



COLEGIO MANUEL ANTONIO RAMÍREZ BARINAGA
HERMANOS MARISTAS



ESCUELA DE PADRES

**"SER PADRE ES HACER DE TU VIDA
UN TESTIMONIO DE AMOR"**

SEPARATA PARA PADRES

SESIÓN N° 3:

COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

Nivel II

4to, 5to, 6to de Primaria y 1ro de Secundaria



Psicóloga Ynés A. Ruiz Tupia

Estimados Padres, hoy continuaremos compartiendo experiencias, reflexiones y dinámicas sobre temas que les ayudarán a **DESARROLLAR, FORTALECER** y **CRECER** en su gran tarea y misión que les ha tocado vivir: el de "SER PADRES"

Reflexionemos leyendo los siguientes testimonios:

“Nadie me entiende en casa, todo es gritar, llamar la atención y nada mas, no me preguntan que pienso, que siento, que me pasa, solo ellos hablan siempre, ¡claro! como son los padres, tienen todo ese derecho dicen ellos” (12 años)



“NO los veo nunca, así que nunca converso con ellos, se van cuando estoy durmiendo y regresan cuando estoy durmiendo” (11 años)

“A penas los veo un ratito en el desayuno, mamá pregunta y pregunta , papá mira y mira y no dice nada, no le gusta hablar, él dice que siempre ha sido así y nada ni nadie lo va a cambiar” (12 años)

“Desearía contarles a mis padres todo lo que me pasa en el colegio, en la casa, lo que me pasa con mis hermanos, con mis amigos; a veces ¿sabes con quien converso? Con mi mascota, el si me escucha” (11 años)

“No sé.....sí.....no.....ya.....9años.....fútbol..... no deseo hablar con nadie, lo mío es mío y a nadie le debe importar lo que me pasa” (10 años)



“Muchas veces le hablo, el sigue leyendo periódico o esta en la computadora y mamá sigue lavando los platos, planchando, cocinando, dicen que ellos me escuchan y cuando les pregunto ¿Qué les dije? Me dicen... eso que nos hablaste, por eso nunca escuchan nada”

“Quieren conversar ahora conmigo pero no sé porque recién ahora ese cambio, a mi me aburre contar mis cosas; nunca me han preguntado nada cuando era chiquito y ahora que tengo 14 años quieren que yo les responda, por favor es ilógico...” (14 años)

“Todas las noches antes de dormir converso un día con mamá, otro día con papá, les cuento mis cosas y eso me hace sentir importante para ellos” (12 años)

“Yo les tengo confianza, les puedo contar todo lo bueno o lo malo que me pasa..... ellos me escuchan, me comprenden y me aconsejan siempre, son lo máximo, por eso los quiero mucho” (16 años)

“A la hora de almuerzo se apaga la tv y conversamos, a veces nos reímos, todos nos contamos las cosas graciosas que nos paso en el día es un momento inolvidable” (18 años)

“Siempre hemos conversado en familia, desde que era muy pequeña, y esa es la mejor forma de hacernos sentir que nos interesamos el uno por el otro: entre mis padres, mis padres por nosotros sus hijos, entre los hermanos, realmente existe una confianza total” (20 años)

ME PREGUNTO:

¿Cuál de estos es mi testimonio? ¿Cuál quiero que sea el testimonio de mi hijo(a)?

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

Es un instrumento fundamental que contribuye positivamente en la dinámica familiar; es el encuentro con el otro que va más allá de transmitir mensajes; es el reconocimiento y afirmación de la calidad de relaciones que se tiene entre padres, entre hijos y entre padres e hijos.

La comunicación se aprende.

A través de la comunicación podemos evitar peleas, malos entendidos, aclarar puntos de vista, expresar un desacuerdo o llegar a acuerdos en bien de todos los miembros de la familia.

