

Comunicación entre padres e hijos, herramienta principal para la detección temprana de conflictos

3 de diciembre
a las 17:00h



Desde RECURRA GINSO ofrecemos apoyo a las familias en situación de conflicto con sus hijos e hijas y sabemos que la labor preventiva es fundamental, por ello hemos organizado este segundo webinar en el que expertos de la Educación, la Psicología y la Salud abordan las claves para lograr una buena comunicación en el seno familiar, que permita fortalecer vínculos y prevenir conflictos en los jóvenes.

Se ha tratado sobre los estilos comunicativos más adecuados para reforzar la autoestima de los hijos, estableciendo una autoridad basada en el respeto y no en el miedo, ya que es muy importante construir una relación bidireccional, que se vaya ajustando a los cambios que implica la adolescencia.

Para ello hemos contado con la participación de **Laura Rojas Marcos**, Doctora en Psicología Clínica y Salud y terapeuta, **Sophie Álvarez-Vieitez**, psicóloga y subdirectora de RECURRA GINSO, **Miriam Pintado**, psicóloga técnico en el Área de Estudios, Programas y Formación de la Agencia para la Reeducación y Reinserción del Menor Infractor (ARRMI) de la CAM, **Javier Urra**, doctor en Psicología Clínica y director Clínica RECURRA GINSO, **Fernando Chacón**, decano-presidente del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, y **Jesús Sánchez Martos**, catedrático de Educación para la Salud de la UCM y ex consejero de Sanidad, moderados por **Constantino Mediavilla**, presidente de Madridiario y Diario Crítico.

El encuentro digital se ha dividido en tres bloques temáticos: comunicación en la infancia, en la adolescencia y en el siglo XXI, respecto al uso de internet, destacando también el tema de la comunicación en situaciones difíciles, como las que estamos viviendo en esta pandemia.

Para enseñar a los hijos a comunicarse, los padres han de aprender primero a comunicar

En el primer bloque, **‘Comunicación con niños: la importancia de saber escuchar’**, los ponentes han debatido sobre la importancia de saber escuchar a los niños, estableciendo una base sustentada en la empatía y el respeto, que en palabras de Laura Rojas Marcos, hará que el niño genere un sentimiento de seguridad. Es normal que los padres alguna vez pierdan los nervios y griten; sin embargo, los gritos, las amenazas o el uso de las emociones para chantajear a los hijos no han de ser el estilo comunicativo habitual ya que produce daño en los infantes, tanto en su autoestima como en la manera de comunicarse ellos con los demás.

“Hemos de utilizar estilos de comunicación que refuercen su autoestima, sin anticipar el fracaso y, sobre todo, haciéndoles entender que los errores forman parte de la vida, y que los cambios existen para mejorar”.

Su compañera de mesa, Sophie Álvarez-Vieitez, ha puesto el énfasis en escuchar a los hijos, mostrando verdadero interés por sus actividades, gustos y preocupaciones. En aquellas ocasiones en que los padres no puedan prestar atención a aquello que su hijo les está contando, han de decírselo y encontrar el momento adecuado para prestarles toda su atención. En este sentido, es fundamental entender qué es importante para un niño porque los adultos, sin darnos cuenta, a veces infravaloramos aquellas cosas que son muy relevantes para el niño. Por ello, la psicóloga recomienda ser discretos y respetuosos, sin airear lo que el niño te haya contado, por pequeño o gracioso que parezca, puesto que el niño ha depositado su confianza en ti. “Cuando tengas que hablarle, mejor sé breve, ve al grano y lo importante díselo al principio”. También recomienda usar los cuentos como herramienta para tratar asuntos importantes, valiéndonos del personaje y su historia.

¿Podemos hablar de todo con los niños? Sophie Álvarez-Vieitez lo tiene claro: *“Con los niños se puede hablar de todo, eligiendo las palabras y el momento adecuado”*. Tanto lo verbal como lo no verbal son igual de importantes para los niños, que se dan cuenta de cómo nos sentimos; tengámoslo en cuenta sobre todo en situaciones difíciles, como una ruptura, una enfermedad o la muerte de un ser querido. Para que sepan hablar de sus emociones, sé tú ejemplo, cuéntales cómo te sientes, en la medida de lo adecuado según su edad, qué te preocupa o qué necesitas. Pon nombre a tus emociones y así aprenderán ellos a hacerlo con las suyas.



Los hijos crecen, pero eso no significa que dejen de necesitar el cariño de sus padres

El segundo bloque, **‘Comunicación con adolescentes: una nueva etapa’**, ha tratado la comunicación como principal aliada en la detección de posibles conflictos en los adolescentes, así como algunas recomendaciones para hacer frente con éxito los desafíos de esta etapa.



Miriam Pintado, nos ha explicado que *“si bien es cierto que el menor es el protagonista de la comisión de una conducta infractora, desde la ARRMJ entendemos como necesaria la inclusión de la familia en el abordaje educativo, social y terapéutico, debido al importante papel que juega en los procesos de desarrollo del menor”*. El sistema de Justicia Juvenil en nuestro país establece que el intervalo de edad en el que un menor puede ser imputado por cometer una infracción penal, se extiende de los 14 a los 18 años. Es, por tanto, un periodo que coincide con la adolescencia, etapa evolutiva de especial vulnerabilidad y complejidad. Todas las familias con miembros adolescentes deben pasar por una transformación respecto a normas, toma de decisiones, roles de autoridad, distribución del tiempo de permanencia y de espacio en casa, permitiendo así la diferenciación del adolescente, que facilite una adecuada transición a la vida adulta.

