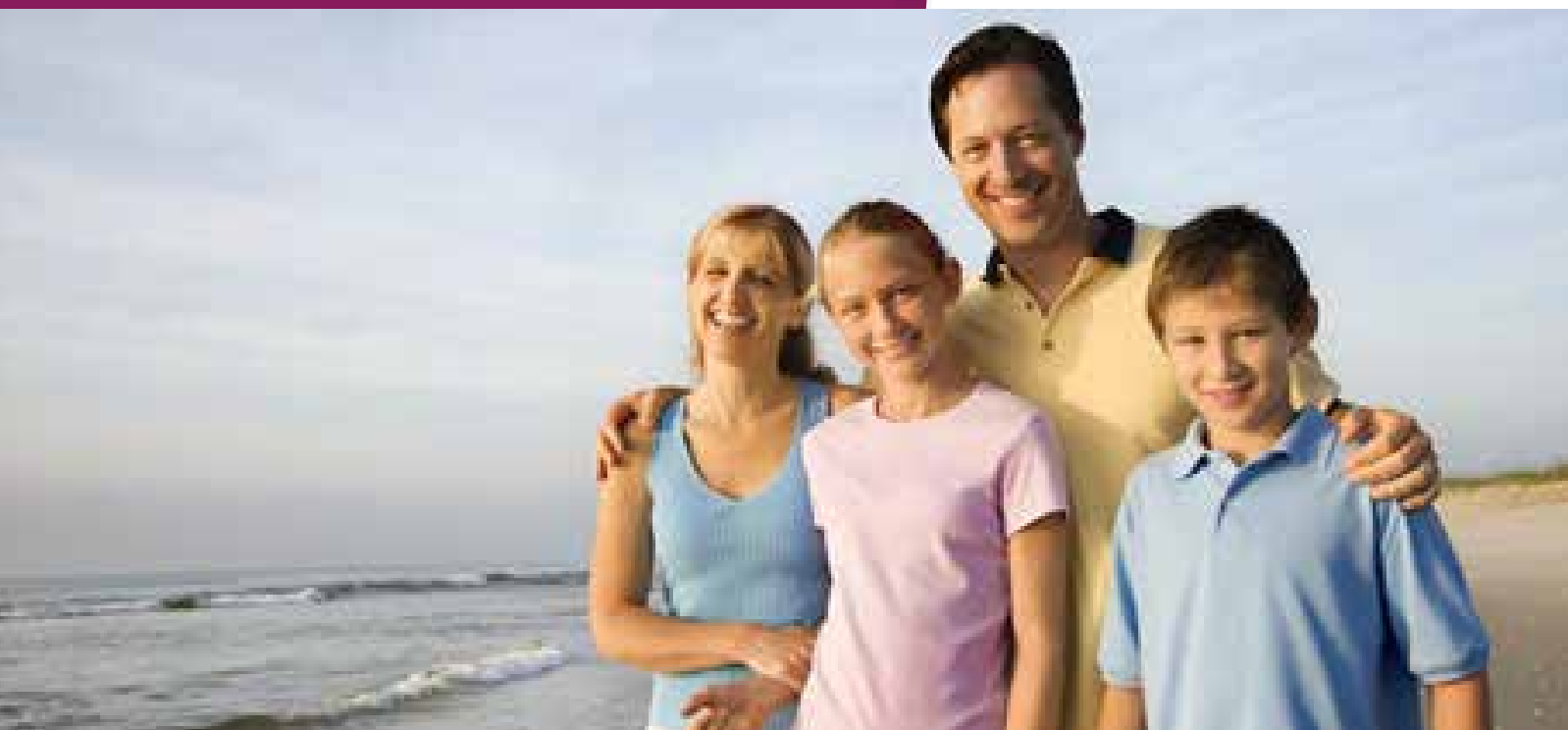




# LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA



La comunicación familiar permite a los integrantes crecer, desarrollarse, madurar, resolver conflictos, comprenderse entre sí, en la sociedad y, sobretodo, expresar afecto o amor, pero ¿qué es comunicarse?

