

10 consejos para comunicar mejor dentro de la familia

Publicado: Martes, 26 Diciembre 2017 01:19

Escrito por Cecilia Galatolo



A menudo, los problemas de la vida cotidiana nos hacen descuidar las relaciones con las personas que más amamos

¿Os pasa a veces que os dejáis superar por la rutina y los problemas, habláis con el piloto automático puesto con el cónyuge o con los hijos, o, descuidando a las personas que viven con vosotros, pensáis solo en los grupos de *whatsapp*?

Si la respuesta es sí, os ofrecemos a continuación un “decálogo” para mejorar vuestra comunicación con la familia, y unos consejos para mantener -o poner en marcha- la comunicación dentro de las paredes domésticas.

Cuando comunicamos, hacemos partícipes a otros de aquello en lo que pensamos, lo que tenemos; en última instancia, *lo que somos*.

La familia, lugar del don de sí y de la acogida recíproca, debería ser un marco privilegiado para una auténtica comunicación. Aunque a menudo, los problemas de la vida cotidiana nos hacen descuidar las relaciones con las personas que más amamos.

¿Cómo reavivar una comunicación adormecida? He aquí 10 rápidos consejos.

Utilizad bien la tecnología

Los medios de comunicación modernos son grandes recursos para la familia, y nos permiten estar en contacto fácilmente: agilizan las actividades cotidianas y nos ayudan a gestionar la comunicación a distancia.

Sin embargo, hay que poner atención para no sustituir con estos medios la comunicación cara a cara, y para no perdernos en ciertas *chats* que pueden destruir nuestra autoestima y crearnos ansiedad... ¿Un ejemplo? Los remolinos que se crean en los grupos de *chat* con otros padres... si no mantenemos bajo control la situación, se podría resentir nuestra salud mental.

Cultivad el diálogo dentro de la pareja

Cuando uno se convierte en padre o madre, verdaderamente entiende cuánto cuestan los hijos a nivel de energías... y si nos dejamos arrastrar por la atención de los niños, corremos el riesgo de olvidarnos de la relación de pareja. Y esto es muy dañino, en primer lugar para los cónyuges, pero también para los hijos.

Recordemos que los niños necesitan sobre todo un ambiente sereno, y dos padres unidos, que se quieran mucho.

Comunicad entre vosotros, no tengáis miedo a delegar alguna vez, y pedid ayuda para poder pasar un poco de tiempo juntos.

No dejéis cuestiones pendientes

Si entre vosotros hay algo que se queda sin resolver, dejad otras cosas (dentro de los límites de lo posible, por supuesto: la familia tiene que comer y los niños tiene que ser acompañados a la escuela), y abordad el problema. Mejor una mancha más en el suelo, que un nudo sin desatar en una relación de pareja...

Utilizad palabras amables

El estrés y las preocupaciones nos llevan a veces a alzar la voz, a decir las cosas con un tono descortés, a tratarnos con aire de suficiencia.

La familia es una máquina generadora de paciencia, pero a veces el engranaje se atasca. Alzar la voz es humano y nos puede pasar, especialmente cuando la jornada empieza mal y termina peor. Pero no nos acostumbremos, procuremos disculparnos, y a recomenzar de cero.

10 consejos para comunicar mejor dentro de la familia

Publicado: Martes, 26 Diciembre 2017 01:19

Escrito por Cecilia Galatolo

Recordemos también que los niños se fijan en la comunicación de los padres. Si nosotros procuramos cultivar la amabilidad, nuestros hijos irán en la misma dirección.

Sed expertos en compartir

A veces, la rutina puede llevarnos a hablar sólo de cuestiones prácticas (¿has tirado la basura?, ¿has hablado con el fiscalista?, ¿has comprado el pan?). Recordemos que la familia necesita una comunión auténtica. Hablad de lo que os sucede, contad anécdotas, jugad juntos. La familia no está compuesta de planetas aislados... hablar, incluso de cosas sin importancia, fortalece las relaciones.

Utilizad la ironía, también ante las dificultades

Cuando sucede algo imprevisto que trastorna nuestros planes (un fallo, un olvido, una factura espantosa que daría envidia al monstruo de Lochness), la primera reacción que tenemos es enfadarnos y traspasar nuestro estrés a los demás miembros de la familia. Ponemos unas caras largas que parecemos salidos de "El grito" de Munch... hay que desdramatizar. Recordemos que "lo que no mata, engorda", y que todo lo que nos pasa enriquecerá de algún modo nuestra historia familiar y nos unirá más... ¡aprendamos a reírnos de los imprevistos!

Abrazos: no existe solo la comunicación verbal

¿Sabéis que los abrazos son antidepresivos naturales, que proporcionan serenidad y equilibrio? ¡Probar para creer! No todo se resuelve con palabras.

Acordaos de decir "gracias"

El Papa **Francisco** no se cansa nunca de repetir que es importante pedir disculpas y dar las "gracias" en la familia. ¿Cómo no darle razón? Recibir gratitud nos ayuda a sacar lo mejor de nosotros. Si estamos agradecidos a alguien, digámoslo: nadie sabe leer en el pensamiento (sólo las mujeres lo consiguen alguna vez, pero también a ellas se les escapan cosas).

No demos nunca por descontado el bien que nos han hecho, no olvidemos agradecer explícitamente su ayuda a nuestros familiares, aunque solo sea encontrar la mesa preparada al volver del supermercado...

Compartir también vuestras fragilidades

¿Cuántas veces, por orgullo, vergüenza, miedo... nos ponemos una máscara? ¿Cuántas veces intentamos ocultar nuestras debilidades y

10 consejos para comunicar mejor dentro de la familia

Publicado: Martes, 26 Diciembre 2017 01:19

Escrito por Cecilia Galatolo

nuestra tristeza? En cambio, la familia debe ser el primer lugar de acogida y en ella debe reinar la transparencia. Abrámonos y permitamos a las personas que queremos que se abran... un peso llevado entre dos, tres, cuatro, se divide... tantas veces cuantos son aquellos que lo comparten.

Saber decir "no" cuando es necesario

No todo es bueno, para nosotros y para nuestros hijos. Parece una afirmación descontada y sin embargo, a menudo nos dejamos arrastrar por los acontecimientos, por el humor, por las opciones de los demás.

Aprendamos a decir que no, a corregirnos mutuamente, a seleccionar lo que va bien y lo que no para nuestra familia. Un "no" dicho con amor es mejor que un "sí" dicho por pereza.

Y vosotros, ¿tenéis alguna "regla" que añadir? Escribidla en los comentarios. Este decálogo puede ser ciertamente enriquecido por vuestras experiencias... una vez personalizado, ¿por qué no colgarlo en un lugar visible de la casa?

Cecilia Galatolo, en familyandmedia.eu.