

# Comunicación eficaz en casa: algunos consejos prácticos

Viernes, 18 de diciembre de 2020

Paloma de Vicente Clemente

M<sup>a</sup> Teresa Gil Benito

Universidad de La Rioja

CHARLAS PARTICIPATIVAS

## Escuela para familias

DEL 10 AL 18 DE DICIEMBRE DE 2020

Online a través de la plataforma de la UR  
De 18.00 a 19.00 horas

Inscripción:  
[adriana.diez@unirioja.es](mailto:adriana.diez@unirioja.es)

PATROCINADOR GENERAL



UCC+I

Unidad de Cultura  
Científica y de la Innovación

Departamento de  
Ciencias de la Educación de la UR

 UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA

Más información:  
Tel: 941 299 314  
[adriana.diez@unirioja.es](mailto:adriana.diez@unirioja.es)  
[www.unirioja.es/actividades](http://www.unirioja.es/actividades)

¡Síguenos! @unirioja



Imagen: Setipati Kumbur

 UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA

BE  
SR

BIENESTAR  
EMOCIONAL  
SALUD  
RIOJA



UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA

Yo fui una madre maravillosa antes de tener hijos

---



**Las relaciones entre padres e hijos mejoran mucho cuando existe una comunicación efectiva.**

**Si la comunicación entre padres e hijos es buena, sus relaciones serán buenas también.**

**Los niños empiezan a conformar sus ideas y opiniones sobre si mismos en base a la comunicación que reciben de los padres.**

**Los niños empiezan a sentir que sus padres los escuchan y los comprenden, lo que aumenta su amor propio.**

**Si los padres se comunican bien con sus hijos, es más probable que estén más dispuestos a hacer lo que se les pide, porque saben lo que sus padres esperan de ellos, y es más probable que lo puedan cumplir.**

**Estos niños se sienten más válidos en su familia, y es posible que sean más cooperativos.**



# Dialogar vs Interrogar

“Cuándo me acerco a hablar con mi hijo recibo como respuesta un: sí, no, no sé; pero cuando le veo hablar con sus amigos su conversación es muy fluida y con todo tipo de detalles”



# Confiar vs Controlar

---



“Te estoy escribiendo y no me contestas, ¿tanto te cuesta decirme que estás viva?”

# Conocer sus intereses vs Soltar el rollo

---

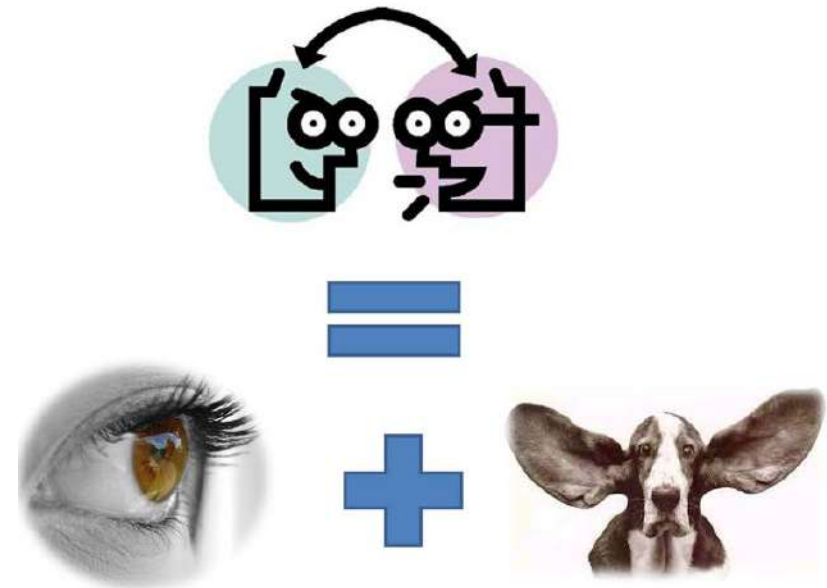
“Intento que veamos juntos una serie o una película y no se por qué, muchas veces acabamos discutiendo”



# Escuchar vs Oír



## ESCUCHA ACTIVA



# Respetar los tiempos vs Juzgar-sermonear

---

Conversación entre hermanos:

“¿Te has enterado de lo mal que se puso Ana el sábado?”