Comunicarse es hacer partícipe a la otra persona de lo que siento, pienso y hago. Por ello, es indispensable para que la relación entre los miembros de una familia sea sincera y sólida. Sin embargo, no es sencillo crear un clima de comunicación en familia y aunque ello depende de los padres; ya que, son los que dan el ejemplo que facilitan la comunicación y una convivencia armoniosa. En la actualidad, tenemos muchas actividades que nos dificulta ser miembros activos en la comunicación, formándose así los siguientes tipos:



**1. El padre y madre fuera de la comunicación:** Al tener sobrecarga de responsabilidades, separación de la pareja y otros motivos, la comunicación se torna autoritaria, se compra el afecto por estar ausentes y deja de participar en las actividades agradables como los juegos.

**2. Las alianzas:** No debería ser un problema si la familia se une en su totalidad, pero cuando se forman bandos (por ejemplo, hijos contra padres) puede ser perjudicial, pues se toman posiciones de unos contra otros en donde surge el chantaje, se culpa a los demás y ese aprendizaje se traslada a las relaciones sociales amicales.

**3. Comunicación hotelera:** Esto se refiere a la similitud en que la comunicación se hace en un hotel, en donde cada uno hace lo suyo, por ejemplo, uno está en el celular, otro oyendo música, otro en el televisor, etc. Nada se comparte ni se sabe nada del otro por lo que la relación se torna distante.



### ¿Qué hacer al respecto?

Reconocer que estamos alejándonos y revertir dicha actitud. La situación nos ha llevado a estar confinados y pocas son las evidencias de que se ha aprovechado este tiempo para mejorar nuestra comunicación y unirnos más como familia.

La comunicación que nos permite mejorar es la asertiva, aquella en donde todos tiene el derecho de opinar y expresarse. Además, se toma en cuenta sus opiniones; es decir, hay democracia en donde cada miembro es igual a los demás en cuanto a participación. Una buena comunicación parte de reconocer que todos en la familia tiene un lugar, los padres con la responsabilidad de guiar a sus hijos y ellos con la responsabilidad de reconocer a la autoridad, respetarla y apoyarse en ellos, de esa manera se formará una personalidad adecuada.



### **Beneficios de la comunicación**

La comunicación es la base elemental para solucionar conflictos. Muchas veces se confunde escuchar con estar de acuerdo. Cuando escuchamos, el ambiente familiar cambia y en lugar de atacarse, dialogan para llegar a una salida. La clave no es dar opiniones sin haber escuchado todo primero, eso genera confianza y evita que los hijos u otros miembros no hablen por temor o evitar un problema.



## Sugerencias para mejorar la comunicación

- 1) Al conversar con algún familiar, use un vocabulario que muestre respeto.
- 2) Aproveche algunos espacios para conversar como desayunos, almuerzos o pueden establecer uno en el horario en que todos estén libres.
- 3) Evite involucrar a terceros en un conflicto familiar.
- 4) Escuchar es más importante que responder, cuide los gestos, también dicen mucho.
- 5) No humille ni ofenda.
- 6) Si sabe que una persona reacciona mal ante una llamada de atención, cambie de estrategia, por ejemplo: en vez de levantar la voz, converse cogiéndole de la mano y manifestando lo que le preocupa.
- 7) Muchas veces la paciencia es la clave sobre todo con hijos adolescentes, recuerde que las reacciones de ellos suelen ser explosivas por naturaleza y no por falta de respeto necesariamente.
- 8) De niños buscábamos a los padres para preguntar algo, pero en la adolescencia buscar a nuestros hijos para hablar y escuchar es lo mejor, aunque nada tengan que decirnos, la presencia se valora.



**Referencia:**

Ministerio de Educación San Salvador, El Salvador (2007) Programa de Escuela de padres y madres-Comunicación familiar. Recuperado el 2 de setiembre 2020 de : <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Comunicacion%20familiar%20.El%20Salvador.pdf>