

LA COMUNICACIÓN ACTIVA


“No intenten ser padres perfectos, eso es un imposible; sencillamente escuchen, acepten y amen a sus hijos.”

La comunicación activa es una de las vías fundamentales para mejorar las relaciones intrafamiliares, facilita la solución de los problemas emocionales; así como, promueve que las niñas y niños sean los que hablen para que planteen sus problemas y que puedan ser escuchados.

Seguidamente, resumimos dos ejemplos y algunos aspectos relacionados con la forma que debemos manifestar los padres de familia para comunicarnos de manera activa con nuestras hijas e hijos.


EJEMPLO 1

Durante la jornada de sana distancia, una niña o un niño que lleva varias semanas sin salir de casa, sin jugar con sus amigos habituales, sin ir a la escuela; llega a decir a sus padres:



Odio estar en casa, ya quiero salir de este encierro.

Una de las reacciones comunes de los padres de familia es decirle en tono imponente:



¿...qué es lo que estás diciendo?, ya sabes que no puedes salir por la pandemia; es por tu bien, ¿me escuchaste?

En este ejemplo, los padres de familia intentan explicar de forma imponente a sus hijas e hijos, la causa del porqué es necesario permanecer en casa. En otras palabras, intentan transmitir un mensaje racional; pero, sin percatarse que están olvidando el mensaje emocional que en el ejemplo mencionado es el más importante.

En ejemplos como el anterior, la niña o el niño, no está manifestando falta de conocimientos acerca de las causas por el que hay que permanecer en casa; sino, está manifestando un sentimiento que lo está afectando.


Por tanto, en el ejemplo compartido la respuesta de los padres de familia debe venir desde lo sentimental, ya que las carencias que está manifestando su hija o hijo se encuentran precisamente en lo emocional, no en el conocimiento de lo que está pasando.

La reacción apropiada de los padres de familia, en casos como el anterior, debe seguir un algoritmo de acciones de comunicación activa dirigidas hacia lo emocional, como el que se muestra seguidamente:

EJEMPLO 2



Odio estar en casa, ya quiero salir de este encierro.



Parece que no hemos tenido un buen día en casa hoy, ¿coincides conmigo? ¿Tantos días en casa sin salir parece afectarnos verdad?, ¿coméntame cómo ha sido tu día en casa?

Aquí los padres deben dejar que su hija/hijo se exprese nuevamente y volver a escuchar pacientemente. En estos casos, dejarlos expresarse y que aprecien que los escuchamos detenidamente y damos importancia a sus palabras y emociones es fundamental para que lo sentimental vuelva a fortalecer su conducta racional hacia la necesidad de permanecer en casa más tiempo.

Por último, los padres de familia, abrazando a sus hijos o apretándoles las manos, pueden realizar comentarios como el siguiente:



“ Yo entiendo cómo te sientes; yo me siento de manera parecida, ya verás que saldremos pronto, podremos pasear y podrás disfrutar de aquellos lugares que prefieres; pero, para que podamos pasear mañana, hoy debemos cuidar la salud todos en la familia, te propongo que... ”

A partir de ahí, los padres de familia, en correspondencia con sus realidades deben proponer ideas, juegos, proyectos que ayuden al fortalecimiento emocional de su hija o hijo para permanecer en casa por varios días más.

Por último, mamá y papá, te dejamos algunas **ideas que te ayudarán a mejorar la comunicación activa** con tu hija o hijo en casa.

1 La comunicación activa no es un proceso unidireccional; sino, bidireccional o multidireccional; por ello, es necesario poner atención al mensaje que se está comunicando.

2 En la comunicación activa los aspectos emocionales son tan importantes como el contenido del mensaje que se transmite.

3 Como padres de familia no siempre seamos los protagonistas de la comunicación; dejemos que nuestras hijas e hijos se expresen y se sientan escuchados y acogidos.

5 Aprovecha todas las oportunidades para conversar con su hija o hijo, el lenguaje articulado es un don que tenemos como humanos; por tanto, aprovechémoslo como parte de la educación familiar y hagamos que se sientan felices a nuestro lado.

4 Emplea la comunicación para conocer a tu hija/hijo y apoyarlos en su desarrollo como persona.

Mamá y papá, nunca olviden la magistral frase del humanista italiano Leon Battista Alberti:

“El mejor legado de los padres a sus hijos es un poco de su tiempo cada día.”

