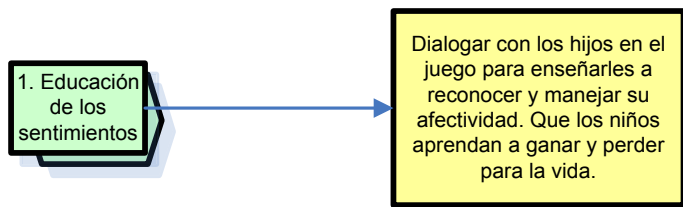


# Comunicación

**“El mejor diálogo surge espontáneamente durante el juego y el acompañamiento activo”.**

El juego tiene la capacidad de vencer el miedo y el temor al fracaso. Para que el diálogo formativo no se convierta en ocasión de amenaza o stress, se debe aprender a dialogar en familia, jugando, acompañando y en medio de juegos, de esta manera el diálogo va más allá de la pura autoridad y se convierte en un intercambio amoroso de puntos de vista que se enriquecen mutuamente. Comunicar los valores mediante el juego y la alegría abre las puertas del corazón y la inteligencia y permite desarrollar un natural atractivo por lo bueno, es en el diálogo directo donde más y mejor se aprende.



## 1. Educación de los sentimientos

En la tarea de la formación del carácter no debemos olvidar que estamos educando la afectividad lo cual es educar los sentimientos. Esta tarea hay que decir en primer término no es algo puramente sentimental. Significa *normalizar los sentimientos y emociones, como una preparación para el ejercicio de los valores*. Lo primero que hay que educar en los niños es el *enojo y las ganas*. Ese ejercicio los prepara para suscitar en ellos los valores del autodominio y esfuerzo.

La tarea del padre es *enseñar a jugar* al hijo. *En el juego se aprende a ganar y a perder serenamente*. Al ganar o perder no se produce nada, pero sí se obtiene satisfacción o insatisfacción. Además, el juego tiene reglas claras y enseña a sujetarse a ellas. Ganar y perder, con serenidad, significa haber sujetado los sentimientos de ira. Exige mucho ejercicio y tener el valor del autodominio. *Jugar serenamente educa al niño*.

Pero el juego también implica el reto y medir las propias fuerzas con el contrincante, *el riesgo*. Jugar ayuda a vencer el temor y el miedo. Tempa las energías, estimulando el sano espíritu deportivo. En el futuro

experimentará el niño todas estas situaciones en la vida social. Por eso, la vida puede tomarse después como un juego. Enseñar a jugar así, es propio del varón: “saber ganar y saber perder” es la traducción de la estabilidad afectiva.

Podemos empezar a jugar a ser ordenados en lo que hacemos, a ordenar los cajones a organizar el tiempo, incluso a organizar la vida.

El acompañamiento activo es la parte positiva de evitar el ocio y la soledad. Si logramos que los hijos nunca estén solos y de flojos, pondremos una base importante para que los valores crezcan. El ocio y la soledad harán que se pierdan buena parte de los hábitos que están adquiriendo los hijos en la escuela y en la casa. Lo lograremos si hay ese acompañamiento activo por parte de los padres o los hermanos.

- A todos nos cuesta ser ordenados, pero hay pequeños «trucos» que nos hacen más llevadero este hábito. El más importante es el juego y el acompañamiento, así como la motivación que también podemos transmitir a nuestros hijos primeramente mediante el ejemplo de los padres; ya que el niño se da perfecta cuenta de que si sus padres son o no ordenados. Y en segundo lugar ilusionarlos y hacerles ver todas las ventajas de ser ordenados, como lo vimos al inicio de esta conferencia.
- Esto los niños ya lo han aprendido a manejar con los cuentos, frases y los ejercicios propuestos en los libros de valores, y que han ido luchando por adquirir en la escuela, con la ayuda de unas metas. Los padres podemos secundar este esfuerzo en casa, volviendo a leer los cuentos, haciendo otra vez la actividad, y proponiendo metas de orden en la casa pues es una forma de juego y acompañamiento activo.

Para lograr cualquier hábito será necesario respetar la siguiente fórmula:

Esfuerzo en lo pequeño + constancia = hábitos o valores, carácter

Esfuerzo en lo pequeño: será MUY IMPORTANTE que las primeras pequeñas metas sean **accesibles**, para que tengan victorias y se motiven, se animen a seguir adquiriendo el valor del orden. Cómo será también fundamental el seguimiento pues “ORDEN NO SUPERVISADA NO SIRVE PARA NADA”, esta pequeña meta deberá ser **concreta y medible**.

Constancia: esta pequeña meta habrá que mantenerla el tiempo que sea necesario, un mes, dos, tres... hasta que se alcance. Después, de manera acumulativa, habrá que poner otra pequeña meta de orden, y así hasta alcanzar varias. Al final tendrá más firme, habrá alcanzado más el orden interior y exterior, y por tanto, el autodomínio.

## Proponer metas concretas, medibles y accesibles.

Ejemplo: Empezar con un solo propósito **concreto** que debe quedarle muy **claro** al niño. (Se proponen varios PARA ESCOGER **SOLO UNO**):

> Tender la cama

> Dejar los zapatos en su lugar

> Dejar la mochila y la lonchera en su lugar.

> Dejar en su lugar la ropa que se quitan.

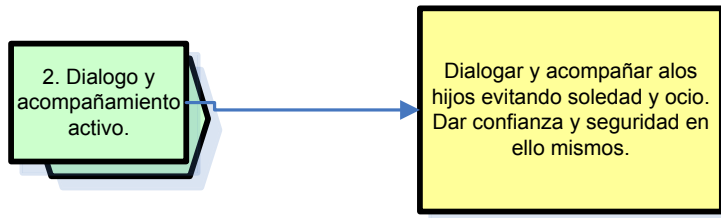
> Dejar la pijama doblada cuando se la quiten

> Dejar la toalla bien tendida en el baño

Para que le quede claro será necesario:

- ❖ Elegir un buen momento para decir las cosas. No enfrente de la TV. no enfrente de los demás. Para poder saber que si lo entendió. Hay que pedirle al hijo que repita lo que le pedimos.
  
- ❖ Comunicar la orden con seriedad y firmeza en la voz y actitud seria no de súplica, no dando ¿opción a si quieres o no? , ¿si te gusta o no? Armonizando la forma amable y amigable, sin malos modos, sin gritos y mucho menos golpes.

Es necesario que los padres presten mucha atención para ver que el niño cumpla la orden, **lo enseñen y lo acompañen**, para que en esta convivencia surja una espontánea comunicación, donde le iremos animando a vivir la meta, y enseñarle en la práctica, sin suplirlo.



