



Colegio María  
Montessori  
Programa de  
Integración  
escolar

Ps. Paola González  
C.

Agosto de  
2016



## ¿Te suena familiar? La comunicación en la familia...



Una de las funciones que tiene la comunicación al interior de las familias es poder expresar necesidades que sean escuchadas y satisfechas por otro miembro de la familia. Una de las dificultades habituales de las familias radica en pensar que ese otro va a poder adivinar lo que uno necesita. Por ejemplo, cuando alguien pone cara de amurrado y espera que los otros le pregunten qué le pasó, en vez de contar lo que le sucedió y por lo cual está molesto o

triste.

### ¿Qué y cómo comunicamos?

En todo lo que hacemos, decimos o dejamos de hacer, estamos comunicando algo. Si no hablamos igual estamos comunicando, ya sea con la posición de nuestro cuerpo, la expresión facial, etc.

En ese sentido, es importante siempre tener en cuenta que existen dos formas de comunicarnos: verbal y no verbal. La primera se refiere a la comunicación a través de la palabra, lo que decimos o escribimos. Lo no verbal corresponde a gestos, actitudes, posturas corporales, tono de voz o miradas.

La comunicación es efectiva cuando lo que uno quiere transmitirle a otro es comprendido por nuestro interlocutor, y para que esto ocurra, es necesario que el mensaje que se transmite sea coherente en nuestra expresión verbal y no verbal. Por ejemplo, cuando un padre le dice a su hijo "¡no estoy enojado!", pero en un tono de voz muy fuerte y con el ceño fruncido, el niño no sabrá a qué parte de la comunicación hacerle caso, si a las palabras o a los gestos. Este tipo de contradicciones puede llevar a una familia a tener grandes dificultades para resolver sus conflictos porque la comunicación no es adecuada.

# El escuchar...



La comunicación tiene dos aspectos que son igualmente importantes: la expresión (verbal y no verbal) y el escuchar. Hasta ahora nos hemos centrado más en la expresión, pero sin duda que el escuchar es igualmente importante sobre todo cuando se quiere tener una buena comunicación con los hijos. Para esto hay una actitud que es clave en la comunicación: el escuchar activamente.

Escuchar activamente significa poner el cuerpo y la mente en la situación en que se nos pide atención, por ejemplo, dejar de hacer otras cosas haciéndole saber con nuestros gestos que estamos atentos a lo que nos quiere decir. Así, si un niño llora, es muy diferente que desde otra pieza de la casa uno le grite "ya Nico, ya pasó no llore más" a que le demos un abrazo y le preguntemos qué le pasó, intentando aliviar su pena.

## La empatía y su importancia en la Comunicación familiar...

La empatía por su parte, significa ponerse en el lugar de la otra persona, permitiendo sintonizarnos con los miedos, penas y alegrías del otro, lo que nos ayudará a responder en forma adecuada a las necesidades del niño. Por eso, para desarrollar la empatía es necesario hacer una pausa interna antes de reaccionar a lo que la otra persona dice o hace y tratar de ponerse en los zapatos del otro.

Cuando actuamos de esta forma empática, estamos validando los sentimientos del otro y, por lo tanto, es una forma de hacerle sentir que es una persona importante y que sus sentimientos son válidos.

Ser empáticos con nuestros hijos desde que ellos son muy chicos es una buena forma de sembrar la confianza, de ese modo es más probable que se atrevan

a contar sus cosas y recurrir a sus padres cuando necesiten ayuda.

Los frutos de esta confianza pueden facilitar la relación entre padres e hijos durante la adolescencia, período en que las dificultades de comunicación tienden a ser mayores.

