

¿NO ME OYES? TE ESTOY HABLANDO

*“La importancia de la
comunicación en la familia”*

COLECCIÓN: CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES



ÍNDICE

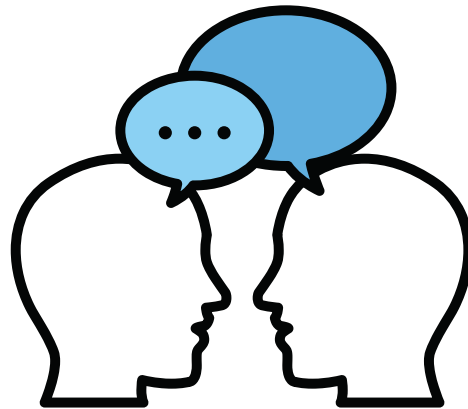
- 01** ¿Qué es la comunicación? *Pág. 3*
- 02** Tipos de comunicación *Pág. 4*
- 03** Comunicación ASI, NO. *Pág. 5*
- 04** Comunicación ASI, SI. *Pág. 7*
- 05** TIP “Técnica del sandwich” *Pág. 11*



01 ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

La comunicación es la acción y el efecto de transmitir ideas, pensamientos o sentimientos de una persona a otra u otras, y generalmente supone un intercambio recíproco.

La comunicación es una de las actividades más empleadas en el contexto familiar. Además de ser fundamental para la convivencia, es una herramienta educativa de primer orden, que en muchas ocasiones usamos de manera inadecuada y que, con un poco de entrenamiento y unas ideas básicas, puede ayudarnos a resolver muchos de los conflictos con nuestros hijos e hijas.



02 TIPOS DE COMUNICACIÓN

La comunicación humana se divide principalmente en dos canales: **la verbal** (lo que se dice) y la **no verbal** (cómo se dice o se transmite sin palabras). Ambos canales se complementan constantemente para dar sentido completo a un mensaje

Comunicación Verbal



Comunicación No verbal



¡IMPORTANTE!

Ambas tienen que concordar para que no se produzca un conflicto en el receptor

02 COMUNICACIÓN: “ASÍ, NO”



- ✗ **Interrumpir** frecuentemente a la persona con la que estamos hablando.
- ✗ **Juzgar los mensajes que recibes:** La madre, cuando el padre llega de la calle, dice: "Parece que hoy llegas más tarde". El padre replica: "¿Qué pasa?, ¿los demás días llego antes?. ¡Siempre estás pendiente de la hora a la que vengo!"
- ✗ **Realizar afirmaciones radicales** del tipo “blanco o negro”. Ejemplo: “Siempre haces lo que quieres.” “Nunca me escuchas.”
- ✗ **Negarse abiertamente** a tocar ciertos temas en la conversación.
- ✗ **Responder a malos modos**, de forma cortante, al otro al iniciar una conversación sobre un asunto que no nos gusta.

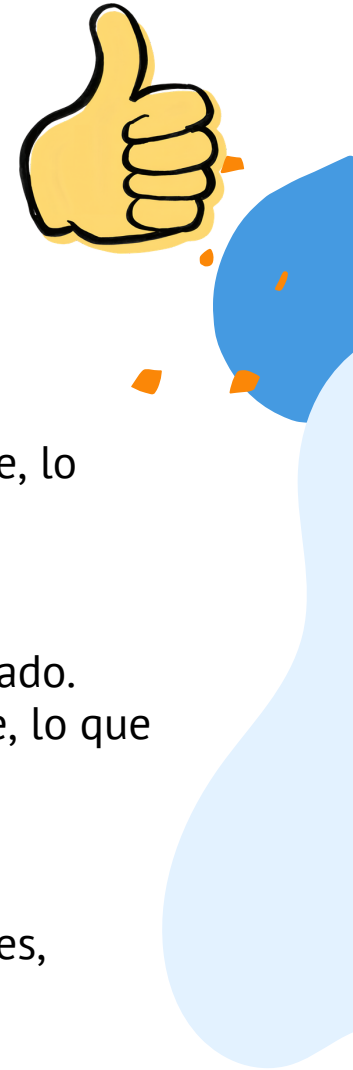
02 COMUNICACIÓN: “ASÍ, NO”



- ✗ **Abusar de los: "Tú deberías", "Yo debería hacer"**
en vez de los: "Qué te parece si...", "Quizás te convenga",
"Yo quiero hacer", "Me conviene", "He decidido".
- ✗ **Generalizaciones:** ("Siempre estás pegando a tu hermana",
"nunca obedeces").
Seguro que en algún momento hace algo distinto de pegar
a su hermana.
Posiblemente, alguna vez, sí ha sabido obedecer.
- ✗ **Poner etiquetas:** ("Eres un vago", "Eres muy torpe").



