

Una sana comunicación con su hijo(a)



(Healthy Communication With Your Child)

El mantener una sana comunicación con su hijo(a) es una de las destrezas más importantes y gratificantes que puede desarrollar como madre o padre. Además, hará que los aspectos difíciles de la crianza (como la disciplina) sean más fáciles y efectivos. La comunicación es una avenida de dos vías, lo que significa que no sólo es importante hablarle al niño sino también escucharlo.

Al hablarle a su hijo de modo sereno y cariñoso, le hará saber lo que espera de él y le suministrará la información que necesita. También le indicará que al pedirle que se calme y se controle, usted practica lo que predica.

Al escuchar a su hijo(a), podrá enterarse de muchas cosas. Podrá conocer su opinión sobre un tema, cómo están sus relaciones sociales, qué problemas puede tener y si está captando el mensaje que usted trata de comunicarle.

Una buena comunicación es necesaria para que usted pueda ser un buen educador de su hijo(a) y enterarse de qué está pasando en su vida.

¿Por qué es importante una sana comunicación?

Una sana comunicación es importante porque le ayuda a su hijo(a) a

- Sentirse querido y cuidado
- Sentirse seguro y respaldado cuando tiene preocupaciones
- Aprender a expresar lo que siente y necesita de modo directo
- Aprender a manejar sus sentimientos adecuadamente para no actuar impulsivamente
- Hablarle abiertamente
- Aprender a escucharle a usted

Una sana comunicación también le ayudará a usted a

- Sentirse más unido(a) a su hijo(a)
- Conocer las necesidades de su hijo(a)
- Saber que cuenta con herramientas poderosas para ayudarle a su hijo(a) a desarrollarse y crecer
- Manejar sus propias frustraciones y tensiones frente al niño

¿Cuáles son las bases de una sana comunicación?

He aquí algunos aspectos importantes para edificar una sana comunicación

- **Esté disponible.** Reserve un tiempo de su ocupado día para detenerse a hablar con su hijo(a). Incluso una charla de 10 minutos diarios sin distracciones puede ayudar mucho en la formación de buenos hábitos de comunicación. Apague la televisión o el radio. Dedique toda su atención al niño. Siéntese y mírelo mientras habla. Esos pocos minutos al día pueden ser de gran valor.
- **Sepa escuchar.** Al escuchar a su hijo(a), lo hará sentirse amado y valorado. Pídale sus opiniones. Si cree que no ha interpretado bien lo que le ha dicho, repita lo que oyó para cerciorarse de que entiende lo que el niño trata de expresar. Saber escuchar no significa tener que estar de acuerdo con lo que el niño dice. El compartir sus pensamientos con usted le ayudará al niño a calmarse, lo que a su vez le permitirá escucharlo a usted más tarde.

- **Muestre empatía.** Esto significa tener en cuenta los sentimientos del niño y hacerle saber que usted lo entiende. Si su hijo(a) está triste o molesto, una pequeña caricia o abrazo puede hacerle saber que usted entiende esos sentimientos de tristeza o desazón. No le indique al niño lo que está pensando o sintiendo. Deje que él mismo exprese lo que siente. Y procure no restarle importancia a esos sentimientos con comentarios como “Qué tontería sentir eso” o “Cuando crezcas lo vas a entender”. Los sentimientos del niño son reales y deben respetarse.
- **Dé un buen ejemplo.** Recuerde: los niños aprenden mediante el ejemplo. Emplee palabras y tonos de voz que quiere que su hijo(a) use. Procure que su tono de voz y lo que dice envíen el mismo mensaje. Por ejemplo, si se ríe a la vez que dice “No, no hagas eso”, le enviará un mensaje confuso. Déle instrucciones claras. Una vez que haya expresado su mensaje, no siga repitiendo las cosas. Si emplea palabras para describir sus sentimientos, le enseñará a su hijo a hacer lo mismo. Cuando los padres usan palabras tales como “Cuando no me obedeces me pongo triste”, en lugar de gritar o insultar al niño, éste aprende a hacer lo mismo.

