



# LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

(Parent/Child Communication)

La comunicación es el intercambio de información entre dos o más personas. Esta puede ser verbal, por ejemplo cuando dos personas conversan, o puede ser no-verbal, como la expresión en la cara de una persona que probablemente le hará saber a otra que está enojada. La comunicación puede ser positiva, negativa, efectiva o inefectiva.

Es importante que los padres se puedan comunicar abierta y efectivamente con sus hijos. Este tipo de comunicación beneficia no solo a los niños, sino también a cada miembro de la familia.

Las relaciones entre padres e hijos se mejoran mucho cuando existe la comunicación efectiva. Por lo general, si la comunicación entre padres e hijos es buena, sus relaciones serán buenas también.

Los niños aprenden a comunicarse observando a los padres. Si los padres se comunican abierta y efectivamente, es posible que sus hijos lo harán también. La habilidad de comunicarse beneficiará a los niños toda su vida. Los niños se empiezan a formar sus ideas y opiniones de si mismos basadas en lo bien que los padres se comunican con ellos. Cuando los padres se comunican efectivamente con sus hijos, les demuestran respeto. Los niños empiezan a sentir que sus padres los escuchan y los comprenden, lo cual les aumenta su amor propio. Por el contrario, si la comunicación entre padres e hijos es inefectiva o negativa, puede hacer que sus hijos piensen que no son importantes, que nadie los escucha y nadie los comprende. Estos niños pueden también pensar que sus padres no son gran ayuda y no son de confianza.

Cuando los padres se comunican bien con sus hijos es más probable que sus niños estén dispuestos a hacer lo que

se les pide. Estos niños saben lo que esperan de sus padres, y una vez que saben lo que se espera de ellos, es más probable que lo cumplan. Estos niños son más aptos a sentirse más seguros de su posición en la familia, y es posible que sean más cooperativos.

### **Maneras de Comunicarse Efectivamente Con Los Niños**

**\*Empiece la comunicación efectiva cuando los niños están chicos.** Antes de que los padres y los hijos puedan comunicarse, deben sentirse cómodos al hacerlo. Cuando los niños están chicos, los padres deben empezar a cimentar la comunicación abierta y efectiva. Esto puede lograrse cuando los padres están disponibles para contestar preguntas, o para platicar con sus hijos. Además, los padres que proveen a sus hijos con plenitud de amor, entendimiento y aceptación, ayudan a crear un buen ambiente para la comunicación franca. Los niños que se sienten amados y aceptados por sus padres son más capaces de compartir sus sentimientos, pensamientos y preocupaciones con ellos.

A veces es más fácil para los padres sentir aceptación por sus hijos que demostrarla. Ellos deben hacerle saber a sus hijos que los aman y aceptan. Esto se puede lograr de manera verbal y no verbal. Los padres pueden hacer saber

a sus hijos verbalmente que los aceptan por medio de lo que dicen. Ellos deben tratar de mandar mensajes positivos a sus hijos. Por ejemplo, cuando el niño recoge sus juguetes una vez que ha terminado con ellos, los padres pueden hacerle saber que lo aprecian diciendo algo como, "Me gusta cuando recoges tus juguetes sin que yo te lo pida." Cuando los padres platican con sus hijos, deben tener cuidado con lo que dicen y la manera que lo dicen. Todo lo que un padre le dice a su hijo envía un mensaje de la opinión que ellos tienen de sus hijos. Por ejemplo, si el padre dice algo como, "No me molestes. Estoy ocupado," sus hijos pensarán que sus necesidades no son importantes.

No verbalmente, los padres pueden demostrar su aceptación a sus hijos por medio de ademanes, expresiones faciales, y otras señales no verbales. Los padres deben eliminar los gritos, y prestarle más atención a sus hijos. Esta conducta interfiere con la comunicación efectiva. La práctica hace al maestro: Los padres deben aprender a demostrar aceptación en formas que los niños entenderán.

