

## Comunicación con Nuestros Niños y Jóvenes

*Marisol Muñoz-Kiehne, PhD*

Si bien es cierto que “hablando la gente se entiende,” sabemos que “el que mucho habla, mucho yerra,” y que “el que tiene boca se equivoca.” Comunicarnos efectivamente con nuestros hijos conlleva más que hablarles, y no es fácil, mas las herramientas necesarias para hacerlo están al alcance de todos.

**Pensar,** “Usa la cabeza:”

- Planificar, razonar, decidir a conciencia, resolver conflictos sin violencia.
- Recordar y aprender de nuestra propia niñez y juventud.

**Sentir,** “Escucha tu corazón:”

- Reconocer nuestras emociones.
- Usar nuestra intuición, “sexto sentido.”

**Observar,** “El ojo del amo engorda al caballo:”

- Mirar y ver lo presente y lo ausente.
- Detectar y prestar atención a patrones, características, y cambios.

**Escuchar,** “Al buen entendedor con pocas palabras basta:”

- El escuchar es una de las destrezas más importantes para la vida, si practicamos con nuestro ejemplo, les ayudamos a nuestros niños a desarrollarla también.
- Una de las maneras más importantes de llegar a conocer a nuestros niños, descubrir sus intereses, y enterarnos de sus experiencias es escuchándoles.
- Si queremos que nuestros niños nos hablen y nos cuenten sus cosas, debemos practicar escucharles atentamente.
- Empezar a escucharles desde que son pequeños, aún los más chiquitos tienen algo que decir.
- Si les escuchamos cuando nos cuentan lo insignificante, luego nos contarán lo importante.
- La palabra “escuchar” en chino incluye ojos, oídos, atención total, tú, y corazón.
- Al escuchar atentamente prestamos atención total, eliminamos las distracciones, dejamos lo que estábamos haciendo, y le miramos a los ojos.
- Ofrecer oportunidades de escucharles privada, frecuente, y regularmente.
- Es importante escoger el tino y el lugar apropiado para cada tipo de conversación.
- Escuchar con los oídos cuál es el mensaje, oyendo lo que nos dicen directamente, lo que nos dicen entre líneas, y lo que no nos dicen.
- Escuchar con los ojos, observando su apariencia y su comportamiento.
- Escuchar con el corazón, con paciencia, reconociendo nuestras emociones.
- Detectar mensajes y sentimientos según el tono de voz.
- Reflejar el contenido de lo que le escuchamos decir.
- Reflejar las emociones que reconocemos en lo que nos contaron.
- Parafrasear lo que escuchamos.
- Confirmar si lo que entendimos corresponde con el mensaje deseado.

**Hablar,** “Preguntando se llega a Roma:”

- Platicar **con** los niños, no hablarles **a** los niños (“Quiero que hablemos,” no “Quiero hablarte”).
- Llamar su atención (por su nombre, tocándoles) antes de empezar a hablar.
- Hablar de asuntos importantes y de temas difíciles.
- Tener buen tino, escoger el momento y lugar apropiado para hablar.
- Saber cuándo callar.
- Usar oraciones Yo (“Yo siento, pienso \_\_\_\_\_ cuando tú \_\_\_\_\_..”).

- Usar preguntas abiertas sobre sus actividades, intereses, ideas: “Cuéntame de...,” “¿Qué piensas de...?”
- Escuchar la respuesta del otro, reflejar las emociones, cotejar si su percepción o entendimiento son acertados.
- Responder a toda pregunta de los niños, directamente, claramente, según su nivel de comprensión, y honestamente.
- Compartir con nuestros niños lo que sabemos y creemos.
- Admitir cuando estamos confundidos, o cuando no tenemos una respuesta.
- Nombrar emociones: gozo, tristeza, ira, temor, etc.
- Usar ejemplos específicos ilustrativos, propios, de otros, de la TV, de libros.
- Empezar con lo positivo, especificar los comportamientos que nos agradan.
- Expresar reconocimiento y ofrecer elogios; demostrar afecto con palabras y gestos.
- Seguir un “no” con un darles a escoger entre dos “sí.”
- Demostrar respeto al hablar.
- Comunicarles afecto con palabras y acciones.
- Incluir a los niños en las conversaciones familiares apropiadas.
- Considerar la opinión de los niños al tomar decisiones familiares.
- Decirles “te quiero” como oración completa (no “te quiero cuando...”)
- Comunicar mensajes: Creo y confío en ti, sé que puedes, eres importante para mí.

**Evitar,** “La lengua es un arma de dos filos:”

- Ordenar, mandar, amenazar, cambiar el tema, rechazar, ignorar.
- Predicar, dar discursos, cantaletear, interrogar, analizar, interpretar.
- Juzgar, criticar, culpar, atacar, avergonzar, humillar, ridiculizar.

**Libros:**

- *Habla con tu hijo* (Hanna Barlett)
- *Cómo hablar con mis hijos: Comunicación familiar* (José Francisco González Ramírez)
- *Tiene el niño derecho a saberlo todo: Nuevas ideas para una comunicación más fructífera y sincera con sus hijos* (Francoise Dolto)