

## CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

¿Problemas de comunicación con tu hijo? Aquí tienes las claves para mejorar en este aspecto.

por Virginia González de Psicología y Mente

Saber escuchar y hablar es la clave para cualquier relación saludable, también entre tus hijos y tú. Pero ser padre es un trabajo duro y mantener una buena comunicación con tus hijos, sobre todo en la época de la adolescencia, puede ser todo un reto.

Una dificultad añadida es que los padres tienen que compatibilizar su vida laboral con el tiempo en familia, lo que hace que la mayoría de veces no puedan dedicar todo el tiempo que quisieran a cuidar la relación que tienen con sus hijos. En el artículo de hoy te explicamos una serie de consejos basados en el respeto mutuo que ayudarán a que la comunicación entre tus hijos y tú sea más fluida y beneficiosa para ambos.

### 1. Sé accesible para tus hijos

Averigua cuándo tus hijos están más dispuestos a hablar —por ejemplo, a la hora de acostarse, antes de comer, en el coche...— y trata de ser receptivo; han de saber que los quieres escuchar.

Empieza la conversación; esto permite a tus hijos darse cuenta de que te interesa lo que les pasa en su vida. Es importante iniciarla compartiendo con ellos tus propias ideas mejor que empezar con preguntas, ya que pueden ser vistas como un interrogatorio y hacer que se cierren más.

Intenta encontrar un hueco cada semana para realizar una actividad con cada hijo por separado, y evita programar otras tareas durante ese tiempo. Compartir tiempo con ellos individualmente los hará sentir especiales e importantes para ti, y facilitará la comunicación entre vosotros.

Aprende sobre sus intereses y gustos —por ejemplo, su grupo de música favorito, sus hobbies...— y demuestra interés por ello. Tus hijos valorarán positivamente que tengas en cuenta sus preferencias. Además, si tenéis algún hobby en común podéis compartir tiempo realizándolo juntos.

### 2. Haz que tus hijos sepan que les estás escuchando

Cuando tus hijos estén hablando de algo importante para ellos, deja todo lo que estés haciendo y simplemente escúchalos. Si te ven ocupado o desinteresado seguramente lo dejen correr y no vuelvan a recurrir a ti en un caso parecido.

Expresa interés en aquello que te estén explicando, evitando ser demasiado intrusivo. Han de sentir que el interés que muestras es real y no algo fingido para sacarles información.

Escucha su punto de vista, incluso si te resulta difícil de entender o no lo llegas a compartirlo del todo. Cada persona tiene una forma de pensar diferente, también tus hijos, y eso no significa que no sea igual de válida que la tuya.

Deja que acaben de hablar antes de responder. No les cortes a mitad de una explicación, a nadie le gusta que le interrumpas mientras está hablando.

Repite lo que acabas de escuchar para asegurarte de que lo has entendido correctamente. La comunicación no siempre es clara y sencilla, y muchas de las discusiones entre padres e hijos se generan por malos entendidos en las conversaciones.

### 3. Responde de manera que tus hijos vayan a escucharte

Suaviza las reacciones exageradas; tus hijos dejarán de prestarte atención si pareces enfadado o estás a la defensiva. Aunque a veces sea difícil de conseguir, intenta mantener la calma y hablarles en tono neutral. Mejorar la comunicación con los hijos implica también crear un contexto propicio para el diálogo.

Evita discutir por quién tiene la razón. Si cada uno sólo piensa en que él mismo está en lo correcto, ninguno de los dos tenderá a escuchar las razones del otro y no se podrá llegar a un consenso. En vez de eso di, "Sé que no estás de acuerdo conmigo, pero es lo que pienso". Expresa tu opinión sin menospreciar la de tus hijos; acepta que no hay nada malo en no estar de acuerdo en algo.

Céntrate en los sentimientos de tus hijos en vez de en ti mismo durante la conversación. A veces les puede resultar difícil expresar lo que sienten y necesitan que seas empático con ellos, que te pongas en su piel y les comprendas.

### Consejos finales para mejorar la comunicación con los hijos

Por último, unos trucos para mejorar e incentivar la comunicación entre padres e hijos:

1. Pregunta a tus hijos qué van a querer o qué necesitan de ti en una conversación: un consejo, simplemente que los escuches, que los ayudes a lidiar con sus sentimientos o que les brindes ayuda para resolver algún problema.
2. Los niños aprenden por imitación. A menudo seguirán tus pasos en cómo gestionas la rabia y el enfado, cómo solucionas los problemas y cómo te enfrentas a situaciones y sentimientos complicados. Intenta ser la mejor versión de ti mismo para ellos, conviértete en un modelo a seguir frente a las dificultades.
3. Simplemente habla con tus hijos; no les sueltes un monólogo, no les critiques, amenazas o les digas cosas hirientes.
4. Los niños aprenden de sus propias decisiones. A menos que sus acciones puedan comportar consecuencias peligrosas, no sientas que has de intervenir siempre.
5. Ten en cuenta que tus hijos pueden ponerte a prueba contándote solo una pequeña parte de lo que les preocupa. Escúchalos atentamente y anímalos a que sigan hablando para que acaben de explicar el resto de la historia.
6. Al dar una información, busca que sea de una forma positiva. También es importante dar mensajes consistentes, evitar las contradicciones y expresarse de forma clara a la hora de pedir algo, para evitar posibles confusiones que puedan acabar en conflictos.

7. Procura siempre obedecer a la regla de que "todo lo que se dice, se cumple", o lo que es lo mismo, no prometer en vano; es importante mantener las promesas que se hacen a los hijos, de lo contrario podría afectar a la confianza que ellos depositan en ti. Por la misma razón, hay que evitar también las mentiras.

8. Siempre que sea posible, pide la opinión de tus hijos en cuestiones que afecten a la familia. Esto les hará sentir que forman parte de la unidad familiar y que su punto de vista es importante para ti.