## 2.- Diálogo y acompañamiento activo

Resulta necesario, hoy como siempre, aprender el difícil arte del diálogo. La primera lección es fácil de comprender pero difícil de practicar: para poder entablar un verdadero diálogo hace falta abrir un buen espacio en el propio tiempo para, simplemente, ponerse en actitud de escucha. Sí: escuchar es la primera condición para poder empezar un diálogo, pues nos permite acceder a la intimidad, a los intereses, a los dolores y cansancios del otro. Al mismo tiempo, dispone nuestro corazón para la acoger lo que nos dicen. Dialogar no es siempre dar. Muchas veces, quizá la mayoría, será recibir, aceptar, tal vez aguantar, pero todo con un cariño especial: alguien me abre su corazón, su vida, sus angustias y sus esperanzas. Me interesa lo que dice porque me interesa lo que es, lo que sueña, lo que ama.

Si el tiempo es una condición elemental para que se dé un diálogo en la familia, la segunda condición resulta igualmente básica, pero un poco más difícil. Conversar significa que escucho a alguien que me dice algo, o que hablo ante alguien que me escucha. Pero no es tan fácil tener “algo que decir”, encontrar eso nuevo, interesante, humano, enriquecedor, que hace que tengamos unas ganas enormes de hablar, de gritar, de comunicar lo que hemos descubierto u otro me ha enseñado.

Muchos silencios en familia nacen de la triste realidad del “no sé qué decir a los míos”. Esto puede tener dos causas: o los míos no se interesan para nada de mí (y entonces ya no son tan “míos”); o yo pienso que soy tan pobre humanamente que no puedo decir nada nuevo.

Basta con abrir un poco los ojos ante el misterio de la vida para encontrar que hay mucho, muchísimo que decir. Hoy será el esposo y padre que cuenta una aventura en su trabajo, y cómo ha descubierto que un amigo, tenido por todos como tramposo, resultó ser de una honestidad ejemplar. Mañana será la esposa y madre que también habrá descubierto algo en el trabajo o en las tareas domésticas, o que habrá escuchado un programa interesante en la radio. No son pocas las familias en las que los papás cuentan a los hijos una película que acaban de ver, o un viaje interesante que hicieron de jóvenes, o la historia del abuelo o de la abuela, esos ancianos que también tienen

mucho que decir en el mundo familiar. Y los pequeños y los no tan pequeños podrán también enriquecer a los demás con las aventuras de la escuela, o un accidente en el juego.

Cada hombre y cada mujer tienen su "pequeña historia" y su "pequeña ciencia", encierran un libro que experiencias y de consejos que pueden servir para todos. También los jóvenes pueden dejar perplejos a sus mayores cuando exponen reflexiones que dan mucho que pensar por el radicalismo y el anhelo de justicia que es propio de quien empieza a asomarse al mundo de los adultos (muchas veces ya acomodados en nuestras perezas o cobardías). Pero no por ello dejarán esos mismos jóvenes de sentir la necesidad de una palabra de aliento a la hora de escoger una carrera, de optar por un trabajo, de iniciar a salir con un chico o una chica que quizá mañana podrá ser el esposo o la esposa para siempre...

Aprender a dialogar en familia es algo asequible a todos. Basta con apagar, de vez en cuando, el interruptor general de la electricidad de la casa y reunir a "toda la tribu" en el cuarto más grande para, simplemente, escuchar y hablar. Así se ahorrará algo en la cuenta de luz. Pero, sobre todo, se ganará mucho en la cuenta del amor familiar. Y ese no tiene precio en el mercado.

El acompañamiento activo es la parte positiva de evitar el ocio y la soledad. Si logramos que los hijos nunca estén solos y de flojos, pondremos una base importante para que los valores crezcan. El ocio y la soledad harán que se pierdan buena parte de los hábitos que están adquiriendo los hijos en la escuela y en la casa. Lo lograremos si hay ese acompañamiento activo por parte de los padres o los hermanos.

En el acompañamiento activo es importante participar en familia, dejar participar a los hijos en las labores del hogar, como nosotros participar en sus tareas de hijos y en sus intereses personales, como acompañarles en sus tareas escolares, en sus actividades recreativas, etc.

Tomar parte con otros en un quehacer significa, sobre todo, llevar a la práctica una serie de valores mediante la realización de tareas concretas. La participación en una actividad cualquiera desde edad temprana sirve para educar la responsabilidad. Empieza, en los hijos por aprender a valerse por sí mismos: a vestirse solos, arreglarse, cuidar su ropa, limpiar sus zapatos, etc., y por los encargos permanentes o esporádicos de realizar cosas sencillas.

El acompañamiento activo implica también dejar que los hijos desarrollen sus propias capacidades. Sin embargo, en la familia no se da siempre la comunicación y la colaboración entre sus miembros. ¿Por qué?

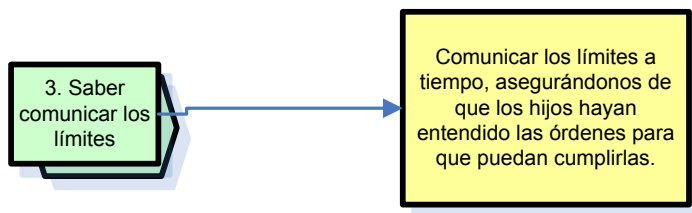
Tal vez porque los padres no tratan a sus hijos como seres de aportaciones, como personas que pueden dar algo, sino como seres de

necesidades, dándoles muchos bienes materiales que no siempre les hacen falta y privándolos de cooperar y de comunicar sus iniciativas. Impedir a una persona el desarrollo de su capacidad de aportar, de darse dando, es una privación grave, peor que la de carecer de otras cosas. Quien no participa no se integra. Para lograr la participación, las personas deben estar conscientes de su importancia. Conviene hacer notar a cada hijo que toda biografía es distinta, que él es el protagonista de su propia vida y que lo que haga puede beneficiar o perjudicar a los demás.

Ejemplo:

En una familia, el padre propuso a sus hijos que cultivaran una huerta. Los niños buscaron semillas y, asesorados por su papá, trabajaron la tierra con sus manos. Con el tiempo, todos los días había en la mesa algo de la cosecha.

Un trabajo como ese da a los padres la oportunidad de conocer mejor a cada uno de sus hijos, de paso, estas actividades ayudan a que los padres consideren a sus hijos como seres de aportaciones.



### 3.- Saber comunicar los límites

Cuando hablamos, hay modos de expresarnos que facilitan la conversación y contribuyen a crear un clima de distensión y confianza. Y hay otros que, por el contrario, merman en gran manera nuestra capacidad de entendernos: son afirmaciones, preguntas, comentarios o rasgos de nuestro carácter que entorpecen el diálogo, y si prestamos atención descubriremos que son auténticas barreras. Cuando vamos a dar una orden y establecer límites es importante que no existan barreras que dificulten el entendimiento, ya sea porque estamos cansados, porque estamos de mal humor o porque simplemente no sabemos expresarnos. Cuando nuestro ánimo es así decimos las cosas de mal modo, a medias o suponemos que las decimos. Lo cual hará que el establecimiento de límites en el hogar y fuera de él se vea afectado, que las reglas que pretendemos que nuestros hijos sigan para la obtención de valores no serán efectivas y lejos de tener éxito, la labor educativa y de adquisición de hábitos será fastidiosa y muy estresante para toda la familia.

Por todo lo anterior es de gran importancia saber comunicar las reglas dentro de un diálogo amistoso, afectivo, dentro del marco del juego y el acompañamiento activo.