02 COMUNICACIÓN: “ASÍ, SÍ”



Os enseñamos a continuación algunas estrategias que resultan muy prácticas para recuperar o mantener la comunicación con vuestros hijos/as.

ESCUCHA Y OBSERVACIÓN

Qué es...

Demostrarle que nos interesa lo que dice, lo que siente, lo que le ocurre.

Sirve para...

Que nuestro hijo nos escuche porque se siente escuchado. Conocer a nuestro hijo y saber realmente lo que siente, lo que ha ocurrido...

Qué hacemos...

Les preguntamos por sus cosas, amigos, preocupaciones, intereses...
Les miramos mientras hablamos.
Asentimos o usamos expresiones: “ya, ya, claro...”
Resumimos la información del otro: “Así que me cuentas que...”
Sólo escuchamos.

02 COMUNICACIÓN: “ASÍ, SÍ”



EMPATÍA

Qué es...

Ponerse en el lugar de ellos, su mentalidad, necesidades... aunque no nos guste o no estemos de acuerdo.

Sirve para...

Posibilitar y mejorar la comunicación y las relaciones ya que favorece que confíe en los padres.
Controlar la alteración emocional de nuestro hijo.

Qué hacemos...

Pensamos la etapa por la que pasa nuestro hijo.
Usamos expresiones: “Te comprendo”, “te entiendo”, “lo siento mucho”,
“sé que te sientes...”
Los gestos acompañan lo que decimos de forma sincera.
En un primer momento no corregimos ni damos consejos.

02 COMUNICACIÓN: “ASÍ, SÍ”



REFUERZO

Qué es...

Manifestar valoraciones positivas hacia los aspectos correctos, que nos gustan de ellos, sus esfuerzos...

Sirve para...

Favorecer que se repitan determinadas conductas en los hijos.
Favorecer el aprendizaje de conductas nuevas.
Mejorar nuestras relaciones y la comunicación.

Qué hacemos...

Observar los aspectos positivos de las conductas de nuestros hijos.
Expresárselo en un momento adecuado: por ejemplo, a los adolescentes
no les gusta que les digan ciertas cosas delante de la gente.
Ser sincero y expresivo.

02 COMUNICACIÓN: “ASÍ, SÍ”



LENGUAJE

Mensajes yo:

yo prefiero, yo siento, quiero, he decidido, me gusta...

Lenguaje

emocional:

me encanta, disfruto, es precioso, me incomoda, etc.

Ir al grano, ser

directo y sincero:

evitar los rodeos y las justificaciones.

Evitar el uso de

términos peyorativos

y las exageraciones:

“pareces una guarra”, “eres un inocente”, “eres un mocoso...”

Ser concreto:

Me gusta mucho tu forma de vestir, es original, no me gusta que no laves la ropa sucia a la lavadora.

02 TIP “TÉCNICA DEL SANDWICH”



1 - ELOGIO INICIAL

Decir algo positivo de la persona, o de la parte de la conducta que ha realizado correctamente.

2 - MENSAJE CORRECTIVO

Exponerle la parte de la conducta que no nos ha gustado o nos gustaría mejorar.

3 - REFUERZO FINAL

Volver a recordar lo que ha hecho bien.

EJEMPLO

Elogio inicial: "Me encanta ver lo bien que te lo has pasado jugando y la gran imaginación que tienes".

Mensaje correctivo: "Pero ahora es momento de guardar los juguetes en su caja para que no se pierdan ni se rompan".

Refuerzo final: "Si lo hacemos juntos terminaremos rápido y podremos leer un cuento antes de cenar. ¡Tú eres muy bueno ayudando!".

CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Centro Municipal de Atención a la Familia

Calle Donoso Cortés, nº4 29002, Málaga

Tel.: 951926012

cemaif@malaga.eu

<https://aulafamilia.malaga.eu/>



**Ciudad
de Málaga**

Diseño y maquetación: Jose Antonio Torres Fernández

Contenidos:

Sonia Fernández Herrera
Lara de la Fuente López
Isabel Lozano Rodriguez
Irene Sánchez Gallardo
Jose Antonio Torres Fernández