

TÍTULO DE LA ESTRATEGIA: Abrir los canales de comunicación con los chicos #0044

AUTOR: Mariana Leñero Solar

DESCRIPCIÓN:

En este documento se presentan alternativas para promover y mantener abiertos los canales de comunicación con tu hijo: saber cómo y en dónde hablar con ellos, así como evitar y/o reparar los problemas que se generan cuando se rompen estos canales.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Expresión de sentimientos y emociones
- ✓ Seguridad emocional y autoestima
- ✓ Canales de comunicación entre padres e hijos

IMPORTANTE:

- ✓ Si tu hijo a se encuentra de mal humor y tiene un comportamiento hostil hacia ti, considera que cuando estás escuchando sus quejas, su rebeldía y sus críticas, es como si estuvieras oyendo a tu hijo de tres años que te está diciendo “*Mira mami o Papi, lo puedo hacer solo*”. Por eso no cierres los canales de comunicación y busca diferentes formas de acercamiento.

PALABRAS CLAVE:

- Empatía
- Madurez emocional
- Escuela para padres

CLASIFICACIÓN:

Grado: Pre-escolar, Escolares 1-3, **Escolares 4-6 y más** Adultos, Todos

Nivel de dificultad: Inicial, Medio, Avanzado, **No aplica**

Ejecución: Individual, Parejas, Grupal, **No aplica**

Tipo: Actividad, **Estrategia**, Teoría/Clase, Juego

PREPARAR EL ESCENARIO PARA HABLAR

La mejor forma de comunicarse con alguien es cuando se está haciendo algo agradable que se disfruta. Se presentan algunas alternativas:

- El reto de construir un auto de carreras, un rompecabezas, completar un crucigrama, en un tiempo determinado. Colocar lo que se elija en una mesa que esté al alcance de todos los integrantes de la familia (por ejemplo, la mesa grande del comedor, o en una tabla que se pueda mover cuando se requiera hacer uso del lugar).
- Elegir un programa de televisión que a más de dos integrantes les guste ver juntos.
- Preparar una receta de comida favorita o un postre para compartirlo con los amigos y la familia.
- Establecer un día, entre semana, para ver una película o ir al cine juntos (en domingo por la noche o matiné, es posible que su hijo esté menos preocupado que lo vean).
- Sigán sus intereses y propongan participar en los que ustedes se puedan adaptar (ir a un concierto, ir de compras).
- Una buena conversación se puede establecer durante los trayectos en el carro. Están relajados y no es necesario establecer contacto visual con ellos, lo que favorece que hablen.
- Dejar o recoger a otros compañeros en el carro es también una buena excusa para escuchar de qué hablan entre ellos y tener cierta información sobre los temas de interés y/o preocupaciones. Los chicos pueden olvidar que ustedes están ahí, pero no les recuerden que están participando en la conversación.

HABLANDO CON TU HIJO

Muchas veces los chicos se comunican con monosílabos (bien, más o menos). Sin embargo, siempre hay formas de mejorar el nivel de conversación. Estas son algunas ideas:

- **Tu hijo dirige:** Te puede decir poco o mucho, pero acepta con apertura y disposición lo que quiere compartir. Inclusive, en variadas ocasiones necesitarás ignorar sus cambios de humor aceptando y siendo receptivo en los buenos momentos. (Ojo: Si los cambios de humor son persistentes y muy intensos pueden ser signo de un problema mayor; se recomienda que consulten con un especialista).
- **Valida los sentimientos** de tu hijo sin darles una gran explicación ni exagerar: Por ejemplo: “Entiendo cómo te has de haber sentido” en vez de Wow!!!, eso debe haber sido súper incómodo”. (Si el problema fue muy incómodo tu hijo ya lo sabe y lo está “sufriendo”).

- **Comparte con tu hijo lo que te pasa a ti.** Si tu hijo entra al carro y te contesta a tu respuesta *¿Cómo te fue?:* con un “Bien”. Intenta compartirle lo que te pasó a ti: *Bueno, yo tuve un día extraño en mi trabajo. Mi secretaria no llegó y se me juntaron todas mis citas.* Procura no extenderte en un monólogo, pero es probable que si lo presionas a que extienda su conversación, se anime en algún momento a comunicarte lo que le pasó.
- **Comparte tus propios recuerdos.** ¿Tu hijo tiene una maestra muy difícil? Es posible que tu hayas tenido también una igual. Platica la forma en cómo sobrellevaste alguno de esos problemas sin que esto tenga que ser una “lección” o consejo, sino como una oportunidad para empatizar con él.
- **Acentúa lo positivo y mantén las conversaciones sencillas.** “Si no tienes algo positivo que decir, mejor no digas nada”. Tendrás que ir aprendiendo cómo y cuándo abordar los temas que realmente son importantes y difíciles. Mantén una actitud sencilla e inclusive procura reírte de ti mismo o de la situación que estén viviendo.