Debemos tener en cuenta que hay barreras en la comunicación de límites que proceden directamente del torpe empleo del lenguaje. En esos casos, lo que hay que hacer es esforzarse seriamente por aprender a expresarse, saber transmitir ideas y proyectos con claridad en la exposición: una idea, y después otra, bien relacionadas entre sí; sabiendo ejemplificar lo necesario, siguiendo un orden lógico, empleando expresiones claras, destacando los mensajes que se quieren transmitir, etc.

Para comunicarse bien y darse a entender es preciso:

- Proponerse mejorar la calidad de la conversación, empezando por el vocabulario: un vocabulario rico suele corresponder a una

interioridad rica, pues cada acto de habla refleja un acto mental y es una ventana de la propia psicología.

- También hay que aprender a manejar el registro adecuado a cada ocasión: con el niño, ponerse a su nivel, pero sin mostrarse tontamente infantil; en casa y con los amigos, mostrarse distendido y usar términos más coloquiales.
- Hay que buscar ese punto de equilibrio que lleva a hablar con sencillez.
- Expresar con firmeza pero con amor la orden, asegurando que el niño la haya comprendido y que él mismo pueda expresarla.
- Dar ejemplos y pedir que el niño nos de ejemplos de los límites que se han establecido.
- Que los límites se hayan comunicado antes de la acción. Si el niño faltó a la regla, preguntarle por qué y que nos indique los límites que se han establecido con anterioridad.
- Es importante que las reglas y las ordenes las digamos cuando es necesario, decir la regla en la circunstancia precisa en el momento y la orden cuando se requiere la acción, sin repetirla cada cinco minutos, sólo se dice una vez y de modo firme.

#### Organizar la familia con reglas claras.

Para ayudar a establecer límites y poner reglas en casa es de suma ayuda la organización familiar, la cual es un medio y no un fin -sin olvidar esto último-. Debemos pensar, en primer lugar, qué es lo que perseguimos con ella. Cada familia definirá estos objetivos de distinta forma, pero uno de ellos será seguramente el de conseguir una familia unida, ordenada y feliz.

A veces la palabra "organización" no se considera adecuada para referirse a la familia, ya que ésta se considera como una unidad espontánea de amor. De donde resulta la tendencia a concebir el hogar como un ambiente natural.

Sin embargo, esta última palabra no se entiende correctamente, por cuanto no significa que cada quien puede hacer lo que quiera. Lo natural de la familia consiste en que cada uno de sus miembros puede y debe mejorar como persona en sus relaciones con los demás, de modo que la familia, como tal, mejore a su vez. De lo contrario, el grupo familiar pierde muchas posibilidades, se desvirtúa y, en el mejor de los casos, se producen mejoras meramente azarosas. Para alcanzar cualquier objetivo de mejoría en la familia hace falta ponerse de acuerdo sobre lo que se quiere lograr o mejorar y para ello debemos establecer normas.



Organizar la familia con un mínimo normativo:

- Se puede pensar en el mínimo normativo como el conjunto de requisitos que se le pueden exigir a una persona en el desempeño de sus tareas. Éstas serán diferentes, seguramente, para cada miembro de la familia, y estarán en función de las necesidades de todos y de las posibilidades del individuo.
- Las tareas, como acontece con todo medio, estarán subordinadas a un objetivo general. En este caso, la meta que se persigue es conseguir que cada persona se autorrealice cuanto sea posible, contando con sus cualidades y su capacidad para servir a los demás.
- Quien ha aprendido a aprender estará en condiciones de responsabilizarse de su propia vida: ésta es la misión de los padres respecto a sus hijos.
- Para concretar el mínimo normativo, en la práctica podemos dividir la vida diaria en distintos sectores. Algunas de estas áreas se referirán principalmente a las relaciones humanas, en tanto que otras se referirán al adiestramiento.

Tomemos como ejemplo las tareas domésticas: cada miembro de la familia tendrá alguna tarea que cumplir; las madres, seguramente, tendrán mayores obligaciones que los demás. Sin embargo, si el ambiente físico (limpieza, orden, etc.) está al servicio de todos, conviene que cada persona aporte algo en este aspecto. Si realizamos tareas educativas y enseñamos a cumplir bien estas tareas, entonces estaremos consiguiendo una serie de objetivos:

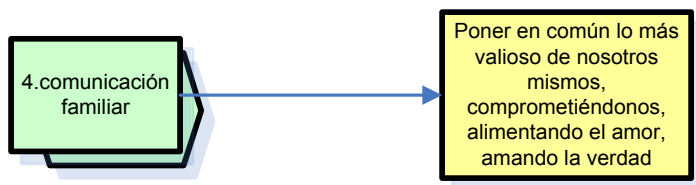
- 1.- El adiestramiento necesario para que los hijos logren ser más autónomos después (por ejemplo, asignándoles la tarea de reparar un aparato electrónico).
- 2.- El desarrollo de la capacidad de servir a los demás y, por tanto, de ser una familia unida.
- 3.- Saber realizar un trabajo bien hecho, etc.

Otra área será la correspondiente al dinero. Aquí, nuestro objetivo puede ser, por ejemplo, que los muchachos aprendan a ganar, a gastar y a ahorrar el dinero. En cada momento y con cada uno de los miembros de la familia se establecerá un mínimo normativo. Se entiende que en este renglón los niños menores estarán sometidos a una mayor normatividad que los adolescentes, quienes tendrán al respecto mayor autonomía. Sin embargo, en un niño pequeño la normatividad se aplicará a un número menor de tareas; por ejemplo, a los trabajos que sus maestros le piden que haga en casa.

Las reglas del juego que se establezcan serán pocas y claras: las imprescindibles para conseguir los objetivos propuestos. Éstos incluirán, ser una familia unida y feliz. Por lo mismo, se entiende que una parte de ese mínimo normativo no se modificará considerablemente debido a las diferentes edades de los hijos.

Por ejemplo, todos deben llegar a comer a la hora prevista o preparar su propia comida; todos limpiarán sus propios zapatos; todos avisarán en caso de no poder regresar a casa a la hora prevista, etc.

Que los hijos acepten y cumplan con estas normas dependerá principalmente del modo de establecerlas y de exigírselas.



#### 4. comunicación familiar

La comunicación es muy diferente de la conversación; la comunicación es poner en común lo más valioso, lo “íntimo, lo que cada uno siente por dentro, en su intimidad personal que es siempre original, única, exclusiva, irrepetible, y que sólo uno mismo conoce y valora como algo personalísimo.: es profunda, comprometedora, hace correr riesgos. Es fácil conversar, es muy difícil comunicarse de verdad. Pero la comunicación verdadera enriquece; la simple conversación sólo entretiene.

Esta es la diferencia fundamental si miramos el resultado: una cosa es hacer pasar el tiempo, y otra es hacer sentir más feliz a la persona, entregarle las propias riquezas interiores, alimentando su amor.