“Sí, además se lo compró...”




“Vamos que se emborracharon, ya sabes que cuando uno bebe...”



# Validar sus sentimientos vs culpar a los hijos/as de sus problemas

---

“ Mamá, ¿te parece normal? Mi profesora me ha quitado el móvil dos días por sacarlo un momentito en clase, ni medio normal, estoy superenfadada”

 “A mi lo que no me parece normal es que encima te enfades. No haber sacado el móvil en clase, si hasta se lo voy a agradecer”

# Conectar con su emoción vs Minimizar el impacto que ciertas situaciones tienen para ellos/as

---

“Mamá, tenemos que entregar un trabajo esta tarde y mi compañera no da señales de vida, vaya cara”


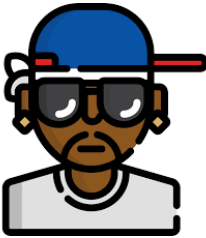


“ ¿Y por eso estás así?, bienvenida al mundo real”

# Humor vs Sarcasmo

---

 “Te he dicho mil veces que arregles esta pocilga, ya sabes quienes viven así, ¿no?”

 “En modo  : recuerdo los momentos felices...cuándo todo estaba en su sitio...”

# Empatizar vs No apoyar a los hijos/as cuando tienen un problema con otro

---

“ He discutido con Ana, es que no la aguanto”



“Todos tenemos defectos, tampoco tú eres una santa”

# Esperar a que nos pidan ayuda y/o consejo vs Resolver sus problemas sin contar con él/ella

---

“Mamá, el profe se ha equivocado y me ha puesto menos nota en el examen de mates”



“Llamo y le pido una tutoría y, además le digo que no entiendes sus clases”

## Darle tiempo a expresarse vs Juzgar sin conocer la versión del adolescente

---



Hija/o que llega tarde a casa e intenta explicar el motivo

**X** “Te dije que vinieras a las 10 horas y son ya las 10:30, olvídate de volver a salir”

# Estimular la reflexión vs anular las “grandes ideas” de nuestros hijos/as

“ En julio Ana y yo nos vamos a ir a París las dos solas”



“No digas tonterías, ¿con qué dinero?”



“Cuéntame, ¿cómo lo habéis planeado?”

“En busca de la felicidad”



# Ventilar sus emociones vs discreción y respeto

---

“El otro día me encontré a tu hija, está guapísima”

**X** “Sí, guapa sí. Lo que no sé es dónde tiene la cabeza, anda enamoradilla de algún compañero y no la veo centrada”



# A modo de consejos

Escuchar, observar, sentir



# A modo de consejos



Ser un buen modelo

Asumir el cambio de valores característico de cada generación

Superar la brecha digital

Dar feedback

Adoptar estrategias de comunicación comprensibles para los hijos

# A modo de consejos

## Persuadir mejor que imponer



# Mensajes que facilitan el diálogo

---

1. Declaraciones de Deseo
2. Declaración de sentimientos
3. Impresiones
4. La repetición Intencionada
5. Preguntas de final abierto

# Tratar de evitar...

---

**Reproches y acusaciones**

**Falta de respeto**

**Amenazas**

**Órdenes**

**Sermones moralizantes**

**Advertencias**

**Victimismo**

**Comparaciones**

**Profecías**

La clave para una comunicación eficaz:

**C**onoce bien a tus hijos

**A**poya sus ideas

**R**espeta su individualidad

**I**gnora sus equivocaciones

**E**nseña con el ejemplo

**O**frece respuestas positivas



---

Barker, Alan (2001). “Cómo mejorar la comunicación” Editorial Gedisa, S.A

Faber, Adele y Mazlish, Elaine (2013). “Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen” Ediciones Medici, S.A.

Timoneda, Carme (2013). “Educar con todas las letras. Una guía para padres”.  
Fundació Carme Vidal Xifre

Toño , S. Y Peña, J.V. (2010). Hacia la corresponsabilidad familiar: “Construir lo cotidiano. Un programa de educación parental”, Educatio Siglo XXI, 28(1), 85-108.

¡GRACIAS!



**BE**  
**SR**

BIENESTAR  
EMOCIONAL  
SALUD  
RIOJA



UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA