

Trucos para fomentar la comunicación en familia

Publicado: Lunes, 02 Noviembre 2015 02:59

Escrito por María Lucea



A medida que los niños van creciendo, empiezan a recibir mucha información nueva que deben ir "chequeando" en su apertura hacia el exterior

Crear el clima de confianza necesario en la familia para que los niños puedan preguntar y hablar libremente en casa es fundamental. El cambio que se produce entre los siete y los doce años es gigantesco y es en esta etapa donde los padres debemos sentar las bases de la comunicación en familia.

Además, necesita saber dar razón a sus amigos del porqué de algunas exigencias de sus padres o de sus propias decisiones: sobre el tiempo de uso de las nuevas tecnologías, respecto a la sobriedad en los gastos, del porqué no acude a determinados planes o si no ve una serie de televisión. Las preguntas no se pueden "programar", y aunque siempre contestemos en el momento, conviene buscar un momento posterior para tratarlo de nuevo con mayor tranquilidad.

Por el contrario, en ciertos temas, si la pregunta no surge del hijo la debemos provocar los padres con el fin de adelantarnos a situaciones que, de no producirse esa conversación, se darán a corto plazo. Así, por ejemplo, existe un abismo entre que a un hijo le explique el origen de la vida humana su padre o su madre, a que se entere por medio de una conversación con los compañeros del colegio o por medio de una revista juvenil.

Trucos para fomentar la comunicación en familia

1. Fomenta ocasiones para el diálogo en familia, como por ejemplo, cenar sin televisión y sin teléfono móvil.

2. Un buen plan para los fines de semana son las excursiones familiares, que nos permiten hablar de los temas que no nos dan tiempo en el día a día.

3. Procura que entre los hermanos no se "coman" el tiempo de intervención del más tímido o el más lento a la hora de intervenir en las tertulias familiares.

4. Dedicar un tiempo exclusivo, de vez en cuando, a solas con cada hijo. En un ambiente relajado es más fácil que nos transmitan sus inquietudes.

5. Da importancia a sus cosas, a sus peleas con los amigos o al primer grano que le sale a los doce años y que le hace sentirse horrible. Nunca nos riamos de ellos, pues estaremos cortando de lleno la comunicación con nuestro hijo.

6. Un momento ideal para charlar un ratito es justo antes de dormirse, cuando ya está metido en su cama y se siente relajado. Podemos sentarnos junto a él y dejar que nos cuente algo que le ocurrió ese día o que le preocupe.

7. ¿Quién no recuerda las mañanas de domingo en el dormitorio de sus padres? Si acude al despertarse y se mete en vuestra cama para resguardarse del frío, posiblemente se anime a haceros alguna confidencia. No dejéis pasar el momento.

8. Aprovecha los momentos oportunos. Otro momento puede ser cuando uno de los cónyuges viaja por trabajo y los hijos rápidamente hacen turnos para dormir con papá o mamá. Esa noche quizá podamos aparcar en la mesita de noche nuestro libro y dedicarnos a hablar con nuestro hijo.

9. Aprovecha el día de su cumpleaños o de su santo para sacarle del colegio en el rato de la comida. Le hará sentirse importante delante de sus compañeros y estará más receptivo a las sugerencias que le hagamos en ese momento tan especial.

María Lucea, en hacerfamilia.com.