Un matrimonio es más feliz si es capaz de tener una verdadera comunicación. La comunicación alimenta el amor. Comunicarse es amar de verdad, porque regala la propia intimidad, que es la riqueza de la persona, su originalidad. Sólo quien se comunica en profundidad, ama.

Los contenidos de una verdadera comunicación son todas aquellas cosas que están dentro de nosotros, en nuestro mundo íntimo: sentimientos, emociones, penas, alegrías, tristezas, desconciertos, dudas, miedos. Cuando uno abre su interior a otro, debe tener conciencia de que corre el “riesgo” de no ser acogido como quisiera y, por lo tanto, una comunicación verdadera no se puede realizar con cualquiera, en cualquier momento. No puede exponerse imprudentemente al riesgo de sufrir un rechazo o una incomprensión.

Diversos factores que dificultan la comunicación de la pareja.

1. Egocentrismo y narcisismo: me creo el ombligo del mundo. No sólo me creo el ombligo, sino que me enamoro de mí mismo, como le sucedió al personaje mitológico, Narciso.

2. Superficialidad: la superficialidad da como resultado diálogos insulsos, intrascendentes, sosos. Uno de los mayores peligros en un matrimonio es la superficialidad, ofrecer al otro la cáscara de la propia persona, y guardar para sí –generalmente por miedo- la propia riqueza interior, la intimidad personal, lo que uno “es” por dentro. El miedo surge ante el posible peligro de sentirse descalificado, menospreciado, incomprendido al momento de revelar la propia intimidad, que es lo que más apreciamos de nosotros mismos.

3. Cansancio: Llego muy cansado de mi trabajo, no tengo ganas de hablar; sólo de sentarme y ver televisión. La televisión se convierte en el intruso que obstaculiza la comunicación familiar y matrimonial. Una mujer acumula ganas de hablar durante el día mientras que el hombre parece gastarlas en el trabajo. Para el hombre, la pequeña pantalla puede ser un medio para relajarse de las tensiones del día, pero si no se regula bien su uso, puede afectar la convivencia conyugal. “Durante el día sentía muchas ganas de ver a mi esposo. No vino a comer y cuando llegó a las 10.00 de la noche me saludó con “estoy muerto, sólo tengo ganas de ver la televisión; además juega mi equipo preferido”. Esta gota derramó el vaso, porque yo tenía muchas ganas de estar con él, de charlar y él ni caso me hizo”. El cansancio es el desafío que la comunicación debe superar.

4. Dedo acusador: ese creerme que yo soy el inocente y el otro es el culpable. Esto se demuestra en frases como éstas: “nunca me tomas en cuenta...jamás me haces caso...siempre me haces lo mismo...todo es igual contigo...nada te satisface...siempre me espías...siempre sales con la tuya...siempre quieres tener la razón...”

5. Piedra en el zapato: tu mal humor, impaciencia, tu manía de juzgar mal, de controlarle al otro. Esta piedra pone a prueba la resistencia psíquica. Es la que te molesta durante tu convivencia diaria. O la sacas o aguántatela.

6. Dejar meterse a la familia política: suegros, hermanos... “Mi esposo es el que carga con todos los problemas de la casa de sus padres. En muchas ocasiones cuando yo lo he necesitado más, él está en casa de sus padres tomando un papel que no le corresponde. Esto es un gran problema, especialmente cuando hay necesidad y uno no cuenta con su compañero y esposo”.

7. Ausentismo del papá: como siempre, papá no está.

8. La caída del héroe: sea por infidelidad, alcoholismo. Cuando descubren que su padre o su madre no son como ellos habían idealizado, entonces tomarán una pica para dedicarse no sólo a derrumbar el pedestal en que estaba el héroe, sino también para destruir al propio héroe. No quiere que de su padre quede nada. Ni el recuerdo. Porque el recuerdo lo haría sufrir. Es cuando se comporta severo con sus padres, cuando brota la crítica y aun la burla, cuando la oposición a cuanto huelva a padre y madre se torna sistemática y feroz. Así empezará lo que el hijo cree que es el camino de la independencia y de la libertad. Si el hijo fracasa, achacará el fracaso a sus padres. Si triunfa, el triunfo lo considerará exclusivamente suyo para mayor desprestigio de sus padres. El fracaso es por ellos. El éxito es a pesar de ellos. Trágico final de los padres que un día fueron estatuas y después ruinas.

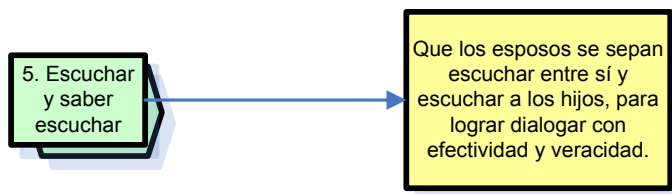
9. El no tener una meta, un objetivo grande en el matrimonio: no sé qué estamos construyendo, a dónde vamos, qué pretendemos. No tener cimientos, ni columnas, ni argamasa...ni los planos de la casa que queremos construir.

El clima de intimidad para una comunicación se forma, se construye, no se improvisa. Menos aún se puede imponer.

Nadie se abre ni puede abrirse porque el otro le dice "ábrete". Uno quiere estar seguro de ser bien acogido al comunicar la propia intimidad. La única manera segura de invitar al otro a abrirse es abrirse primero uno mismo, abriendo la puerta de la propia intimidad, expresando lo que siente en ese momento. Al mostrarse indefenso, inofensivo, lejos de toda agresividad y acusación, es posible...o es más fácil que el otro se atreva a abrirse o a expresar lo que siente por dentro. Si el otro, en cambio, le discute y él o ella se siente acusado (a), y se defiende, la comunicación aborta enseguida y surge la discusión: cada uno quiere ganar y tener la razón, y esto exactamente se debe evitar, porque no sólo se pierde la ocasión para comunicarse, sino que se abre una herida más, lo que aumenta las defensas ante cualquier nuevo ensayo. Por estas razones, dijimos que no es fácil la comunicación, pero su buen resultado es maravilloso.

Posibles pistas para mejorar la comunicación.

1. Hacer del matrimonio nuestro mejor negocio: si fallamos en este negocio, fallamos en lo principal. Es un negocio en el que todos en la familia tienen que invertir para ganar y salir adelante.
2. La imagen del alpinismo: formamos un equipo todos en la casa: padre e hijos. Lo que importa es llegar a la cima todo el equipo, y no sólo un individuo. No importa cuál de los dos sea el que llega y plante la bandera. Es el equipo quien la logra plantar.