**\*Comuníquese al nivel del niño.** Cuando los padres se comunican con sus hijos, es importante que lo hagan al nivel del niño, verbal y físicamente. Verbalmente, los padres deben tratar

de usar lenguaje apropiado a la edad de sus hijos para que puedan entender. Con niños mas chicos, esto se puede lograr usando palabras simples. Por ejemplo, los niños pequeños entienden mejor si se les dice, "No golpees a tu hermana," en lugar de "No es aceptable que golpees a tu hermana." Los padres deben saber lo que sus hijos pueden entender y no deberían tratar de comunicarse en maneras que sus hijos no podrán entender. Físicamente, los padres no deben, por ejemplo, encumbrarse sobre sus hijos cuando se comunican con ellos. En cambio, deben tratar de ponerse al nivel del niño ya sea de rodillas, sentados o agachados. Esto facilitará el contacto con la mirada y los niños se sentirán menos intimidados por los padres cuando se miran cara a cara.

**\*Aprenda a realmente escuchar.** Escuchar es una habilidad que se debe aprender y practicar. Escuchar es una parte muy importante de la comunicación efectiva. Cuando los padres escuchan a sus hijos les están mostrando que están interesados y que ponen atención a lo que sus hijos tienen que decir. A continuación se ofrecen unos consejos para convertirse en mejores escuchas:

**>Haga y mantenga el contacto con la mirada.** Los padres que hacen esto le demuestran a sus hijos que están

interesados. Si no se hace contacto con la mirada, los niños pueden pensar que sus padres no están interesados en lo que dicen.

**>Elimine las distracciones.** Cuando los niños expresan el deseo de platicar, los padres deben brindarles su atención completa. Deben poner a un lado lo que están haciendo, mirar a sus hijos y ponerles atención. Si los padres por ejemplo, continúan leyendo al periódico, o mirando la televisión cuando sus hijos tratan de comunicarse, los niños pueden pensar que sus padres no están interesados en lo que tienen que decir o que no es importante. Si los niños desean comunicarse y los padres no pueden, los padres deben planear una hora después para platicar con ellos.

**>Escuche con la boca cerrada.** Los padres deben tratar de interrumpir lo menos que se pueda cuando sus hijos hablan. Pueden ofrecer apoyo por medio de una sonrisa o una caricia, sin interrumpir. Las interrupciones a menudo hacen que la persona que habla pierda su concentración, lo que es muy frustrante.

**>Haga saber a sus hijos que han sido escuchados.** Una vez que los niños han terminado de hablar, los padres pueden mostrarles que han prestado atención repitiendo lo que acaban de escuchar, con palabras diferentes, por ejemplo,

"Parece que tuviste un día muy bueno en la guardería." Esto no solo les indica que sus padres han estado escuchando. También es una oportunidad de aclarar las cosas si los padres no entendieron algo o interpretan mal lo que sus niños tratan de decir.

**\*Mantenga las conversaciones breves.**

Entre mas chicos son los niños, mas difícil es que pongan atención a sermones largos. Una buena regla es que los padres hablen con sus hijos por 30 segundos, luego pregúnteles algo o pida su opinión de lo que se ha hablado. El objetivo es que los padres pasen información a sus hijos poco a poco y serciorarse que los niños estan atentos y comprenden lo que se les dice. Los padres deben permitirles a sus hijos que decidan cuando algo es demasiado. Deben buscar señales de que sus hijos han tenido suficiente. Estas incluyen la inquietud, falta de contacto visual, y distracción. Los padres deben saber cuando comunicarse con sus hijos, pero deben también saber cuando aguantarse.

**\*Haga preguntas indicadas.** Algunas preguntas ayudan a mantener el curso de una conversación, mientras que otras la pueden parar en seco. Los padres deben tratar de hacer preguntas fáciles de contestar en sus conversaciones con sus hijos. Estas preguntas requieren a menudo

respuestas detalladas que mantendrán la conversación interesante. Preguntas abiertas que comienzan con las palabras "qué", "cuando", "quién", o "como", son a menudo muy serviciales para que los niños se sientan cómodos. Los padres deben evitar las preguntas que solo requieren respuestas de SI o NO. Aunque hacer preguntas indicadas ayuda en la conversación, los padres necesitan tener cuidado de no hacer muchas preguntas cuando conversan con sus hijos. Cuando esto sucede, las conversaciones se convierten en interrogatorios y los niños no se interesarán en participar.

