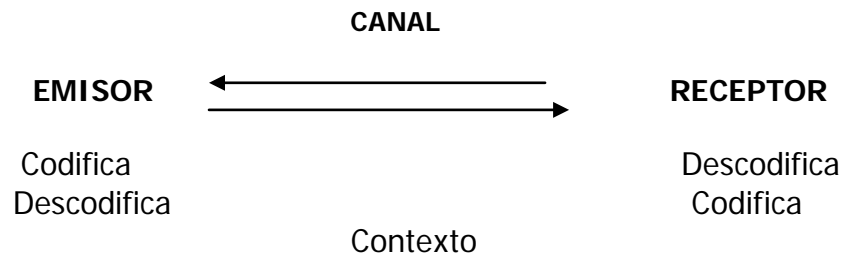


# “ APRENDER A COMUNICARSE CON SU HIJO ”

## EL POR QUÉ DE ESTA CONFERENCIA

1. Porque el saber comunicarse con los demás es indispensable para la armonía personal, de la pareja y de familia.
2. Porque la forma de comunicarnos con los hijos suele ser el factor determinante para que nos respeten y nos obedezcan.
3. Porque en muchos de los conflictos de las familias la solución viene dada si la comunicación entre los miembros de la misma es fluida
4. Porque muchas veces la comunicación con los hijos se convierte en tiempo de “sermonear”, “amenazar”, “amonestar”, “ridiculizar”, “criticar”,... y esto lejos de mejorar la comunicación, la entorpecen.
5. Porque el lugar donde se nos enseña a comunicarnos es la familia.
6. Porque a comunicarse se aprende, como casi todo en este mundo.

## COMPONENTES DE LA COMUNICACIÓN



**CANAL :** VERBAL, GESTOS, POSTURAS, ESCRITO

**CONTEXTO:** CASA, COLEGIO, DESPACHO DIRECTOR/ A  
HABITACIÓN, SOLO/ ACOMPAÑAD

## TIPOS DE COMUNICACIÓN

### VERBAL

- La comunicación verbal se refiere a las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz (tono de voz).

- La comunicación no verbal hace referencia a un gran número de canales, entre los que se podrían citar como los más importantes:

El contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos, la postura La distancia corporal

# TIPOS DE COMUNICACIÓN

## ■ Comunicación verbal

- Palabras (lo que decimos)
- Tono y volumen de nuestra voz

## ■ Comunicación no verbal

- Contacto visual
- Gestos faciales (expresión de la cara)
- Movimientos de brazos y manos
- Postura y distancia corporal

### MENSAJE DE CONTENIDO PALABRAS



LENGUAJE  
DIRECTO Y VERBAL



Siempre significa  
lo mismo



LA COMUNICACIÓN ES  
EVIDENTE Y CLARA



No necesita traducción  
Lo sumo, aclaración

### DE RELACIÓN

SÍMBOLOS  
GESTOS  
POSTURAS  
SIGNOS  
SÍNTOMAS



LENGUAJE  
CIFRADO  
CODIFICADO



El significado depende del  
contexto / receptor



LACOMUNICACIÓN SE HACE  
"METACOMUNICACIÓN"



Necesita traducción

## COMPONENTES NO VERBALES

- La mirada
- La expresión facial
- La sonrisa
- Los gestos
- La postura
- La distancia
- La apariencia personal

Pese a la importancia que le solemos atribuir a la comunicación verbal, entre un **65 %** y un **80 %** del total de nuestra comunicación con los demás la realizamos a través de **canales no verbales**.

Según el antropólogo Albert Mehrabian

- **El 7%** de la comunicación entre dos personas se realiza mediante las palabras.

- **El 38%** voz (entonación, proyección, resonancia, tono, etc)
- **El 55%** Lenguaje Corporal (gestos, posturas, movimiento de los ojos, respiración. etc).

Este investigador, **Albert Mehrabian**, afirma que en una conversación cara a cara el componente verbal es un 35% y más del 65% es comunicación no verbal.

El **componente verbal** se utiliza para comunicar **información** y el **no verbal** para comunicar estados y actitudes personales.

Para comunicarse eficazmente, los mensajes verbales y no verbales deben **coincidir entre sí**.

Muchas **dificultades** en la comunicación se producen cuando nuestras palabras se contradicen con nuestra conducta no verbal.

INDICADOR	ADECUADO	NO ADECUADO
Distancia	45cm. -1,2m	Alejado, obstáculo.
Postura	Inclinada Distendida	Retirada, girado, Rígido, encogido.
Contacto Ocular	Dirigido al otro Atento	Mirada lejana. Oblicua.
Expresión Facial	Cabeza Levantada	Cabeza agachada Ceño fruncido
	Distendida	Tragar abundante Saliva. Carraspear repet.
Gestos	Abiertos Espontáneos	Tensos, taparse la boca, los ojos. Ajustarse la ropa
Contacto	Suave	Escaso, nulo
Tono de voz	Cálido	Duro, alto

## PAUTAS para COMUNICARTE con tu HIJO/A

Es diferente comunicarse con

### Un NIÑO/a

- \* Necesita atención intensa
- \* Se puede interrumpir la conversación y luego seguirla

### Un PRE y ADOLESCENTE

- \* Necesita atención discreta, pero sin indiferencia
- \* Cuando ellos vienen a comunicarse, es un momento mágico
- \* Se pueden abordar temas delicados, pero responden con monosílabos.

## Un JOVEN

\* Comunicación franca desde los sentimientos.