## 5.- Saber escuchar

Escuchar activamente es algo más que percibir con nuestros oídos las palabras que nos envía la persona con la que estamos hablando. Supone estar dispuesto a captar los sentimientos del niño, la profundidad con que le ha afectado algún problema, sus necesidades, lo que manifiesta o no, su manera de hablar de cómo se siente. Y también supone respetar y aceptar al niño tal y como es, sin etiquetarlo ni rechazarlo por lo que siente o por lo que hace. **Para comunicarnos de manera efectiva con nuestros hijos es necesario saber escuchar, que aceptemos lo que son y lo que sienten.**

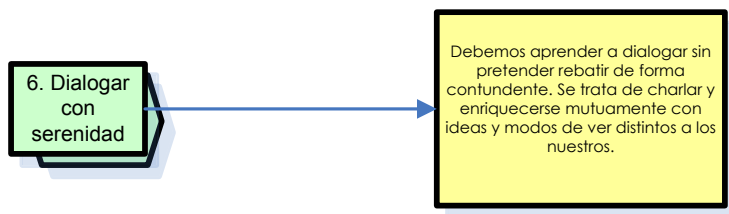
Escuchar es un arte que implica en la misma proporción a la razón y al corazón. Descuidar uno desnivelará la balanza y perderemos el equilibrio necesario entre la corrección y la ternura, o entre la educación y el amor. Escuchar ha de implicarnos totalmente.

Cuando nuestro hijo se acerca lloroso, apesadumbrado, disgustado, dolido o desengañado, escuchemos no sólo las palabras, sino empaticemos con él y miremos sus ojos, su corazón, sus sentimientos y emociones más profundas y sintámonos seres privilegiados por poder estar a su lado y ser con nosotros con quienes comparte sus ansias y desvelos, y démosle entonces las palabras de aliento y el abrazo necesario que les lleve a poder VIVIR Y APRENDER como seres autónomos y emocionalmente estables.

Encontrar tiempo para escuchar significa dejar de lado otras cosas que nos interesan mucho, pero que no son tan importantes. Muchas veces nos quejamos de la falta de tiempo. Lo que pasa es que ese tiempo libre ha quedado llenado por mil cosas que nos impacientan, nos agobian, nos aplastan. Conviene, de vez, en cuando, renunciar, dejar, apagar, detener el frenesí habitual. Sentarse con la esposa o el esposo, llamar a los hijos (que también viven frenéticamente entre el deporte, los estudios, los amigos y la televisión, si es que no han caído en el vicio devastante de los "videojuegos") y crear un clima para la escucha. Lo que uno deje de lado será siempre menos importante que el amor entre los esposos y el amor entre padres e hijos. Aunque se trate de no ver algún día un partido de mi equipo favorito...

**Hay  
que escuchar con verdadera intención de comprender a la otra  
persona, y no sólo en el plano intelectual, sino también en el emocional.**

**Es preciso escuchar, pero escuchar con verdadera intención de  
comprender.**



## 6. Dialogar con serenidad

Dialogar con serenidad es muy importante para la verdadera convivencia familiar, dialogar sin prisas ni de manera autoritaria, sin rebatir ni interrumpir a los demás, sino lograr una comunicación armoniosa, feliz, en medio de la vida diaria, en las cosas pequeñas, etc.

¿Cómo lograr un buen diálogo con serenidad? Una actitud idónea para que surja el encuentro deseado es olvidar que los padres tenemos toda la razón, ya que esto no es cierto, la mayoría de materias son opinables, y escuchando aprendemos y conocemos con profundidad a nuestros hijos, que no nos abrirán su corazón si somos dogmáticos, rígidos y poco flexibles. Ya se ve que, para que haya buena comunicación, es muy importante ir con la sencillez de quién quiere ayudar, nunca imponer y tener serenidad.

Podemos caer en el defecto de pensar que ya sabemos lo que nos dirán. Saber ya la respuesta porque creemos que nuestro hijo es de una determinada manera y no dar posibilidades a nuestro hijo o hija de expresarse sinceramente. Si no los dejamos explicarse del todo no les damos la oportunidad de mejorar, puesto que nos faltará la información completa y no sabremos que hacer para aconsejarle.

Enumeraremos algunas cualidades convenientes para llegar a establecer un buen diálogo, teniendo en cuenta que la primera de todas será responder a todas las preguntas que nos hagan.

1. No interrumpir y tener paciencia. Esto vale para todas las edades, desde el hijo o hija que casi no sabe hablar, pero nos quiere pedir algo, hasta el adolescente que nos quiere explicar un problema o una alegría y lo hace de una forma acalorada. Por ejemplo, nos están explicando una cosa y nosotros nos preocupamos más de la forma gramatical que están empleando que del contenido de lo que nos explica y de los sentimientos del hijo; mal haríamos si corrigiéramos la gramática a media explicación porque quizás "cortaríamos" la espontaneidad.

2. Cuidar el lenguaje no verbal. La mirada y el gesto ocupan un papel primordial. Mirar a los ojos de nuestro hijo y aprobar afirmativamente con el gesto para animar y demostrar que nos interesa lo que nos dice; con la mirada de los padres se puede demostrar interés y afecto y descubrir, en la de los hijos, todo su estado de ánimo. Mirada y gesto establecen la complicidad de la amistad y de la confianza mutua.

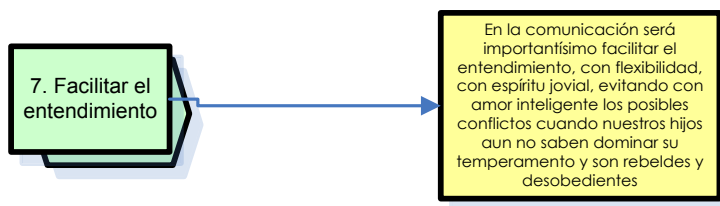
3. Saber preguntar. Conviene hacer una pregunta de manera positiva para asegurarnos de que nos enteramos y entendemos lo que nos dicen; también sirve preguntar para captar el nivel que tienen de



entendimiento del tema que sea, y por lo tanto, adelantar informaciones sobre sexualidad, diversiones, adicciones a juegos, "chats", Internet, etc. aprovechando los momentos de ocio y tranquilidad para tener estas conversaciones y dar información y criterios a seguir.

4. No mirar el reloj. Para los hijos es muy importante que demos un interés real por sus cosas; tenemos buenos momentos para comunicarnos si los sabemos aprovechar aunque la experiencia nos diga, que el "momento" del hijo quizás no coincide con el nuestro, pero la atención a las personas de nuestra familia es siempre nuestra primera y amable responsabilidad.

5. Vivir la discreción. Muchos hijos adolescentes se quejan de que los padres cuentan a los demás las cosas íntimas que les han confiado. Seguro que los padres no actuamos con mala intención al hacerlo, se puede hacer o para vanagloriarse o para quejarse pero se comprende que es un defecto que indica poca comprensión y respeto para los sentimientos de los hijos.



## 7. Facilitar el entendimiento

En la comunicación será importantísimo facilitar el entendimiento, con flexibilidad, con espíritu jovial, evitando con amor inteligente los posibles conflictos cuando nuestros hijos aun no saben dominar su temperamento y son rebeldes y desobedientes. Por ello debemos facilitar el entendimiento a través de la sinceridad y la discreción.

La mayoría de problemas del día a día de la convivencia familiar se resolverían, si nos esforzáramos por tener una buena comunicación con nuestros hijos. Hay muchas formas de hacerlo. Se puede hacer con un gesto, se puede hacer con una mirada de complicidad, se puede hacer con la palabra, escuchando música, leyendo, haciendo deporte...También nos podemos comunicar silenciosamente. Sólo contemplando unos padres junto a la cama de un hijo enfermo, mimándolo o dándole la mano vemos el máximo de comunicación. El silencio se hace necesario por el reposo de su hijo, pero la comunicación no falta.