Claves para una sana comunicación

Lo que se debe hacer

- Déle al niño instrucciones claras y apropiadas a su edad, tales como: “Cuando vayamos a la tienda, espero que tengas buenos modales y que no te alejes de mí”. Cerciórese de que su hijo(a) entiende lo que usted dijo. A veces los niños no entienden bien el significado de ciertas palabras que escuchan y usan.
- Elogie a su hijo(a) siempre que pueda.
- Comuníquele serenamente lo que usted siente.
- Sea veraz.
- Escuche con atención lo que le dice su hijo(a).
- Aproveche los ratos en que charla con su hijo(a) como una herramienta de enseñanza. No desaproveche la oportunidad de mostrarle a su hijo(a) lo que es una sana comunicación.
- Dé un buen ejemplo. Practique lo que predica.
- Cuando está disgustado(a) con su hijo(a), hágale saber que lo que le desagrada es su comportamiento, no él como persona.

Lo que no se debe hacer

- Dar instrucciones amplias y generales tales como “¡Más te vale que te portes bien!”
- Insultarlo o culparlo. En lugar de decirle “Qué malo eres”, dígame “No me gusta la forma en que te comportas”.
- Gritarle o amenazarlo.
- Mentirle o decirle verdades a medias.
- Usar el silencio para expresar sentimientos fuertes. Los silencios largos asustan y confunden a los niños.

Disciplinar no es castigar

Parte del trabajo de los padres es disciplinar a los hijos. La disciplina no es castigo. La disciplina en realidad es una forma de comunicación. Significa enseñarles a los niños lo que es una conducta apropiada y lo que es una conducta inapropiada.

¿Cómo se puede cambiar la conducta de un niño? El mejor modo es mediante una sana comunicación. Enséñele a su hijo(a) qué es una conducta positiva y elógielo cuando se porte como usted quiere. Concéntrese en las cosas que hace bien y así tenderá a hacer menos cosas que a usted no le gusta que haga.

Sea cual sea la edad del niño, éste necesita que usted le explique de modo sereno y calmado (con palabras que entienda bien) lo que usted espera de él y cuáles serán las consecuencias si actúa inapropiadamente (por ejemplo, retirarle un privilegio). Entonces, si el niño se porta mal, cumpla con las consecuencias que ya han comentado. De ese modo, usted no actuará guiado por la rabia o la frustración.

Manteniendo la calma

Hay ocasiones en que todo padre siente que pierde la paciencia. Sin embargo, es importante hallar la forma de ayudar a su hijo(a) a comportarse sin lastimar sus sentimientos. Si se siente estresado, éstas son algunas sugerencias para que se calme antes de intentar hablar con su hijo(a).

- Respire profundo y lento varias veces.
- Espere 5 minutos antes de empezar a hablarle al niño.
- Trate de buscar una palabra que identifique lo que está sintiendo (tal como "disgusto"). Repítala para sus adentros y cerciórese de que es apropiada para su hijo(a).
- Comparta sus sentimientos de frustración con su cónyuge o un amigo o amiga.
- No guarde rencores. Refiérase sólo al presente.
- Busque ayuda profesional si siente que ha perdido el control.

Palabras de elogio

Una sonrisa y una frase corta pueden transmitir una valiosa información. Éstas son unas cuantas frases que pueden ser muy provechosas.

- ¡Excelente!
- ¡Bien hecho!
- ¡Magnífico!
- ¡Me haces muy feliz!
- Eres tan responsable.
- Te felicito.
- ¡Estás volviéndote grande!
- Me gusta cómo compartes tus cosas.
- ¡Maravilloso!
- Lo pudiste hacer solito.
- Me gusta cómo solucionaste eso.
- ¡Sabes escuchar muy bien!
- ¡Eres tan importante para mí!
- ¡Te quiero mucho!
- ¡Bravo!

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
Sitio electrónico en la red Internet: www.aap.org

Derechos de autor © 2003
Academia Americana de Pediatría
Actualizado en 9/03