

## Los padres somos de Marte, y los hijos de Júpiter Tema Artículo

### Entre padres e hijos: la comunicación. Consejos para mejorarla”

Dices “papá”, y él riéndose y meneando los brazos, te dice que “ajó”. Años después le dices “ordena tu cuarto”, y al rato te lo encuentras mirando la tele con la habitación hecha una cuadra. Dices “a las nueve en casa”, y un enano de trece años te responde que eres un “tirano” que “coarta” su libertad.

#### ¿Es el castellano igual para padres e hijos?

Mientras la Real Academia no saque dos diccionarios habrá que pensar que sí.

Padres e hijos tenemos muy distintas experiencias, lo que hace que ante una misma situación nuestras cabezas nos lleven a pensar cosas contrapuestas. Por ejemplo: tu pequeño ve un perro enorme y sin bozal que se le acerca corriendo. Lo único en lo que va a pensar es en abrazarlo y jugar, mientras tu no haces otra cosa que agarrarle en seguida y llevártelo lejos de ahí.

Si la vida es distinta “según el color del cristal con que se mire”, no hace falta recordar que nuestro cristal, es bastante diferente al de un peque que no ha salido de la guardería.

Y el caso es que ahora precisamente **la persona que más nos importa crece con la cabeza en ese mundo de dibujos animados, juegos y risas mientras que nosotros pensamos en responsabilidades, obligaciones, facturas, problemas...** Eso hace que entender lo que le pasa o lo que intenta decirnos sea a veces como intentar entender el chino. Y sin embargo...

**La soledad y la incompreensión es la raíz de la mayoría de los problemas psicológicos.** Cuando no nos sentimos en contacto con quienes nos rodean, podemos perdernos, notamos inseguridades o rechazamos ese entorno. Si esos comportamientos “infantiles” los tenemos los adultos, ¿cómo no van a pasarlos nuestros hijos?

Para que ese sentimiento de incompreensión no se meta en vuestro niño, tiene que rodearle un ambiente adecuado, un ambiente del cual sois parte esencial.

Sigue éstas recomendaciones si queréis mejorar vuestra comunicación con él:

- **Fíjate en la manera que tienes de escuchar a tu hijo.** A veces viene a decirnos algo absurdo para nosotros pero importantísimo para él. Puede que incluso nos pille en ese momento ocupados haciendo otra cosa. Sin embargo merece la pena evitar que tenga la impresión de que sus cosas “super importantes” no te interesan. Si puedes, para un momento con lo que estabas haciendo y espera a que él termine de hablar, y si estás muy ocupada hazle saber que tiene que esperar, pero díselo con cariño. Cuéntale que te gustará mucho escuchar eso más tarde, pero que te tiene que ayudar esperándose un poco.

- Analiza los momentos que tenéis al día para estar juntos y si estáis aprovechándolos todo lo posible para conversar. Hablar de cualquier cosa que os pase, de que problemas tienes tu y cómo los piensas solucionar, de cosas que te gustan y de lo que le gusta a él... así **os conoceréis mejor y podrás transmitirle tu manera de ver y entender el mundo.** ¿Tenéis en la comida conversaciones sobre cosas en las que él pueda decir algo? ¿Por qué no salir a jugar con él más a menudo?.

- Evita traerte el mal humor a casa. **Los niños, sobre todo los más pequeños, tienden a contagiarse de nosotros.** Si nos ven preocupados o tristes ellos también se sienten así. Por

fin estás en casa, así que procura olvidar la carga en el felpudo antes de entrar y disfruta... incluso de los pequeños problemas que te trae ese ser de cinco años, tan distinto, pero con el mismo apellido.

· Cuando os interrumpáis en una conversación, date cuenta realmente si le estás dejando decir todo lo que quería. Desde nuestra posición de adultos **solemos arrancarnos a hablar en cuanto creemos saber de qué va el asunto**, y eso a veces no le deja a vuestro hijo la oportunidad de darte un detalle que puede ser importante. Pero si es él el que te interrumpe a ti, tienes que enseñarle, con cariño pero con firmeza, que eso no se hace.