Ya se ve que para comunicarse no se necesitan palabras, sino que se necesita afecto y que haya un clima de confianza y, ¿como conseguimos este clima?.. Podemos reflexionarlo, puesto que se hace muy difícil recibir la confianza de nuestros hijos si no hacemos un esfuerzo para ser acogedores y estar tranquilos y de buen humor a la hora de comunicarnos. Es imprescindible comprender a nuestros hijos; saber intuir qué les preocupa, qué nos quieren decir o qué necesitan. La base de la comunicación, es amar, interesarse por sus cosas y ayudar a que ellos solos vayan resolviendo sus dificultades. Cuando hay confianza se actúa con calma, no se improvisa y se da paz.

Hay muchos valores que pueden ser útiles para ayudar a la comunicación, con el clima de confianza adecuado, que favorece el diálogo, base de la comunicación, que son dos principalmente:

1. La palabra sinceridad deriva del latino "sine cera" (sin cera) refiriéndose a los ungüentos que utilizaban las mujeres romanas para disimular sus arrugas. Pues bien, para vivir la sinceridad tenemos que recordar que "sea tu sí, sí y tu no, no." Sinceridad es decir siempre con claridad lo que se hace, lo que se piensa, lo que se vive. Nuestros hijos

tienen que ver que nosotros somos sinceros siempre. Por esto debemos reflexionar y preguntarnos: ¿Cuántas veces hemos dejado incompleta una promesa o una reprimenda que habíamos anunciado a nuestros hijos?... ¿Cuántas veces nos han telefoneado y, por comodidad, hemos hecho decir que no estábamos en casa?... ¿Cuántas veces hemos asustado a los pequeños diciendo " que viene el hombre del saco" y lógicamente aún lo esperan?...O otras medias verdades, que no dejan de ser mentiras que malogran la confianza.

Nuestra sinceridad tiene que ser ejemplar, la verdad tiene que ser objetiva, clara. Por ejemplo, si nos equivoquemos, pedimos perdón y lo reconocemos; esto es más educativo para el hijo que muchos sermones y consejos repetitivos. A veces los hijos no son lo suficiente sinceros con nosotros por no quedar mal o porque tienen miedo de que tengamos una reacción desmesuradamente enfadada con lo que nos dicen.

Sobre todo en la adolescencia tenemos que ser pacientes y estar preparados para que nos expliquen lo más impensable sin perder los nervios. Lo que es más importante siempre es que los hijos nos digan la verdad, aunque del susto recibido nos quedáramos sin aliento. Con todos los datos reales del problema, no nos equivocaremos a la hora de buscar soluciones juntos y reforzaremos la confianza mutua.

2. La discreción; hoy, más que nunca, se hace evidente que los padres debemos profundizar en este valor, que no es frecuente en el ambiente actual. Discreción: "reserva en las acciones y en las palabras, reserva del que no hace sino aquello que conviene hacer, de quien no dice sino aquello que conviene decir, que sabe callar aquello que le ha estado confiado."

Muchos hijos se quejan de que los padres, o bien para vanagloriarse, o bien para quejarse explican las confidencias que ellos les han hecho. Ya se ve que este sería un defecto que influiría en la confianza que nos habrían dado los hijos; nada más y nada menos sería "ventilar" sus emociones; tampoco los hijos entienden las ironías ni bromas sobre sus "cosas", por lo tanto no conviene decir lo que nos confían y tenemos que considerar que para ellos aquello es muy importante, aunque a los mayores nos pareciera de poco valor.

Con la discreción nace el discernimiento, para saber cuando es prudente preguntar, o cuando hace falta esperar para hacerlo, puesto que hace falta respetar la intimidad del hijo y tener paciencia para recibir la confidencia.

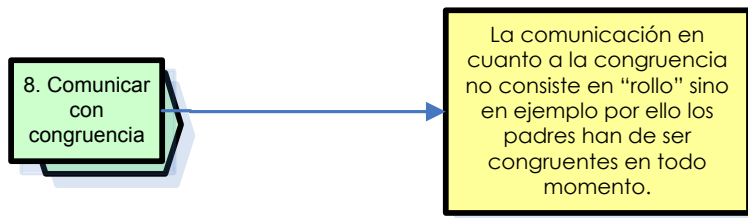
También distinguir el momento en que es conveniente dar el consejo oportuno. Pienso que cuando un niño pequeño tiene una pataleta, ¿verdad que es muy difícil corregirlo si nos ponemos a gritar como él y perdemos los nervios? Con los hijos mayores tenemos que hacer lo mismo, es sencillamente pasar por alto el momento de ofuscación y buscar el tiempo para dialogar con calma y serenidad. Una persona discreta no impone, no coacciona sino que observa y ayuda a mejorar reconociendo que ella también tiene defectos; por lo tanto, no se

sobresalta por nada, y, con esta comprensión anima a su hijo a la sinceridad.

Para concluir, podríamos decir que el objetivo de procurar fijarnos en la sinceridad y la discreción, es ayudar a que haya el clima de confianza adecuada que haga de los padres buenos amigos de los hijos, a quienes los hijos pueden explicar sus ideales, sus problemas, sus alegrías. Empecemos a interesarnos por lo que les preocupa de bien pequeños y así fundamentaremos la franqueza del mañana.

Consejos prácticos:

- **Escuchar atentamente** a nuestro hijo sin intervenir hasta conocer el problema en su totalidad.
- **Darle tiempo suficiente para que se explique**, permitiéndole llegar a sus propias conclusiones.
- **Conceder credibilidad y confianza a los sentimientos de nuestro hijo.** Así aprenderá a confiar en sí mismo y en nosotros. No neguemos sus sentimientos ("¡va, no te pongas así" o "no es para tanto"), si no lo hacemos facilitamos que el niño se observe porque no se siente ni recriminado ni juzgado.
- **No hacer juicios previos etiquetando a nuestro hijo.** Huyamos de consideraciones del tipo "es un llorón", "es demasiado tímido", "nunca aprenderá a defenderse". Nos impiden ver lo que el niño siente en ese preciso momento.
- **Ayudarle a nombrar lo que siente.** Es imprescindible que aprenda a reconocer y diferenciar sentimientos: temor, ira, miedo, enfado, alegría, felicidad, disgusto, decepción, sorpresa, etc.
- Promover en casa un **ambiente general de escucha y de respeto** por los sentimientos de todos los miembros de la familia. Recordemos que somos para nuestros hijos modelos de conducta. Ellos aprenderán más sobre sus emociones de lo que capten del ambiente que de lo que les enseñemos directamente.



## 8. Comunicar con congruencia

Los padres que quieren educar a sus hijos, además de saber lo que significa "educación", necesitan establecer prioridades.

El peor error que puede cometer un padre es no saber si fracasó o no en la educación de sus hijos, porque no sabía lo que se proponía o no tenía intenciones definidas.