**\*Expresa sus ideas y opiniones con sus hijos cuando se comunique con ellos.** Para que la comunicación sea efectiva, deben haber dos lados. No solo los padres deben estar disponibles para sus hijos y listos a escucharlos, para que la comunicación efectiva tome lugar; también deben estar preparados para compartir ideas y sentimientos con sus hijos. Los padres pueden enseñar a sus hijos muchas cosas, por ejemplo, morales y valores, expresando sus ideas y opiniones. Cuando comparten sus ideas, sin embargo, deben tener cuidado de no pasar juicios. Parece lógico que entre más francos sean los padres con sus hijos, más francos serán los hijos con sus padres.

**\*Planeé regularmente juntas de familia o tiempo para platicar.** Una forma muy útil para las familias de comunicarse efectivamente con niños mas crecidos es planear juntas para platicar. Esto se puede lograr de varias formas. En primer lugar, existe la junta familiar. Esta junta puede planearse una vez a la semana y/o cuando hay algo que la familia debe discutir. La familia puede utilizar estas juntas para discutir detalles cotidianos, como tareas, horas de volver a casa y horas de acostarse. Estas juntas familiares también son una buena oportunidad para discutir quejas y problemas. Este tiempo también se puede utilizar para hablar de cosas positivas que han ocurrido durante la semana. Lo importante es que cada miembro de la familia tenga tiempo para hablar y ser escuchado por los demás.

El horario regular para platicar y comunicarse no tiene que ser tan formal como la junta familiar. Por ejemplo, las familias pueden utilizar la hora de la cena para enterarse de lo que sucede con los demás. O los padres pueden hacer tiempo para tomar parte en juegos de comunicación, como escojer temas específicos de discusión y darle a cada uno en la familia la oportunidad de expresar su opinión. Lo que importa es que la familia aparte tiempo regularmente para comunicarse con uno y otro.

**\*Admita cuando usted no sabe algo.** Cuando los niños hacen preguntas que los padres no pueden constestar, los padres pueden admitir que no saben la respuesta. Pueden también utilizar estas ocasiones como lecciones. Por ejemplo, los padres pueden enseñar a sus hijos a encontrar información en la biblioteca, en las enciclopedias, etc. Es mucho mejor que los padres demuestren a sus hijos que ellos son humanos y que no saben todo, que inventar alguna respuesta que puede ser falsa.

**\*Trate de dar explicaciones completas.** Al contestar las preguntas de los niños, los padres deben proveer tanta información como sea necesaria, aunque los temas sean de algo que los padres no se sienten cómodos para hablar. Esto no significa que los padres tienen que describir detalle por detalle. Solo que es importante es que los padres sepan cuanta información necesitan sus niños y proveérsela. Los padres deben asegurarse de que esta información sea apropiada a la edad de lo niños. También deben alentar a los niños a que hagan preguntas. Esto ayudará a los padres a enterarse del tipo de información que buscan los niños. No dar información suficiente puede tener como consecuencia que los niños se formen criterios que no son necesariamente verdaderos.

## **Comunicación Durante Conflictos**

Todas las familias tendrán conflictos una que otra vez. Aunque los conflictos pueden ser desconcertantes, no tienen que distraer mucho. Hay varias cosas que los padres pueden hacer para aminorar los conflictos y al mismo tiempo mantener abiertas las líneas de comunicación. A continuación se ofrecen algunas sugerencias.

**\*Resuelva ún problema a la vez.** Durante los conflictos, es mejor tratar de resolver un problema a la vez. No es buena idea discutir varios temas al mismo tiempo. Esto puede ser confuso para padres e hijos. Cuando esto sucede las familias pierden rápido la mira de los temas importantes.

**\*Busque maneras creativas de resolver los problemas.** Cuando se trata de resolver conflictos, los padres deben tener en cuenta que existe mas de una solución para cada problema. Padres e hijos deben trabajar juntos para encontrar soluciones que sean satisfactorias para ambos. La flexibilidad para resolver problemas es una habilidad muy buena que los niños pueden aprender. Si una solución no funciona, los padres deben tratar de ser suficientemente flexibles para encontrar otra.