Comunicarse es:

- **ESCUCHAR CON ATENCION:** *es preocupación y respeto por las vivencias del otro; no solo es escuchar con los oídos, sino con todo el cuerpo y la mente.*
- **CONVERSAR SOBRE** *intereses, emociones, sentimientos, problemas y frustraciones que tenemos.*
- **ESTABLECER** *una relación armoniosa; esto implica jugar, hacer bromas, tomar interés por sus tareas escolares, asistir al colegio.*
- **ENTABLAR** *una relación honesta y sincera; hablando siempre con la verdad.*
- **ABORDAR CON SERENIDAD** *algún conflicto o dificultad que se presente, buscando “soluciones y/o acuerdos” en bien de todos.*
- **PROPICIAR** *el momento oportuno para compartir con ellos los momentos difíciles.*



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE PADRES Y MADRES SE COMUNIQUEN ADECUADAMENTE

Porque los hijos aprenden a comunicarse adecuadamente, imitando las acciones que ven de su entorno, principalmente de la familia. La comunicación facilita el aprendizaje, debe ser un ejercicio



permanente y un método educativo por excelencia, que debe ejercitarse permanentemente.

¿CUÁLES SON LAS ACTITUDES QUE COMO PADRE O MADRE DEBO EJERCITAR EN MI HOGAR PARA ESTABLECER UNA BUENA COMUNICACIÓN?

- Que ambos se acepten en virtudes y defectos
- Que ambos sepan escuchar sus argumentos y comprenderlos respetando y valorando sus opiniones - no imponerse
- Que ambos sean capaces de reconocer la existencia de problemas y buscar alternativas para solucionarlos
- Que construyan de común acuerdo un proyecto vital para la familia
- Que evalúen esfuerzos realizados y las metas logradas y no logradas.
- Que estén dispuestos a propiciar un ambiente de libre expresión.
- Que sepan mantener los lazos de amor y comprensión frente a las adversidades.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESCUCHAR A NUESTROS HIJOS?



Porque posibilita el entendimiento y la comunicación en un clima familiar y democrático.

Los niños, las niñas, los adolescentes y las adolescentes con frecuencia se quejan de que nadie los(as) escucha, que nadie los(as) comprende. Muchos padres y madres actúan en forma autoritaria, gritan dando órdenes. Por eso no es extraño que muchos padres y madres no puedan comunicarse con sus hijos(as). Escuchar a los hijos implica captar sus sentimientos y emociones de manera que se sientan comprendidos(as). A través de la comunicación ellos deben sentir que son queridos(as) y aceptados(as), ello también implica acogerlos(as) sin críticas y sin juzgar.

FRASES QUE REVELAN INTERÉS POR LOS HIJOS:

“Comprendo lo que quieres decir”

“Tengo confianza en tu habilidad para terminar esta tarea en forma satisfactoria”

“Aunque te equivocaste confío que lo puedas lograr”

“Bueno, ya está hecho.....pero ¿Cómo crees que podría hacerse mejor?”

“Que interesante” + actitud verbal que invite a seguir hablando “cuéntame más”

“Puedo ver lo importante que es esto para ti”

“Sígueme hablando de eso”

“Me interesa escuchar”

“Me gustaría conocer tu punto de vista”

“Ahora que te conté todo ¿Qué consejo me darías?”

“Imagina que el accidente te hubiera ocurrido a ti ¿Qué te aconsejarías para que no vuelva a ocurrir?”

CONDICIONES PARA UNA COMUNICACION EFICAZ

Distancia: Al hablar se debe mantener una distancia prudente entre las dos personas que se comunican. Ni tan cerca, ni tan lejos.

Postura: Tanto al hablar y al escuchar. Es mejor cuando uno se sienta frente a la otra persona, puede ser parado pero siempre mirando a la cara de la otra persona. Si es un niño pequeño es preferible agacharse a su nivel, cara-cara, ojo-ojo.

Momento apropiado: Cuidar el lugar y el tiempo para conversar sobre el tema.

Lenguaje verbal: Emplear palabras directas acorde al mensaje y un tono de voz tranquilo, moderado que reflejen apertura y confianza.

Lenguaje no verbal: Cuidar los gestos o movimientos del cuerpo al conversar. A veces nos están hablando y estamos volteando, bostezamos, nos dormimos, ponemos cara de molestos, aburridos, movemos la pierna constantemente, nos agarramos la cabeza, nos sobamos los ojos, miramos el reloj etc.

Mensaje: Debe ser claro, centrado en el tema por el cual se esta conversando y que logre mantener un dialogo espontáneo con la otra persona.

Saber escuchar con atención: pone de manifiesto preocupación e interés, supone también no interrumpir mientras el otro habla. Hay que saber escuchar no solo con los oídos sino también con el cuerpo.

Actitud (de atención): Mirando a la otra persona demostrando que estamos interesados en lo que nos dicen, creando un clima de confianza y seguridad reciproca.

Respuestas: Siempre hay que esperar respuesta verbal del otro interlocutor, porque ello nos indica que se esta dialogando mutuamente, que ha comprendido el mensaje, que comparte el mensaje, que esta de acuerdo o en desacuerdo sobre el tema. Siempre pedir respuestas largas o algún sustento o fundamento de lo que se dice, pregunta o responde.



ESTILOS DE COMUNICACIÓN

ESTILO PASIVO

Es aquel estilo cuando la persona se expresa de tal manera que no respeta sus propios derechos. Muchas veces opta por no responder nada o deja que todos lo ignoren, lo manipulen, lo rechacen y el no expresa absolutamente nada.



ESTILO AGRESIVO

Es aquel estilo cuando la persona se expresa de tal manera que no respeta los derechos de los demás.

Es una forma de comunicación muy empleada, pues tiene una aparente efectividad que resulta engañosa. Por lo general se logra la obediencia casi inmediata y cierta “fama” por quienes la emplean, inclusive algunos creen que obtienen respeto, pero lo que en realidad genera es miedo. Muchas veces en este estilo se ignora los sentimientos y necesidades personales de las otras personas.



ESTILO ASERTIVO

Es aquel estilo cuando la persona se expresa de forma que respeta tanto los derechos propios como los ajenos.

Es una forma de comunicación que nos lleva a un estado de equilibrio interpersonal. Aquí la persona expresa claramente lo que desea y de buena forma.



TIPS PARA COMUNICARME MEJOR CON MI HIJO(A)

Escribamos algunas:

1. Hablare de modo _____
2. El lugar apropiado para conversar es _____
3. Mi postura debe ser _____
4. Conversare sobre _____
5. Conversarse a las ____ pm/ am con mis hijos _____
6. El tiempo ideal para conversar con mi hijo es de _____
7. Tres preguntas básicas que haré siempre al conversar serán _____

8. Escuchare _____
9. Si algo me molesta de mi hijo(a) utilizare la comunicación _____
10. Siempre le diré a mi hijo que es importante mantener _____
_____ y ello se lo haré saber con el
ejemplo.



Ahora debemos de poner en práctica todo lo aprendido el día de hoy.

Recordemos que: Una comunicación efectiva, facilita las relaciones respetuosas y armoniosas en la familia, promoviendo estilos saludables de convivencia.

Una buena comunicación con los hijos(as) requiere de un padre y una madre, coherentes, afectuosos, comprensivos, firmes, comprometidos; que propicien el diálogo en forma abierta, fluida, asertiva, donde no se lesione la autoestima, no haya diferencias y si existen, suavizar las rupturas y disminuir los desacuerdos.

Conseguiremos que los hijos(as) utilicen respuestas adecuadas, si facilitamos:

- Que sepan pedir disculpas frente al reconocimiento de faltas.
- Que puedan criticar y evaluar cuando sea necesario, ofreciendo alternativas de solución.
- Que puedan visualizar un tema expresando su propio sentir, porque son capaces de razonar.