Algunos jóvenes piensan que la persona que sabe lo que quiere puede ejercer coacción sobre ellos. Por eso conviene aclararles que los términos del binomio ser-hacer son inseparables. Educamos a partir de lo que somos y de lo que hacemos. Los educadores deben ser "de una pieza": deben saber a dónde van y actuar en consecuencia. Y para ello es necesario que reflexionen previamente sobre la educación.

De un modo u otro, los padres siempre van a influir. Por ser la suya la mayor influencia, debe ser la mejor.

Para educar a los hijos, ¿basta el ejemplo de los padres? No, evidentemente. El ejemplo es imprescindible, pero además es necesario que los padres tengan la intención de lograr una mejora en los jóvenes y de contrarrestar la influencia de las malas compañías o de las ideas erradas.

El ejemplo tiene mucho peso porque los hijos tienden a imitar lo que sus padres hacen, pero hay que reforzarlo con ciertas exigencias.

El ejemplo tiene valor porque actúa como estímulo para los hijos, en dos sentidos. En primer lugar, como estímulo para imitar a una persona a quien el niño admira y quiere y, en segundo lugar, como un estímulo a la reflexión. El ejemplo hará pensar a los hijos sobre el porqué de la acción, especialmente mediante la comparación del modo de actuar de sus padres con el de los padres de sus amigos.

Pero quizá el valor más notable del ejemplo radique en su calidad de estímulo para superarse.

Así visto, el estímulo supone que los padres tienen deficiencias, y ello a pesar de que a veces piensan que es mejor que sus hijos no conozcan sus fallas. Pero esto debe matizarse: si un padre tiene una conducta reprobable o un vicio, entonces su ejemplo será francamente negativo. Pero si tiene una deficiencia no muy grave y los hijos ven que se esfuerza por superarla, entonces pueden imitarlo en este aspecto, de modo que su ejemplo les sirva para desarrollar su fuerza de voluntad.

Con todo, el ejemplo no basta por dos motivos. En primer lugar, no se trata de que los hijos imiten ciegamente a sus padres, sino que sepan

hacer suyos los valores, lo cual supone luchar observando ciertos criterios.

En segundo lugar, el ejemplo debe acompañarse por orientaciones razonadas y explicaciones, pues de lo contrario el hijo puede pensar que el comportamiento y las ideas de sus padres nada tienen que ver con él y con su realidad.

La buena voluntad no basta. También hace falta la prudencia para orientar.

El propósito es educar con los valores que participan de la verdad. La ley natural debe traducirse en criterios de actuación que nos permitan obrar de acuerdo con nuestra naturaleza, no contra ella. El problema radica en conocer cuál es la finalidad de nuestros actos, pero a este conocimiento se oponen la ignorancia y los prejuicios.

Los criterios son estables y se juzga con rectitud cuando se sabe que la finalidad de la acción es correcta. Esto, a su vez, infunde paz en el corazón. Un recién casado puede trabajar mucho para sacar adelante su hogar, pero una vez que ha alcanzado cierta estabilidad puede pensar en dedicar más tiempo a la familia si sus circunstancias así se lo permiten.

La revisión de la relación entre la conducta y los criterios de actuación es fundamental. Pero los criterios han de ser rectos y verdaderos, pues de lo contrario, ese examen será inútil.

Las personas prudentes tienen muy desarrollada su capacidad de observación; saben escuchar y reflexionar. De esta manera, cuando tienen que enjuiciar, están en condiciones de hacerlo mejor que las personas ligeras.

Las vías de mejora presuponen el ejercicio de la prudencia.

Es necesario que el padre y/o la madre se den tiempo para estar con sus hijos y conversar con ellos. Los hijos son el centro de su vida: son más importantes que los negocios, el trabajo y el descanso. Hay que ayudarles a encauzar rectamente sus afanes e ilusiones, enseñarles a considerar las cosas y a razonar: Recuerden que no se trata de imponerles una conducta, sino de mostrarles los motivos que la hacen recomendable. En una palabra, se trata de respetar su libertad, ya que no hay verdadera educación sin responsabilidad personal, y tampoco hay responsabilidad sin libertad.

Los padres educan fundamentalmente con el ejemplo de su conducta y que esta siempre sea congruente.

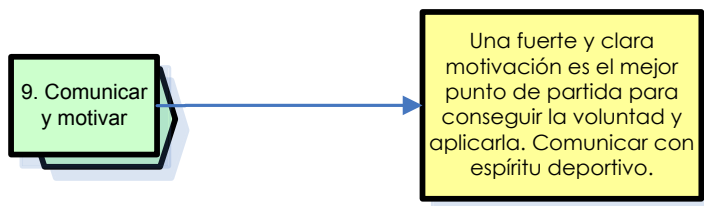
Lo que los hijos y las hijas buscan en su padre o en su madre no son sólo conocimientos más amplios que los suyos o consejos más o menos acertados, sino algo de mayor envergadura, a saber: un testimonio del valor y del sentido de la vida encarnados en una existencia concreta y confirmados en toda circunstancia.

El tiempo mejor invertido es el que se emplea en convivir con los hijos.

## Consejos prácticos

**La asimilación de valores por parte de los hijos se produce a partir de dos procesos de actuación que los padres podemos ofrecer de manera correlativa. Un proceso de inmersión cuando son pequeños, en el que nuestro ejemplo de padres les induce a imitar nuestra conducta, y un proceso de convicción intelectual, cuando empiezan a ser mayores, en el cual se les convence por la fuerza de la razón, mediante el diálogo.**

- Si nuestros hijos son menores de 12 años, debemos dedicar el mayor tiempo posible a la convivencia de la familia. Intentar vivir juntos los tiempos de ocio sano y de diversión. Será tiempo invertido en la comunicación de valores.
- Potenciar la relación de nuestro hijo pequeño con otros niños de familias con las que compartamos valores y criterios. Invítalos a casa, deja que vayan a sus casas, organiza actividades de ocio sano conjuntas.
- Llevar a nuestros hijos a un colegio que recoja en su proyecto los valores que apreciamos como fundamentales. Podemos hablar con su profesor si observamos alguna incongruencia, pero no los critiques nunca.
- Intentar conseguir, por medio de la repetición de actos, hábitos personales y de relación social en nuestros hijos pequeños.
- Intentar conocer los lugares y los ambientes que frecuenta nuestro hijo y los ejemplos que se le ofrecen en ellos. Dialogar con él sobre la incongruencia de los ejemplos que consideramos opuestos a los valores que prevalecen en nuestra familia.
- Una estrategia interesante para dialogar con nuestros hijos es hacerlo mientras hacemos juntos alguna una actividad manual. Por ejemplo cuidar plantas, arreglar una ventana, pintar una habitación...
- Ver la televisión con nuestros hijos. Aprovechar para escuchar, hacer comentarios y debatir con ellos escenas, expresiones o ausencias.
- Dedicar tiempo a no ver la televisión y a debatir sobre algún tema de actualidad.