CÓMO PROMOVER QUE ESCUCHEN Y CÓMO ESCUCHAR PARA QUE HABLEN:

- **Ofrezcan su opinión y compartan claramente cómo se sienten.** Procuren usar constantemente oraciones que impliquen YO. Es mejor decir, “Yo me preocupo mucho cuando no llegas a tiempo a casa” en vez de, “Siempre llegas tarde”.
- Si necesitan discutir un tema importante, **piénsenlo antes de decirlo** (pueden escribir notas, si es necesario). Esto, especialmente, cuando están involucrados sentimientos y quieres ser claro y firme en el tema. Es muy difícil volver a tocar temas de conversación que tuvieron una experiencia o un final desagradable anteriormente.
- Si existen emociones difíciles de expresar, intenten escribirlas. Sean claros y concisos en su mensaje. Notas de enojo escritas les ayudarán a sacar los sentimientos desagradables, pero deben ser desechadas inmediatamente. Notas de amor proveen a sus hijos de seguridad e inspiración y notas de disculpa pueden ayudarles a comprender que el canal de comunicación está abierto en ambos lados.
- **Combinen palabras agradables en sus mensajes.** Te quiero mucho, pero no creo que este plan con tus amigos es un plan seguro y no me siento tranquilo dejándote ir. Discúlpame.
- **Pongan atención tanto en los temas triviales como en los importantes.** Si su hijo se da cuenta de que ustedes son buenos escuchando, será más fácil que ellos quieran hablar de diferentes temas.
- **No dividan su atención** cuando estén hablando con sus hijos. Cuando les hablen, dejen de hacer lo que están haciendo. Estén conscientes de que es muy común que sus hijos compartan sus sentimientos o situaciones íntimas en momentos que no se espera que lo

hagan. Traten de dejar las cosas que estén haciendo para oírlos en ese momento, si no pueden, hagan énfasis en que realmente quieren escuchar lo que está diciendo y sugieran otro tiempo.

- **Pregunten para clarificar, pero sin criticar.** Habrá momentos en los que sus hijos interpreten sus preguntas como crítica. Si llega a ser así, no lo hagan; es mejor que permanezcan callados para que siga fluyendo la conversación.
- **Valoren y reconozcan sus opiniones** y hagan referencia a lo que él/ella está diciendo para seguir con la conversación (opiniones sobre las elecciones presidenciales). Si ustedes los tratan con respeto y los consideran, será más fácil que cuando se requiera resolver un problema, se pueda usar el mismo esquema.
- Puede suceder que su hijo esté en un momento muy enojado y se queje de un amigo en particular, pero a los cinco minutos se acerca para avisar que va a salir con él y necesita que lo lleven. Aceptemos que no hay un problema real en esa relación; un padre inteligente evitará hacer notar que hace cinco minutos estaba hablando mal de ese amigo.
Recuerden que especialmente las mujeres, en esta etapa, van estar cambiando de opinión acerca de sus amigas o diferentes aspectos de su vida.
Es mejor confiar en que tomarán las mejores decisiones, y esto será más factible si se le escucha sin hacer comentarios.

LO QUE NO HAY QUE HACER AL HABLAR CON TU HIJO:

- Dar un sermón y comenzar un monólogo sin la oportunidad de que tu hijo responda.
- Aproximarse autoritariamente “esta es la forma que se hace porque así es la regla”.
- Comenzar la conversación con una acusación
- No tomar en cuenta la perspectiva de tu hijo.
- Comenzar gritando. Si se pierde el temperamento, es mejor disculparse y alejarse hasta calmarnos. No se tienen que disculpar en cómo se sienten, sino en haber perdido la calma.
- Ni lo intenten... no sirve quejarse.
- Criticar de forma constante. Puede haber ocasiones en las que ustedes expresen su opinión, pero sin ridiculizarlos.