**\*Sea cortez.** Los padres no deben olvidar las reglas comunes de cortesía solo porque se trata de sus hijos. Durante los conflictos, o quizás en otras ocasiones, los padres deben tratar a sus hijos con el mismo respeto con que tratarían a cualquier otra persona. Los niños son personas también, y por lo tanto merecen ser tratados con respeto. A veces durante el calor de la discusión o el desacuerdo, los padres les dicen cosas a sus hijos que nunca dirían a otro pariente o amistad cercana. Los padres deben hacer el esfuerzo de no hacer esto.

**\*Utilice mensajes de "YO".** Cuando se discuten los conflictos con sus hijos, los padres deben siempre tratar de referirse a los problemas conforme a su opinión. Por ejemplo, en lugar de decir "Tú nunca recojes la ropa como se supone," los padres pueden decir "Yó me siento frustrado cuando tu no recojes tu ropa." Al usar "Yo", los padres les expresan a sus hijos como los hace sentir su conducta, en lugar de acusarlos o humillarlos. Hablando de "YO" es efectivo con los niños porque ellos no tienden a rebelarse contra algo que se les dice con respecto a la manera de sentir de los padres. Cuando se les dice algo con respecto a los sentimientos del padre, los niños se sienten menos amenazados que si se les habla con acusaciones y/o culpa. Hablando de "YO" también enseña a sus

hijos a ser responsables por sus actos. Los padres que expresan sus sentimientos de tal manera enseñan a sus hijos a comportarse así también.

**\*Esté dispuesto a perdonar.** Enseñe a sus hijos a perdonar, haciéndolo usted mismo.

### **Como Evitar La Comunicación Negativa**

Desafortunadamente, muchos padres no están conscientes de cuantas veces utilizan formas negativas para comunicarse con sus hijos. Esto padres pueden, como resultado, estar plantando la semillas de la desconfianza y el bajo nivel de amor propio de sus hijos. Es por esto que es importante que los padres se enteren y corrijan cualquier forma de comunicación negativa que usan con sus hijos. A continuación se ofrece una lista de ejemplos de mala comunicación. Los padres deben revisar esta lista e identificar los tendencias que son familiares. Después de identificar las areas problemáticas, los padres pueden empezar a hacer cambios. Recuerde que esta lista no contiene todos los ejemplos de comunicación negativa. Hay quizás muchas formas de comunicación que se consideran negativas que no están incluidas en esta lista.

### **Ejemplos De Comunicación Negativa Que Los Padres Deben Evitar**

**\*Fastidios y sermones.** Fastidiar es repetir algo que ya se há dicho. Sermonear es dar más información de la que es necesaria sin dar cabida a otras opiniones o ideas. Los padres pueden evitar fastidios y sermones manteniendo breves las conversaciones con sus hijos. También deben tener en cuenta que una vez que le han dicho algo a sus hijos, no es necesario decirlo de nuevo. En lugar de fastidiarlos, los padres pueden usar otra consecuencia, como un tiempo de descanso, cuando sus hijos no hacen algo que se les ha pedido. Fastidiar y sermonear hacen que los niños dejen de escuchar o se pongan a la defensiva o se sientan resentidos.

**\*Interrupciones.** Cuando los niños estén hablando, los padres deben darles la oportunidad de terminar lo que están diciendo antes de que ellos hablen. Es una regla de cortesía. Los niños que sienten que no son escuchados, pueden dejar de tratar de comunicarse con sus padres por completo.

**\*Críticas.** Los padres no deben de criticar los sentimientos, las opiniones o ideas de sus hijos. A menudo los niños miran esto como un ataque, lo que resulta en poco amor propio. Cuando

sea necesario, los padres deben criticar cierta conducta, o lo que sus niños han hecho, pero no critique al niño mismo.

**\*Viviendo en el pasado.** Una vez que el problema o conflicto se ha resuelto, los padres deben tratar de no mencionarlo otra vez. A los niños se les debe permitir volver a empezar. Los padres que mencionan constantemente los errores que sus hijos han cometido en el pasado, están enseñando a sus hijos a guardar rencores por mucho tiempo. Además, los niños deben saber que una vez que un problema ha sido resuelto, permanecerá resuelto.

