

*¡Hablo, pero no me escuchan!*

## La Comunicación



*“Para tener un hijo sólo hacen falta unos padres,  
para educarlo hace falta toda la tribu”*

*(Proverbio africano).*

Si bien los hijos son parte importante, todos sabemos que ellos aprenden desde el ejemplo, por eso es necesario que los padres comiencen desde sus primeros años de vida a interiorizar en los niños pautas o normas de una buena comunicación. Y la mejor manera de hacerlo es a través de las propias actitudes de los padres o tutores.

*¿Cuál es la función de la comunicación?*

La comunicación es fundamental para mejorar nuestra calidad de vida, expresar nuestras emociones nuestras ideas o solucionar problemas.

Cuando una persona no cuenta con habilidades para comunicarse, se puede sentir frustrada, aislada, poco valiosa, lo que puede propiciar que tenga menos posibilidades de recibir ayuda o de integrarse a un grupo.

A lo largo de la vida vamos adquiriendo habilidades en la comunicación. Existen varios tipos de comunicación: entre ellos están la Comunicación Verbal y la Comunicación No verbal.

En múltiples ocasiones nos comunicamos más con gestos que verbalizando nuestros pensamientos. Por ejemplo, las miradas de amor, un abrazo de nuestros hijos, un apretón de manos, de igual manera el enojo convierte a nuestro cuerpo rígido, etc., podemos decir que nos comunicamos las 24 horas del día, incluso cuando estamos durmiendo estamos comunicando que estamos descansando. Entonces, debemos tener en cuenta no sólo la expresión adecuada de nuestras ideas y la correcta pronunciación de las mismas, sino también lo que comunicamos con nuestro cuerpo. Ya que nos expresamos seamos conscientes de ello o no, ya sea que tengamos la intención de hacerlo o no.



*¿Cuáles son los elementos de la comunicación?*



Para que exista la comunicación debe contarse con los elementos necesarios. Si bien es cierto que la teoría nos habla de dichos elementos. En breve, debemos ser conscientes que para que la comunicación exista debemos contar con algo que compartir, la acción de llevarlo a cabo y alguien que reciba dicho mensaje.

En el tema de la paternidad, estaremos de acuerdo que a pesar de las sugerencias que pudiéramos obtener en revistas, consejos, cursos, entre otros, mucho de lo que se aplica se aprende sobre la marcha y a partir de la experiencia, ya que cuando recibimos en casa a los bebés recién nacidos, debemos aprender a interpretar lo que comunican mediante señas, llanto, etc. posteriormente, entre los

3 y 6 años aproximadamente como padres aprender a expresarnos de manera que nos entiendan e interioricen los conceptos que les son expresados aún con las limitaciones de su escaso vocabulario y en la adolescencia, a pesar que poseen un vocabulario más amplio pareciera que en algunos casos no es posible mantener una conversación. Por ello, sería importante generar estrategias que favorezcan dicha comunicación. No solo de padres a hijos sino viceversa. Proveerles en todas las etapas de vida aquellos recursos y alternativas de acuerdo a sus estilos y personalidad tanto para identificar sus emociones, asignarles un nombre y por supuesto, a compartir y expresar lo que sienten y piensan, sin temor a ser reprendidos o juzgados. Pero sobretodo, con la plena confianza de ser escuchados y que además nos importe lo que tienen que decir.



Uno de los elementos básicos para la comunicación y que no se muestra en alguna gráfica que sea representativa de los elementos de la comunicación es *la confianza*, ésta ocupa uno de los principales componentes para que dicho proceso pueda llevarse a cabo. Me parece que vale la pena reflexionar respecto a las actitudes que podemos emplear a la hora de establecer una charla: ¿Proyecto confianza a la hora de mantener una conversación?, ¿Cómo luzco a la hora de hablar de algo importante con mis hijos?, ¿Sé escuchar?, ¿Cuáles son mis gestos a la hora de tener una conversación importante?, ¿Puedo sostener la mirada si es un tema incómodo?, ¿Cómo me conduzco? Tal vez llevar a la práctica este breve ejercicio pueda resultar revelador. En pocas palabras, consiste en mirarnos como si estuviéramos mirando una película y que el contenido sea el observarnos cuando mantenemos una charla con nuestros hijos y en general, con la gente que nos rodea ya sea nuestra pareja, familia, compañeros de trabajo, jefes, etc. Lo anterior nos resultará útil si a través de este ejercicio somos conscientes no sólo de nuestra postura física, tono de voz entre otros, sino también de cuál es nuestra disposición y ante qué temas me siento más cómodo o cuáles tiendo a evitar.

Ser padres no es una labor aislada. Es una misión de vida y generalmente un trabajo en equipo. Por ello, es importante mantener la disposición al aprendizaje en esta ardua pero hermosa y satisfactoria misión. Ya que nuestros hijos también nos enseñan a mejorar como seres humanos y evidentemente como padres.

A continuación se presentan algunas sugerencias respecto a cómo favorecer la comunicación con los hijos independientemente de la edad:



1. Prestar atención particularmente a nuestras conductas no verbales: gestos, postura corporal, mantener contacto visual, etc.

2. Aclarar significados: cuando expresemos algo no dar por supuesto que la persona con la que se mantiene la conversación interpreta lo mismo que nosotros. Siempre partir de lo que determinado tema o concepto representa para nosotros y clarificar.

3. Expresar nuestros sentimientos: compartir cómo nos sentimos respecto al tema o las reacciones que nos provocan las reacciones de nuestros compañeros de plática y también ser conscientes de los sentimientos del otro.

4. Que los mensajes emitidos sean en primera persona.

5. Identificar y nombrar los sentimientos en ambas partes.

6. Mantener el autocontrol: permitir que la otra parte se exprese libremente.

7. Fomentar la verdadera escucha: cuando alguien nos habla, concentrarnos en lo que el otro dice, siente, etc., y no tanto en la respuesta que otorgaremos.

De esta manera concluimos la primera parte respecto a la comunicación. Posteriormente abordaremos la *Comunicación Asertiva* con hijos pequeños y adolescentes.