**ENTONCES:
FORJAREMOS FAMILIAS DONDE TODOS SUS
INTEGRANTES SE VALOREN, SE APRECIEN, SE SIENTAN
IMPORTANTES, RESPONSABLES, SALUDABLES,
AMADOS(AS), ACEPTADOS(AS) Y CON UN GRAN
CAPACIDAD DE DAR AMOR.**

GRUPO No 1

COMUNICACION PASIVA

SITUACION

Luis esta haciendo cola para entrar al cine, ya ha pasado 45 minutos, esperando que abran la taquilla para poder comprar su entrada. Llega recién otro chico y se acerca a los que están delante de él pidiéndoles que le saquen una entrada.

LUIS PIENSA:

¡Que cara tiene este chico!
¿Cómo se atreve a colarse con ese descaró?
¿Por qué no hace la cola como yo que he venido temprano?
¡Además a mí también me gustaría que me sacaran las entradas y no tener que esperar!

LUIS SE SIENTE BASTANTE ENFADADO Y NERVIOSO



COMUNICACIÓN PASIVA

LUIS (en voz baja): ¡que cara tiene este chico!

EL QUE LLEGO TARDE (con un gesto muy serio le dice): ¿Dices algo?

LUIS responde: No, no, nada (con un gesto temeroso)

GRUPO No 2

COMUNICACION AGRESIVA

SITUACION

Luis esta haciendo cola para entrar al cine, ya ha pasado 45 minutos, esperando que abran la taquilla para poder comprar su entrada. Llega recién otro chico y se acerca a los que están delante de él pidiéndoles que le saquen una entrada.

LUIS PIENSA:

¡Que se ha creído este, con cara de mosca muerta!
¡Qué cosa, aquí todos hacen su cola!
¡Este se ha creído que yo soy un imbecil!
¡Encima viene tarde y todavía quiere sacar primero su entrada, ahora me va a escuchar!



LUIS SE SIENTE ENFURECIDO

COMUNICACIÓN AGRESIVA

LUIS (con mala cara): ¡oye tú, la cola esta atrás!

EL QUE LLEGO TARDE (con un gesto muy serio le dice): ¿Dices algo?

LUIS responde: Si. No te hagas el sordo. Te quieres colar. Estoy harto de tanta gente “conchuda” como tu

OTRO DE LA COLA (dice): Oye, el es mi amigo y si quiere que le saque la entrada a ti no te importa

LUIS responde: Me importa que intenten colarse. Y me da igual que este sea amigo tuyo. Se pone en la cola atrás o aquí va a haber más que palabras.

GRUPO No 3

COMUNICACION ASERTIVA

SITUACION

Luis esta haciendo cola para entrar al cine, ya ha pasado 45 minutos, esperando que abran la taquilla para poder comprar su entrada. Llega recién otro chico y se acerca a los que están delante de el pidiéndoles que le saquen una entrada.

LUIS PIENSA:

¡Otra vez, otro que quiere colarse!
¡No me parece bien que la gente se quiera pasar de viva!
¡Hay gente que no respeta a los demás!
¡Realmente no puedo evitar que el otro le saque su entrada, pero, por lo menos voy a decir lo que pienso!

LUIS SE SIENTE SEGURO DE SI



COMUNICACIÓN AGRESIVA

LUIS (con voz firme pero tranquilo, se acerca a la otra persona a una distancia prudente): Disculpa, pero acabas de llegar y no me parece bien que te cueles. Todos los que estamos detrás llevamos 45 minutos esperando aquí de pie a que abran la taquilla

EL QUE LLEGO TARDE (con un gesto muy serio le dice): ¿Qué te pasa? Este es mi amigo y si quiere sacarme la entrada a ti no te importa

LUIS responde: Claro que me importa. El ha llegado antes que yo y puede sacar su entrada, pero tú acabas de llegar y no es justo que te cueles. Yo llevo aquí 45 minutos y me molesta.

EL QUE LLEGO TARDE: Mira, el pude hacer lo que quiera y tú no puedes impedir que me saque la entrada.

LUIS responde: De acuerdo, no puedo impedirlo, pero te repito que me parece muy mal que te cueles. No creo que a ti te guste que te lo hagan.

EL QUE LLEGO TARDE (de manera tranquila responde): Bueno, ¡déjame en paz!