**\*Tratar de controlar a sus hijos usando sentimientos de culpabilidad.** Esto incluye intentar que los niños se sientan culpables por sus opiniones, sentimientos y/o acciones. Los padres que usan la culpabilidad para controlar a sus hijos pueden hacer un gran daño a su relación con ellos.

**\*Usar sarcasmo.** Los padres están usando sarcasmo cuando dicen algo que no quieren decir, o insinúan lo opuesto a lo que dicen por el tono de su voz. Un ejemplo sería un padre diciendo "Oh, qué **gracioso** eres," cuando un niño rompe algo. El sarcasmo hiere a los niños y nunca sirve cuando los padres tratan de comunicarse efectivamente con sus hijos.

**\*Decirle a sus hijos como resolver sus problemas.** Esto sucede cuando los padres intervienen y les dicen a sus hijos como hacer las cosas, en lugar de dejarlos que busquen soluciones a sus problemas. Los padres que le dicen a sus hijos como resolver sus problemas, pueden hacer creer al niño que el no tiene ningún control sobre su propia vida. Estos niños pueden acabar creyendo que sus padres no les tienen confianza. O, pueden ofenderse cuando se les dice lo que deben hacer y como resultado se rebelan contra los consejos de sus padres.

**\*Hacer a los niños sentirse menos.** Las humillaciones toman diferentes formas, como nombres ofensivos, ridiculizar, pasar juicio, culpabilidad, etc. Las humillaciones perjudican la buena comunicación, también dañan el amor propio de los niños. Los niños que son humillados por sus padres a menudo se sienten rechazados, no amados, e incapaces.

**\*Amenazar.** Las amenazas rara vez son efectivas. A menudo hacen que los niños se sientan sin poder y se resienten con sus padres.

**\*Mentir.** No importa que tan grande sea la tentación de inventar una mentira para evitar, por ejemplo, hablar del sexo, los padres nunca deben mentir. Deberían tratar de ser



fracos y honestos con sus hijos. Esto hará que sus hijos también sean francos y honestos con sus padres. Además, los niños son muy perspicaces. Son muy buenos para presentir si sus padres son totalmente honestos con ellos. Esto puede causar desconfianza.

**\*Negarles sus sentimientos a los niños.** Cuando los niños les dicen a sus padres como se sienten, los padres no deben de tomarlo a la ligera. Si por ejemplo, el padre piensa que el niño no debería estar triste por haber perdido un juego de basketbol, no debería decir nada. Puede en cambio decir algo que ayude, por ejemplo, "Yo se que tu querías realmente ganar. A veces es difícil perder." Con niños mas pequeños, esto se puede lograr con palabras mas sencillas y directas. Los niños necesitan que sus padres apoyen sus sentimientos. Los padres necesitan demostrar apoyo a sus hijos cuando se trata de sus sentimientos. Si nó, sus hijos se sentirán mal entendidos por sus padres.

### **Forjando la Buena Comunicación**

Aquí hay algunos ejemplos de cosas que los padres pueden decirle a sus hijos para ayudar a abrir las lineas de comunicación.

"Me gustaría saber mas del asunto."

"Dime más acerca de esto."

"Habla. Yo escucho."

"Yo entiendo."

"Qué piensas tú de..."

"¿De qué te gustaría hablar?"

¿Hay algo más de lo que quieres hablar.?

"Eso suena interesante."

"Me interesa."

"Explícamelo por favor."

La comunicación franca y efectiva toma mucho trabajo y práctica. Los padres deben recordar que no son perfectos. Ellos cometen errores. Lo que importa es que los padres se esfuercen a comunicarse efectivamente con sus hijos, desde que estos son pequeños. El resultado será una relación mas cercana y positiva entre los padres y sus hijos.



Centro Para el Padre Efectivo  
Little Rock Center (501) 364-7580  
NW Arkansas Center (479) 751-6166  
[www.parenting-ed.org](http://www.parenting-ed.org)