



Emociones



**María Campo
Martínez**

Pedagoga

Como el confinamiento ayuda ha estrechar los lazos familiares

¿Creíais que os conocíais mejor? ¿No sabías que para tu hijo era muy importante algo que has descubierto? Muchas familias están descubriendo cosas realmente interesantes de los otros miembros que conviven con ellos. El confinamiento y el pasar tantas horas juntas está siendo una gran oportunidad para conocernos mejor y descubrirnos.

Muchas veces, no hay un buen conocimiento entre los miembros de la familia por falta de tiempo y dedicación debido al ritmo tan elevado al que nos vemos sometidos en el día a

día. Y también, a las prioridades o interés en las que nos centramos. El pasar tanto tiempo juntos y en casa es una muy buena oportunidad de poder descubrirnos y centrarnos en nosotros, en la familia.

La base para conocerse, entenderse y ayudarse dentro de una familia es la comunicación entre todos los miembros que la componen. Es necesario dedicarse tiempo, escucharse sin distractores como pueden ser las pantallas u otros elementos que no ayudan a la comunicación ni al acercamiento. Es muy importante transmitirse mutuamente cómo nos sentimos, qué hemos hecho, qué nos gustaría hacer? Pero esta comunicación no debe ser unilateral exclusivamente, es decir, padres preguntan e hijos responden sino que también los padres deben transmitir. A los hijos les gusta saber de sus padres y tienen que conocerles. Además, los padres transmitiendo sus experiencias, sentimientos? enseñan a los hijos a comunicarse, puesto que la comunicación familiar también se trabaja y se educa.

Comunicar significa que hay un emisor y un receptor. Los dos deberán actuar correctamente.

La comunicación es una ciencia y un arte. Una ciencia porque se puede aprender a comunicarse mejor, y un arte porque todos, en casa, somos diferentes y cada uno necesitará que se le hable de forma personal. Es importante conocernos bien y conocer bien a nuestros hijos. Las diferencias enriquecen, no son obstáculos para entenderse bien.

El cariño es el principal factor que facilita la comunicación, y el gran obstáculo suele ser la falta de tiempo. ¿Quiénes son los ladrones de nuestro tiempo? ¿El trabajo? ¿Las aficiones? ¿Será que no sabemos organizar nuestras agendas? ¿Cuáles son de verdad nuestras prioridades? Ahora es un buen momento para reflexionar sobre ello y poner soluciones.

Otro obstáculo podría ser el ruido: TV, radio, música a tope, gritos? Es necesario buscar tiempos de tranquilidad. Tener ?tiempos familiares? planificados, porque corremos el riesgo de no encontrarlos casi nunca. En estos momentos nos podrá resultar fácil sacar tiempo para ello, pero es interesante planificar o pensar cómo lo haremos después para que realmente lo cumplamos.

La familia favorece un ambiente de intimidad que facilita la comunicación, pues cada uno se muestra tal y como es, con total confianza.

La comunicación es el arte de expresarse bien, pero lo importante no es la riqueza del lenguaje, sino la apertura que se genera en el otro. Por ello, la comunicación se mide por la seguridad de que el mensaje emitido ha sido entendido y recibido con empatía.

Para que se dé una buena comunicación es necesario:

Respeto mutuo Acogida hacia el otro Amistad Sinceridad Naturalidad Sencillez

Generosidad

Existen ciertos aspectos que pueden facilitar la comunicación familiar:

Superar el egoísmo. Estar atento a las necesidades ajenas. Elogiar las cosas bien hechas. Fomentar la alegría y las celebraciones. Fomentar las tradiciones familiares. Pedir las explicaciones siempre con cariño. Tener a mano una solución positiva ante los problemas. Respetar un secreto que un hijo nos cuenta en la intimidad. Saber escuchar.

Conviene evitar:

Estar siempre ocupados. Caras largas. Rencores. TV sin límites, incluso durante las comidas. Uso incorrecto de ordenadores, móviles, videojuegos... Comparar a los hijos. Dar indicaciones a nuestros hijos mientras están distraídos en otra cosa.

Existen diferentes niveles de comunicación familiar:

Nivel superficial. Se da en los que podemos llamar ?hogares fonda?

La familia vive bajo el mismo techo. Habitualmente sus miembros no coinciden en las comidas. Ven juntos la TV, pero no comentan lo que ven. La madre y el padre trabajan para ganar dinero para su familia y dedican poco tiempo a sus hijos. Los hijos tienden a hacer los que les apetece. Falta unión entre todos. Cuando hay diálogo familiar, este gira en torno a generalidades. Poco tiempo disponible para los demás.

Nivel intermedio:

Este nivel de comunicación lo componen los hogares aparentemente unidos, pero sin una conexión real. Hay una comunicación más personal. No se entrega la intimidad; se entregan conceptos, opiniones. Cada uno se reserva su parcela. De cuando en cuando se tienen conversaciones familiares, con cierto interés por los demás.

Nivel profundo:

Son hogares en los que se hace vida de familia. Generalmente comparten juntos, al menos, una de las comidas del día. Suelen tener tertulia familiar, en la que se cuentan sus actividades diarias. Se escuchan entre sí y se ayudan mutuamente con sus opiniones y su colaboración. Se producen confidencias entre hermanos.

Guía práctica para la comunicación en familia:

No les niegues la palabra a los tuyos, aunque estés muy enfadado. Mantén un clima de alegría, a pesar de los disgustos o problemas personales. Espera, sin interrumpir, tu turno en la conversación. Ten paciencia, hasta encontrar el momento oportuno y no terminar en discusión. Piensa antes de hablar. Expresa bien lo que quieres decir. No te dejes aturdir por la falta de serenidad del otro. Conserva la calma. Trata los temas conflictivos con

compresión hacia el otro. Sé receptivo, escucha y no contradigas por sistema. Valora a los miembros de tu familia por lo que son; no te dejes influir por tus impresiones del primer momento. Espera hasta comprender por completo lo que el otro quiera decirte. No hagas juicios sobre su actuación o conducta. Aprende a ?bajar la guardia?, y deja la agresividad a un lado cuando surjan temas que, por ser opinables, pueden resultar conflictivos. Acepta los puntos de vista de los otros, sin imponer siempre los tuyos. Acepta con buen humor las razones de los demás. Reconoce los aciertos de los demás, y alégrate con ellos. Perdona, y pide perdón cuando haga falta. Rectificar es de sabios? Olvida la ?lista de agravios? No pases factura por lo mucho que haces y lo poco que se te devuelve. Piensa siempre que TU FAMILIA SE MERECE LO MEJOR.

EXPERTO:

María Campo Martínez

Pedagoga

Licenciada en Pedagogía. Diplomada en Magisterio de Educación Infantil. Asesora de Eduka&Nature.