarla. Merece la pena ¡Ánimo!