



La Comunicación Entre Los Padres

(Parental Communication)

Una vez que las parejas se convierten en padres, la comunicación es sumamente importante. Los padres a menudo están bajo mucha presión, y corren el riesgo de descuidar su relación, siendo que esta relación puede que sea la más importante en la familia. No es siempre fácil mantener abiertas las líneas de comunicación. Todas las parejas, alguna que otra vez, tienen problemas comunicándose. Este es el caso especialmente cuando se toma en consideración el estrés. La comunicación toma esfuerzo, pero la inversión vale la pena.

Este folleto contiene información muy importante para los padres acerca de la comunicación. Es importante saber como

comunicarse efectivamente y también saber lo que impide la buena comunicación, no solo entre los padres, sino entre los hijos. Conforme los niños crecen, aprenden como comunicarse observando a los padres.

Así que los padres deben comunicarse bien para que sus hijos aprendan a comunicarse también.

Tiempo

Es muy importante para una relación que las parejas pasen tiempo juntos. Sin embargo, es difícil encontrar tiempo cuando hay hijos de por medio. Así que los padres deben esforzarse para apartar un tiempo y hacer algo especial. Si no hay tiempo diario, no importa. Lo que importa es que hagan planes regularmente para pasar tiempo juntos. Esto puede ser diario, cada tercer día, o una vez a la semana - lo que sea conveniente para ellos. El tiempo lo pueden pasar juntos platicando, tomando parte en alguna actividad o haciendo algo que les interesa a los dos. Lo que importa es que pasen el tiempo comunicándose de alguna manera. Este tiempo especial no va a suceder automáticamente. Debe planearse y cuidarse. El tiempo junto es muy importante para mantener abiertas las líneas de comunicación.

Comunicándose Eficazmente

Otro aspecto muy importante de la comunicación entre los padres es como hacerlo eficazmente. Si los padres no se comunican con eficiencia, es probable que les pasen estas ineficiencias a sus hijos.

***Para comunicarse efectivamente, las palabras deben igualar las acciones.** Por ejemplo, si uno de los padres le dice al otro que no está enojado, pero tiene la mirada dura y tiene un tono de voz enojado, y se para con las manos empuñadas, las palabras no corresponden a las acciones, y no existe la comunicación efectiva. Cuando los padres hacen esto, su mensaje es confuso. Ellos deben ser honestos con sus emociones. Si están enojados deben buscar la manera apropiada de expresar su coraje.

***Acariciarse es una manera excelente de comunicarse sin palabras.** Una palmadita en la espalda o un abrazo son formas excelentes de demostrar aprecio ya sea a su pareja o a sus hijos

***Poner atención y escuchar son dos hábitos muy importantes para la buena comunicación.** Poner atención significa brindar atención completa a la persona que está hablando. Esto se puede lograr parando todas las actividades, mirando a la persona que habla directamente a los

ojos, y no decir nada. Escuchar significa poner mucha atención a lo que se dice, no solo por las palabras de quién habla, sino también por la expresión de su cuerpo.

***Expresar y solicitar reacciones ayuda a evitar la mala comunicación.** Expresar una reacción quiere decir repetir a quién habla lo que usted ha escuchado para asegurarse de que el mensaje fue recibido de la forma que fue enviado. Pedir por la opinión de otras personas en una manera de asegurarse que quien escucha reciba su mensaje de la manera que usted intentó enviarlo.

Finalmente, a continuación hay una lista de las cosas que ayudan o impiden la buena comunicación.



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

Qué NO Hacer...

***Acusar, culpar, humillar.** Este tipo de expresiones ponen a las personas a la defensiva, lo que causa más problemas. Por ejemplo, "Eres tán decuidado. Siempre dejas tu ropa en el suelo."

***Interrumpir.** Las interrupciones pueden disturbar la concentración de la persona que habla.

***Sobregeneralizar y Exagerar.** Esto incluye expresiones como, "Tu siempre..." y "Tu nunca...".

***Sermonear y Predicar.** Este tipo de comunicación pronto fastidiará a la persona que escucha.

***Sarcasmo.** El uso del sarcasmo puede lastimar a la persona que habla. No hay lugar para el sarcasmo en la comunicación eficaz.

***No hacer contacto con la mirada.** Esto puede ser mal interpretado por la persona a la cual usted se dirige.

***Leer la mente.** Trate de evitar decirle a otra persona lo que el o ella piensa o siente. Usted puede estar equivocado.

***Mandar y/o amenazar.** Las órdenes y las amenazas raramente son efectivas. Ponen al oyente a la defensiva.

***Vivir en el pasado.** Una vez que el problema se ha resuelto, no lo mencione en conflictos futuros. Los padres deben permitirse uno a otro a empezar de cuenta nueva.

***Monopolizar la conversación.** No hable

Qué Hacer...

***Expresiones "Yo".** En lugar de incriminar, exprese su opinión y sus sentimientos con respecto a usted. Por ejemplo, "Me dá coraje cuando dejas tu ropa sucia en el suelo."

***Escuche.** Escuche lo que la persona dice. Espere por una pausa normal en la conversación para poder hablar.

***Haga declaraciones calculadas.** Trate de usar frases como, "A veces tu..." y "Quizás..."

***Hable claro y sin rodeos.** Este tipo de expresiones permite las concesiones mutuas necesarias para la buena comunicación.

***Demuestre respeto.** Trate de demostrar respeto y consideración por el punto de vista de la otra persona. Usted no tiene que estar de acuerdo, pero puede explicar su opinión.

***Haga contacto con la mirada.** Esto indicará a la otra persona que usted está interesado, escucha y participa.

***Reflexione y dé validez.** Dígale a la persona con la quien habla que usted le pone atención a lo que se dice. Pida aclaraciones.

***Sugiera soluciones alternas.** Trate de cooperar para encontrar soluciones que son aceptables para ambos. Pida opiniones para la posibilidad de otras soluciones.

***Concéntrese en el presente y en el futuro.** Póngale atención a un tema específico que lo tenga preocupado.

***Espere su turno para hablar.** Pregunte a

constantemente. Ambos participantes deben contribuir igualmente a las discusiones para facilitar la comunicación efectiva.

***Permanecer Silencio.** La comunicación efectiva no tomará lugar mientras que los dos lados no participen.

***Decir lo que se le ocurre.** Trate de analizar lo que dice, para que no lastime intencionalmente a la persona con quién platica.

***"Si, pero..."** Evite tratar de encontrar algo negativo en cada sugerencia que hace la persona que habla.

***Quejarse mutuamente.** Evite expresar una queja en respuesta a otra queja de la persona que habla.

la otra persona por su opinión con respecto al tema si no se deciden a discutirlo.

***Hable.** Exprese sus sentimientos, aún si estos son negativos.

***Observe las reglas comunes de cortesía.** Trate de ser amable y cortez con la persona a la cual Ud. se dirige, no importa qué tan acaloradas puedan ser las discusiones.

***Escuche.** Trate de comprender el punto de vista de la otra persona. No es necesario que usted esté de acuerdo con todo lo que la otra persona dice, pero debe de hacer un esfuerzo por comprender sus opiniones.

***Haga un plán.** Trate de hacer una lista de las quejas que aparecen en la conversación, y discútalas una por una. Añada nuevas quejas a su listas conforme estas aparecen.