## 9. Comunicar y motivar

**Los padres creemos que para comunicarnos adecuadamente con nuestros hijos nos basta el profundo amor que les tenemos, nuestra experiencia de la vida y la necesidad que ellos tienen de ser guiados y corregidos.** Probablemente estos tres ingredientes, junto al sentido común, sean suficientes en muchas ocasiones para mantener una buena comunicación con nuestros hijos. Y tal vez sería un esquema válido si no existieran los sentimientos.

Nosotros, como adultos, **confiamos nuestros sentimientos, problemas y ansiedades sólo a aquella o aquellas personas que sabemos que realmente nos prestarán toda su atención** y nos escucharán más allá de las palabras. A los niños les ocurre lo mismo. Y cuanto más pequeño es el niño, más necesita que prestemos oídos y atención a sus conflictos cotidianos por mucho que a nosotros, en ocasiones, nos parezcan insignificantes.

### Buscar la motivación positiva

¿Cuáles son las causas que nos motivan a hacer algo? Sin, sin duda, las necesidades, pues por ellas nos movemos para satisfacerlas.

Los elementos que actúan positivamente para incrementar la motivación personal, son:

- a) El amor.
- b) El afán de saber.
- c) La confianza.
- d) La seguridad.
- e) La alegría.
- f) La lealtad.

Son elementos negativos:

- a) El temor.
- b) El odio.
- c) La inseguridad.



d) La mediocridad.

e) La venganza.

f) La pasividad.

Influye también en la motivación el estado de ánimo personal y el ambiente que nos rodea.

La tendencia natural de la voluntad es la de hacer el bien, pero no siempre sabemos distinguir el bien del mal. A veces un bien aparente se nos presenta como un bien real: se trata de algo malo con respecto de bueno.

En la comunicación para saber motivar a nuestros hijos a obtener los valores que perseguimos son importantes dos aspectos: la inmersión y la convicción.

### 1. Inmersión

Referido a la educación de los valores, "inmersión" se refiere a hacer que nuestro hijo esté, desde el primer momento en que llegó a nuestra familia, inmerso en **un ambiente en que nuestras maneras de actuar dan testimonio de los valores que intentamos comunicar.**

Los niños, desde el primer momento, actúan **imitando las conductas y actitudes que ven a su alrededor.** Mas tarde, a través del lenguaje, llegan a comprender las razones por las que sus padres actúan así. De este modo, la manera de actuar de los padres y las razones por las que lo hacen, conforman una especie de fluido que envuelve al niño y que penetra dentro de su inteligencia y de los hábitos que va adquiriendo. Y casi sin proponérselo, va asumiendo nuestros valores. **Hay otros muchos ejemplos e influencias que flotan en el ambiente** (gran familia, amigos, compañeros, profesores, medios de comunicación...) y que también penetrarán en la inteligencia de nuestro hijo y en los modos de actuar que imita. Y como quizás muchos de esos ejemplos e influencias sean negativos nos preguntamos si podemos hacer algo para minimizar su influencia. Sin lugar a dudas la respuesta es sí. Podemos hacer como mínimo cuatro cosas:

- **Dedicar el máximo tiempo posible a la convivencia familiar,** con la intención de que, cuanto mayor sea el tiempo de convivencia familiar, menor influencia ejercerán otros ejemplos. Hay que aprovechar cuando nuestros hijos son pequeños y tienen menos autonomía para frecuentar otros ambientes.
  
- **Estrechar nuestras relaciones afectivas con ellos.** El ejemplo es mucho más decisivo cuanto más importe a los niños la persona que lo ofrece. Será, por lo tanto muy

importante mostrarle nuestro cariño y aceptación habitualmente.

- **Enjuiciar las actuaciones o afirmaciones de otros cuando contradigan nuestros propios valores**, eso sí, con respeto. Ya que no podemos evitarlos, al menos presentemos ante sus ojos elementos críticos.
- **Desarrollar en nuestros hijos hábitos de conducta relacionados con valores importantes.** Estos hábitos son especialmente importantes en los seis o siete primeros años. Durante esos años podrá aceptar sin dificultad las conductas que le proponemos los padres por la confianza que deposita en nosotros. Así, cuando tenga más edad podrá relacionar su modo habitual de comportarse con los valores que entraña. Entonces el mismo hábito formará parte del ambiente que le rodea por lo que le será más fácil aceptar como bueno algo que le resulta muy familiar.

## 2. La convicción intelectual

No es otra cosa que **apreciar algo como bueno, conveniente o útil para sí mismo o para los demás mediante el razonamiento lógico**. Es un recurso que se puede utilizar cuando nuestros hijos son un poco mayores, cuando, paralelamente a su llegada a la adolescencia, comienzan a tener recursos intelectuales suficientes para establecer relaciones entre distintos valores y para deducir las posibles causas y consecuencias de las diferentes maneras de comportarse. La manera de entrenar su capacidad de razonamiento y, con ella, la de apreciar los valores más importantes será mediante el **diálogo y el debate de ideas**. En este momento en que los hijos empiezan a percibir que no somos las personas perfectas y todopoderosas que imaginaban cuando niños, es la ocasión de enseñarles a apreciar los valores, no ya por la confianza que les inspirábamos sino por la fuerza de la lógica.

### Consejos prácticos

- **Observar el tipo de comunicación que llevamos a cabo con nuestro hijo.** Dedicemos unos días de observación libre de juicios y culpabilidades. Funciona muy bien conectar una grabadora en momentos habituales de conflicto o de sobrecarga familiar. Es un

ejercicio sano pero, a veces, de conclusiones difíciles de aceptar cuando la dura realidad de actuación supera todas las previsiones ideales.

- **Escuchar activa y reflexivamente cada una de las intervenciones de nuestros hijos.** Valorar hasta qué punto merecen prioridad frente a la tarea que estemos realizando; en cualquier caso, nuestra respuesta ha de ser lo suficientemente correcta para no menospreciar su necesidad de comunicación.
- **Si no podemos prestar la atención necesaria en ese momento, razonar con él un aplazamiento del acto comunicativo para más tarde.** Podemos decir simplemente: "dame 10 minutos y enseguida estoy contigo". Recordemos después agradecer su paciencia y su capacidad de espera.
- **Evitar emplear el mismo tipo de respuestas de forma sistemática para que nuestro hijo no piense que siempre somos autoritarios,** le hacemos sentir culpable, le quitamos importancia a las cosas o le damos sermones.
- **Dejar las culpabilidades a un lado.** Si hasta hoy no hemos sido un modelo de comunicadores, pensemos que podemos mejorar y adaptarnos a una nueva forma de comunicación que revertirá en bien de nuestra familia suavizando o incluso extinguiendo muchos de los conflictos habituales con los hijos.
- Cuando decidamos **cambiar o mejorar hacia una comunicación más abierta,** es aconsejable establecer un tiempo de prueba, como una semana o un fin de semana, terminado el cual podamos valorar si funciona o no y si debemos modificar algo más. Los padres tenemos los hábitos de conducta muy arraigados y cambiarlos requiere esfuerzo, dedicación y, sobre todo, paciencia (¡con nosotros mismos!).