La familia es considerada como un sistema interactivo de comunicación. No solo entre los miembros de la familia, sino hacia el exterior de la misma, hacia los diferentes ámbitos sociales. Watzlawick en su Teoría de la Comunicación, dijo que *“Es imposible no comunicar”*, ya que, no solo transmitimos mensajes a través de las palabras, sino también con nuestras expresiones, gestos y silencios.

La terapeuta familiar recomienda que para conseguir una comunicación funcional en la familia los mensajes deben ser:

-Claros y congruentes; de este modo serán entendidos con la intención que se quiere transmitir.

-Oportunos, teniendo en cuenta el momento y el estado de ánimo del receptor.

-Fijándonos en la respuesta de quien le escucha por medio de gestos, palabras, actitudes y así poder verificar que se ha recibido el mensaje con la misma intención con el que se emitió.

-Con respeto hacia todos los miembros de la familia: no repetir mensajes de forma insistente, saber escuchar, reconocer al otro mediante una actitud positiva.

Por su parte, Javier Urra, ha resaltado la relevancia de que los padres enseñen a sus hijos a enfrentar los problemas rutinarios con ternura, sentido del humor y, sobre todo, haciendo al adolescente responsable de sus propios actos. Es fundamental interesarnos por lo que a ellos les interesa, que realmente los padres quieran saber cuál es su mundo, quiénes son sus amigos, qué les gusta más y menos en los muchos aspectos de su vida. Urra hace referencia al compartir en el sentido amplio del término, de tal forma que los adultos nos abramos con ellos, que conozcan a nuestros amigos y compañeros. Para finalizar ha hecho referencia a uno de los fundamentos en los que se debe sustentar esta relación; *“Plantearnos un proyecto de vida común”*, este proyecto de vida consiste en preguntarse por que estoy aquí y para que he venido, y *“los que vivimos para y por los adolescentes tenemos ya la pregunta contestada”*.

“Hay que transmitirles el amor que sentimos hacia ellos, decirles ‘te quiero’. ¿Significa eso que no habrá conflicto? No, en absoluto. Que te diga que te quiero no significa que no te sancione. Hay que gustar del aprendizaje, del descubrimiento, de la curiosidad mutua”, ha expresado el Dr. Urra.



Hay que respetar su espacio e intimidad, pero construyendo una relación bidireccional

En el tercer y último bloque **‘Comunicación con los hijos en el siglo XXI: “hacer lo posible” o “hacerlo posible”**’, se ha debatido sobre cómo los padres, en pleno siglo XXI y con el auge de la tecnología, pueden comunicarse con sus hijos de manera fluida sin relegar el papel de “padres” por el de “amigos”.

Fernando Chacón Fuertes ha comenzado hablando sobre la comunicación entre padres e hijos en la situación de pandemia actual: **“Hay que informar de las circunstancias de la crisis y se deben plantear alternativas”**. Es decir, si explicamos a los hijos lo que NO se puede o no se debe hacer, démosles una alternativa, algo que sí podamos hacer. También evitaremos información redundante y negativa porque en realidad no aporta más conocimiento; sería solo información y esta es muy diferente a la comunicación. Para comunicarnos muchas veces no necesitamos siquiera hablar: Chacón la compañía o mantenerse al lado de los hijos en situaciones difíciles, a pesar de que el menor no desee hablar o expresar sus sentimientos, ya les está diciendo mucho. En sus palabras:

“Comunicar no es solamente hablar. A veces nos piden estar solos, pero tener la conciencia de que sus padres están a su lado, aunque sea haciendo cosas diferentes, es fundamental. A través de nuestra presencia les comunicamos un afecto que no tiene por qué ser verbal”, ha subrayado Chacón.

En este sentido, el catedrático Sánchez Martos, ha concluido el debate añadiendo que tal vez los padres y sus hijos hablan el mismo idioma, pero no el mismo lenguaje. **“Hay que pedirles permiso para no invadir su intimidad y, a su vez, incluirles en esa relación que ha de ser bidireccional: ‘Yo recibo, pero también te doy’, haciéndoles partícipes de su día a día y, por supuesto, implicándose también en el suyo, interesándose por cómo les va en el colegio y, por qué no, también en la universidad”**. Además, Sánchez Martos ha centrado su ponencia en el “NO” y la importancia de decir “no” a los hijos, explicándoles el por qué. Para ello, los padres han de plantearse previamente sus argumentos y cuenta esta anécdota: **“Desde pequeño yo siempre preguntaba: ¿Y por qué no? Cuando llegué a ser consejero de Sanidad también hacia la**

misma pregunta”. También ha querido subrayar la diferencia entre miedo y respeto, aludiendo a que los padres deben basar su comportamiento en este último para que los hijos no les tengan miedo a sus padres sino respeto. En cuanto a las redes sociales, destaca el liderazgo que debemos fomentar entre los jóvenes para que sean líderes positivos entre los demás adolescentes; dependiendo cómo se utilice, la tecnología tiene también sus puntos fuertes y los adolescentes pueden convertirse en influencers positivos.



Fotografías: Madrid Diario