· En cualquier caso **no te quedes en la superficie de las palabras**, pues más allá de su significado, detrás siempre hay un sentimiento y un estado de ánimo que también tienes que intentar percibir. A veces cuando decimos "hola" estamos tratando de expresarle a otra persona "me gustaría hablar contigo". Fíjate en el tono de su voz, en la gravedad que puede tener lo que te cuenta. **¿Cómo se comporta cuando está preocupado? ¿Esta buscando la conversación? ¿se calla? ¿habla sin parar de cosas sin importancia?**

· Fíjate en la manera que tiene de hablar con sus compañeros o con sus muñecos. ¿Es la misma con la que te trata a ti? Si no es así, deberías pensar en cómo te diriges a él, porque quizás le estás intimidando.

### **Broncas, discusiones... Corregirle sin equivocarse.**

- La confianza y el cariño tienen que ser incondicionales. **Un error muy habitual cuando el niño hace algo mal es mostramos fríos con él o herirle** (si te portas mal o suspendes, me decepcionas y por eso te quiero menos...). Aunque con esa actitud consigues a corto plazo que el niño intente cambiar, a la larga le creará mucha inseguridad el que tu le valores o quieras dependiendo de sus resultados.
- Muchas veces puedes llegar a pensar que eso que se conoce como El Muro de las Lamentaciones, en el que la gente va y suelta sus sermones, ya lo tienes tu en casa cada vez que quieres regañar a tu niño. ¿Vas a hablarle **a** él, o vas a hablar **con** él? En cualquier circunstancia, incluso cuando tengas muy claro que debes regañarle, **es mejor que escuches primero lo que tiene que decirte sobre el tema, y luego irle discutiendo punto por punto, guiando su pensamiento** y la forma en que ve las cosas hasta que él llegue a la conclusión que le querías dar. Sin ésta diplomacia, a veces puede llegar a ser imposible discutir con un adolescente.
- Te has enfadado y le has gritado. A todos nos pasa. Es normal perder la paciencia. Pero después de hacerlo, debes mirar si lo has hecho para desahogarte (que también nos pasa, nadie es perfecto), o porque querías explicarle algo y no has encontrado otra forma de hacerlo. **Díselo. Y si, aunque tu intención era buena, tienes que pedirle perdón porque te has pasado, que no te cueste hacerlo. Como dice Bernabé Tierno, "si quieres que tu hijo cuando se equivoca te pida perdón, debes darle tu ejemplos antes"**.
- Después de una discusión debes suavizar las cosas interesándote por otras cosas de su día a día. (¿cómo le va con tal amigo? ¿y aquel partido? ¿oye y tu que piensas de esto otro?) Así tu hijo se dará cuenta de que lo que le has dicho no es por fastidiar, que te preocupas por él más allá de sus errores, y que aprecias su forma de ser en los demás asuntos.

### **Favoreciendo el encuentro. Esos pequeños gestos importantísimos.**

- ¿Qué es una nana? Una canción que les cantamos para dormir, una sensación agradable que les damos con las palabras. Tenemos que continuar por ahí. ¿Cómo? Leyéndole cuentos, enseñándole fotos nuestras de joven y contándole anécdotas de entonces.
- **Busca situaciones positivas para hablar, momentos de estar relajado y confiado.** Tendrás buenas ocasiones cuando estéis jugando juntos, practicando un deporte, o

incluso disfrutando codo con codo de una celebración. Entonces será más fácil tratar ciertos problemas hablándolos de forma positiva y sin dramatismos.

- **“Te quiero”**. Lo leemos en éste artículo, lo vemos en las películas... pero, ¿cuándo lo decimos? Son solo dos palabras, pero por su importancia, a veces nos cuesta un mundo pronunciarlas. Si quieres que tu hijo te lo diga, enséñale con tu ejemplo.

De todas formas, **también te puedes quedar mirándole un rato**, pensando en lo mucho que te ha costado criarle y verlo crecer.... en cuanto te pregunte el por qué de la sonrisa bobalicona que se te ha puesto, solo tienes que ser sincero.

[Volver](#)