Pero.... EN TODAS LAS ETAPAS necesitan

**SENTIRSE ESCUCHADOS y que te IMPORTA lo que a ellos le IMPORTA**

## **HERRAMIENTAS PARA OPTIMIZAR LA COMUNICACIÓN**

### **1.- ESCUCHA ACTIVA Y COMPRENSIVA**

- Dar señales verbales de escucha
- Recibir y dar señales no verbales de escucha
- No interrumpir el discurso del interlocutor
- Evitar "adivinar" lo que el otro va a decirle
- Identificar las expresiones y sentimientos
- Utilizar "abre puertas".
- Establecer empatía y comprender sentimientos
- Centrarse en el tema y salvar la persona
- Evitar juicios o soluciones prematuras
- Evitar contra argumentar
- Interrogar constantemente
- EVITAR EL PROBLEMA. " Ahora no es el momento de hablar de esto"

## **RESPUESTAS " ABRE – PUERTAS"**

- No comunican ideas, sentimientos o juicios Invitan al chico/a a compartir lo que piensa algunas de éstas son:

" Ya veo"

"¿De verdad?"

"No me digas"

"¿ Y qué más?"

"¿En serio?"

"Que interesante"

"Que bien"

¿Si ...? ¿No ...?

¿Será posible?

## **PROBLEMAS QUE INTERFIEREN EN LA COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS**

### **FORMAS DE COMUNICACIÓN NEGATIVA**

- ❖ Decir cosas que fastidian: insultos, burlas, comentarios duros o degradantes
- ❖ Ironías, sarcasmos
- ❖ Acusar, culpabilizar
- ❖ Hacer gestos que fastidian: risitas, muecas,...
- ❖ Interrupciones
- ❖ Defenderse y justificarse en exceso
- ❖ Comunicar bajas o nulas expectativas
- ❖ Leer el pensamiento
- ❖ "Echar charlas" sobre todo en público
- ❖ Diagnosticar y etiquetar problemas
- ❖ Declaraciones del tipo "deberías..."
- ❖ Hablar su argot para obtener su aceptación

- ❖ Trasladar la idea de que estamos por encima de ellos y que “cuando ellos van, nosotros estamos de vuelta”
- ❖ Señalar “qué es lo malo de él/ella”
- ❖ Establecer normas mediante amenazas
- ❖ Prometer lo que no estamos dispuestos a cumplir

## **RASGOS CARACTERÍSTICOS DE LA COMUNICACIÓN ADULTA**

### **1.- Capacidad de escuchar**

### **2.- Capacidad de transmitir mensajes constructivos**

#### **1. CAPACIDAD DE ESCUCHAR**

- ✓ Escuchar “ todo”
- ✓ Sin interrumpir
- ✓ Con una disposición activa
  - *Corporal*
  - *Mental*
- ✓ Cuidando el contexto
- ✓ Sin emitir juicios
- ✓ Sabiendo diferenciar lo esencial de lo accesorio
- ✓ Sin expresiones que “ devalúen”
  - “ ¡¡ Ya lo sabía!!”
  - “ ¡¡ No me cuentes más!!”
  - “ ¡¡ No das una en el clavo!!”
  - “ ¡¡ Eso le pasa a mucha gente!!”
  - “ ¡¡ No eres el único que le pasa eso!!”
  - .....

### **2.- CAPACIDAD DE TRANSMITIR MENSAJES CONSTRUCTIVOS**

**“ NO DEBE DECIRSE TODO LO QUE SE PIENSA, SINO PENSAR TODO LO QUE SE DICE”**

#### **1. NO DESTRUIR**

- No términos absolutos: nunca, nada, jamás, todo, siempre, ...
- No expresiones despectivas o humillantes

#### **2. RECONOCER MÉRITOS**

#### **3. MOSTRAR INTERÉS**

#### **4. RESPETAR LA DIGNIDAD**

#### **5. RECONOCER LA UNICIDAD**

#### **6. MENSAJES CLAROS Y AUTÉNTICOS**

## SUGERENCIAS PRÁCTICAS

- Mirar a los ojos a los hijos, alumnos, amigos, pareja,... mientras hablan.
- Inclinarsse hacia delante, especialmente cuando lo que comunica lo considera importante.
- Sonreír cuando sea oportuno.
- Dejar lo que se está haciendo y prestar atención al interlocutor.
- Evitar interrupciones. Dejarle terminar de hablar para que vea que estamos interesados en lo que comunica
- Asentir con la cabeza ocasionalmente.
- Un "Mn" con frecuencia le dice al interlocutor que estamos escuchando atentamente.
- Tocar a los niños, a la gente que se deje, mientras hablan.
- Acercarnos a ellos a una distancia concreta según el tema que nos ocupe.
- Agacharnos a la altura de sus ojos para que no se sientan "por debajo" de nosotros.
- Cuidar que los gestos de los diferentes canales no verbales coincidan en el mensaje que queramos dar (ojos, manos, giros del cuerpo, entonación de la voz....).
- Utilizar posturas abiertas para expresar aceptación.
- Caminar al ritmo del interlocutor. Dar zancadas acordes a sus posibilidades.
- No responder de espaldas
- Mirarles con frecuencia y con ternura.
- Captar sus miradas para asentir a sus demandas.
- Utilizar códigos no verbales que les hagan a ellos. sentirse valorados, especialmente a los adolescentes.
- Gestos no verbales que indiquen que sabemos lo que a ellos les gusta (comprar una revista, traer un objeto..)
- Observar nuestro cuerpo cuando hablamos con ellos.
- Ser conscientes de nuestros gestos.
- Observarnos en un espejo.
- Dejarnos ayudar de nuestros seres queridos para conocer nuestros gestos (que te describan).