

## ARTÍCULO PARA PADRES 136

# ¿Comunicando bien con mi hijo?

## ¿Comunicando? ¿Me estoy comunicando bien con mi hijo?

Muy seguramente, hemos estudiado o leído muchas veces sobre el proceso de la comunicación. Pero, ¿realmente hemos analizado lo que implica este proceso cuando se trata de nuestros hijos?

Una buena comunicación permite transmitir un mensaje de manera clara y precisa y que el receptor lo comprenda.

En las familias, sin embargo, en muchas ocasiones nos damos cuenta que no transmitimos lo que queremos y que el mensaje puede llegar distorsionado, o simplemente suponemos que nuestros hijos saben exactamente lo que les queremos decir. Por ejemplo: lo mucho que los quieren sus padres.

Debemos considerar que una gran parte de la comunicación implica escuchar, y así como nosotros transmitimos a nuestros hijos mensajes todos los días por medio de nuestros actos y palabras, ellos también lo hacen.

Sus actos a veces pueden comunicarnos que está cansado, que se siente solo o que está triste, por ejemplo, pero en ocasiones no nos detenemos a reflexionar respecto a lo que nuestros hijos nos están transmitiendo y cuáles son sus necesidades.

La comunicación es un proceso cíclico por lo que es necesario estar atentos para saber si el mensaje que quisimos transmitir se envió, se recibió y se entendió de la forma correcta y reflexionar si estamos recibiendo dicho mensaje también de manera correcta. Una buena comunicación con nuestros hijos, nos permitirá estar cerca de ellos, protegerlos y también que perciban nuestro afecto.

Tal vez en la actualidad nos damos cuenta que nuestros padres hacían muchas cosas por nuestro bien, de ahí la expresión "¿Qué razón tenía mi padre!" aunque quizá cuando éramos niños no lo percibíamos así.

Con nuestros hijos tenemos la oportunidad de fomentar una comunicación efectiva ahora y hacer que ellos se sientan comprendidos, amados, además de abrir canales para estar cerca de ellos y que nos sientan cercanos.

## Recomendaciones para responder de manera afirmativa a la pregunta "¿Me estoy comunicando bien con mi hijo?"

- Revisar si nuestros hijos están recibiendo el mensaje que les queremos transmitir.
- Reflexionar si realmente estamos entendiendo lo que nuestros hijos nos están queriendo decir, y desde dónde lo estamos escuchando.
- Cuando se trata de afectos comúnmente utilizamos más las palabras y los abrazos al momento de manifestarlos, pero podemos hacer uso de otras formas de transmitirlos para asegurarnos que el mensaje se emita y se reciba en la forma que queremos (tiempo, cuidados, regalos, reglas).
- Debemos recordar que nuestra comunicación está determinada también por nuestra historia personal y que ésta influye en lo que les transmitimos a nuestros hijos y la manera en que nos comunicamos. Por lo que es necesario reflexionar al respecto.

- Si creemos que estamos teniendo problemas para comunicarnos con nuestros hijos, o simplemente no entendemos qué nos quieren transmitir es recomendable buscar ayuda de un especialista.

Lic. Mayusa Maldonado

## RESUMEN

La comunicación es un proceso complejo del que quizá hemos oído mucho, pero al que pocas veces prestamos atención. Al momento de estar con nuestros hijos estamos transmitiéndoles mensajes a través de nuestros gestos, palabras e incluso posturas y ellos a su vez también nos comunican. Debemos reflexionar a los mensajes que recibimos y enviamos para lograr una buena comunicación con nuestros hijos, que nos permita además protegerlos.

Fuente: <http://www.psipre.com/comunicando-bien-mi-hijo/>