

## Comunicación familiar

La comunicación nos permite expresar sentimientos, pensamientos, emociones y mensajes en general. Una buena comunicación dentro de la familia facilita las buenas relaciones entre sus miembros porque logran un sentido de unidad ya que pueden identificarse con historias, creencias, tradiciones, valores y lenguajes similares.

Todos los seres humanos nos comunicamos y queremos ser escuchados, atendidos y comprendidos para establecer relaciones y hacer transacciones. Lograr una buena comunicación con los hijos es vital para una vida tranquila.

**Podemos partir de saber escuchar.** Interpretar la voz del bebé, valorar su sistema de comunicación y responderle de forma efectiva y oportuna contribuye a que el bebé se sienta seguro, confiado y amado. Los niños mayores y especialmente los adolescentes necesitan en cambio su propio espacio para poder hablar con sus amigos, chatear y tener privacidad para compartir con alguien de su edad sus experiencias, sueños e inquietudes.

No siempre la comunicación con los hijos es sencilla y no siempre fluye fácilmente. Por eso es importante desde pequeños crear con ellos una dinámica de confianza que se logra respetando sus gustos, opiniones y habilidades. Dándoles el tiempo suficiente para que se expresen y se sientan apoyados y respaldados a pesar de que cometan errores.

Disfrutar una buena comunicación con los hijos es una tarea de doble vía y para lograrlo debemos estar conscientes de que ellos aunque son nuestros hijos, tienen pensamientos y sentimientos distintos y ven la realidad de forma muy diferente. Por lo tanto respetar su forma de ver una situación y sus conceptos, ideas y creencias hace que ellos puedan abrirse y confiarnos sus temores y situaciones difíciles.

### Para una buena comunicación familiar es fundamental:

- Respetar las emociones y opiniones de las personas cercanas.
- Escuchar con atención buscando entender los sentimientos que existen detrás de las palabras.
- Conocer el significado de los gestos, movimientos, tonos de voz, silencios y sonidos para interpretar correctamente los mensajes.
- Ser honestos y abiertos. La verdad da seguridad y confianza. Como padres es primordial educar con el ejemplo.
- Promover que la familia sea un espacio seguro, donde todos se puedan expresar con tranquilidad y libertad sin temor a la burla o desaprobación.

Compartir tiempo de calidad en familia significa dar a cada miembro un lugar importante, conocer sus expectativas y visibilizar su papel y compromiso como parte esencial de este equipo en el que todos suman para que todos ganen.



*Encuentro de adolescentes, Bucaramanga.*