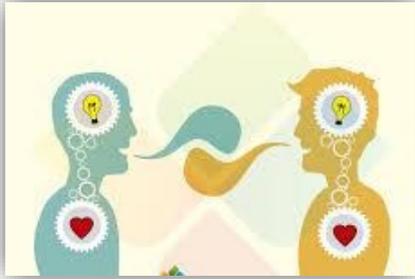




COLEGIO MARÍA EDUCA—LA SERENA

ABRIL 2021

COMUNICACIÓN EN FAMILIA



COMUNICACIÓN EN FAMILIA: ¿QUÉ ES Y COMO LOGRARLO ENTRE TODOS?

Una buena comunicación con los propios padres, madres o apoderados es un factor preventivo para el desarrollo sano de los jóvenes, en tanto estimula la confianza mutua y facilita a los padres su labor formadora, al existir un canal abierto para intercambiar experiencias e ideas.

¿QUÉ LOGRAMOS CON UNA BUENA COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS?

- Una buena comunicación es un factor protector muy importante para su desarrollo.
- Favorece un bienestar que previene la elección de conductas riesgosas de evasión, distracción o rebeldía contra problemas personales.
- Le permite acompañar a su hijo/a de manera mas cercana, permitiendo mediar la toma de decisiones responsables y saludables.
- Mantener una buena comunicación llega a convertirse en un ejemplo para sus hijos/as, entregando modelos que favorecen el desarrollo de mejores habilidades comunicacionales y por tanto, de mejores relaciones entre los demás y habilidades para resolver conflictos de manera pacífica.

SUGERENCIAS PRÁCTICAS PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA



COMENZAR UNA CONVERSACIÓN

- Iniciar la conversación con preguntas que no induzcan a respuestas cerradas o muy simples del tipo “sí/no”, “todo/nada”, etc.
- Preguntarle por lo que ellos quisieran contarles o saber.
- La hora de dormir y el almuerzo puede ser un muy buen momento para compartir, contar algunas experiencias del día, hablar sobre algunos problemas.



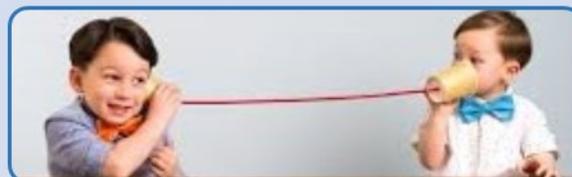
DISPONERSE A ESCUCHAR

- Prestar atención.
- No interrumpir.
- No preparar la respuesta antes de que el otro termine de hablar: “hablar para comprender y no para responder”.
- Ponerse en el lugar del otro (empatía).
- No enjuiciar y prejuzgar (no suponer cosas).



OBSERVAR

- Fijarse en el lenguaje corporal y expresión facial del otro.
- Durante la conversación, demostrar interés en lo que se dice, mantener contacto visual, y preocuparse de ser congruente con lo que se comunica de manera no verbal y verbal.



RESPONDER

- No dé consejos cada vez que le habla. Muchas veces sólo quieren ser escuchados.
- Haga la conversación más cercana hablándole de sus sentimientos de la vida cotidiana y en primera persona.
- Trate de entender lo que hay detrás del comportamiento de su hijo/a, y exprese lo que le pasa a usted con eso.
- Por último, recuerde cuando usted tenía esa edad.

ALGUNAS CONSIDERACIONES AL TERMINAR

- La buena comunicación con los hijos/as no es algo que se da espontáneamente, es algo que debe ser trabajado y construido.
- La buena comunicación requiere de tiempo y espacio, los cuales deben ser buscados y creados.
- La buena comunicación no requiere que siempre se hable de temas trascendentes y fundamentales, se trata de compartir experiencias, lo bueno y lo malo que cada uno tuvo en su día, etc.
- La comunicación no se da sólo a través de palabras, también refiere a gestos, maneras de decir las cosas, tonos de voz, entre otras vías de comunicación no verbal.
- Tratemos simplemente de conversar con nuestros hijos e hijas, sin pretender siempre instruirlos y educarlos.
- La comunicación que educa no se centra únicamente en la crítica y la corrección (“Esto está mal”; “No debes hacer esto otro”). La retroalimentación positiva (“Me encanta cuando haces esto”; “Esta es una cualidad tuya de la que me siento orgulloso”; “Me gustaría que hicieras tal cosa...”) favorece el desarrollo de autoestima en nuestros hijos/as, promueve vínculos de apoyo, validación, refuerzo y afecto; su efecto formativo es de gran potencia



“No se puede esperar que una buena comunicación con los hijos aparezca de pronto. Necesita de un contexto natural, y eso significa invertir tiempo juntos”.

REALIZADOR: EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR, COLEGIO MARÍA EDUCA LA SERENA

Fuentes:

- * Romagnoli, C., Morales, F. & Kuzmanic, V. (2015). *Para lograr una buena comunicación con los hijos*. Ficha VALORAS actualizada de la 1ª Edición año 2006. Disponible en Centro de Recursos VALORAS: www.valorasuc.cl. <https://www.dsmorus.cl/images/2019/Documentos/Para-lograr-una-buena-comunicacion.pdf>
- * COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA; Herramientas Guías Valoras. http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/familias/ApoyoAlAprendizajeEnLaComunidad/Herramientas/Comunicacion_Comunicacion-en-la-familia.pdf