

Las miradas y los gestos dicen mucho más de lo que creemos. Ser conscientes de ello nos ayudará en nuestra labor de padres.

COMUNICACIÓN NO VERBAL EN FAMILIA

MARTA ALBALADEJO MUR

MAESTRA .FORMADORA EN COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

Actualmente, padres y madres nos vemos inmersos en un torrente de recomendaciones sobre cómo educar a los hijos. Nuestra sociedad tecnológica nos enfrenta a retos que nunca antes habíamos tenido. Sin embargo, el mejor modo de transmitir a los hijos seguridad y afecto continúa siendo a través de los sutiles matices del tono de voz, de las miradas, de los abrazos y de los besos. Es crucial no perder de vista el objetivo principal de la familia: crear un entorno de afecto y protección.

Ya desde el nacimiento los bebés son influidos por las actitudes de los adultos. El lenguaje de los gestos, el tacto, el tono de la voz y las actitudes son lo universal de la raza humana. Los recién nacidos entienden cuando un adulto pone cara de enojado o sonríe. Desde los primeros momentos de la vida, el bebé capta la intensidad del afecto, aprecia si se le aguenta o se le abraza; valora el tono afectivo de la mirada del adulto cuando le acerca un juguete. ¡Qué responsabilidad para la familia, los mensajes no verbales que inconscientemente transmite a los más jóvenes!

LA COMUNICACIÓN, EN GENERAL, EMPIEZA CON LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Mucho antes de que niños y niñas adquieran el lenguaje, se comunican con los demás a través de expresiones gestuales y emocionales. La sofisticación que tienen para entender las señales no verbales mejora extraordinariamente en el primer año de vida, pero incluso los recién nacidos se comunican, a través del llanto, por ejemplo. A los 12 meses, ya comprenden el sentido de una frase y los tonos de voz. Es la repetición de los múltiples estímulos del ambiente en que el bebé está inmerso la que va armando huellas en su memoria, y lo que es más importante: también la que favorece su desarrollo neuronal. Y, entre los primeros estímulos que armarán su estructura de conocimiento y personalidad se cuenta la comunicación no verbal. Si un niño o una niña de un año pudiera hablar, podría contar muchas cosas, porque las aprendió de la interacción con su familia.



LOS HUMANOS NECESITAMOS QUE NOS TOQUEN

Numerosos estudios han demostrado que el contacto físico es vital para el ser humano, es una necesidad biológica básica para su desarrollo personal y bienestar. Después de la segunda guerra mundial, ya se comprobó que los bebés que estaban en hospitales y orfanatos, con excelentes cuidados alimentarios e higiénicos pero sin suficiente contacto físico, morían prematuramente o tenían importantes retrasos en su desarrollo. Todos necesitamos sentirnos valorados y amados; desde los primeros momentos de vida, percibimos el mundo a través del tacto y es principalmente a través de él que captamos que somos queridos e importantes para quien nos cuida.

En situaciones donde un niño o una niña reacciona de forma imprevista con actitudes de miedo, ansiedad, agresividad o desconcierto, un abrazo, una caricia, una muestra corporal y física de acercamiento y afecto puede "valer más que mil palabras". En un primer momento podremos conseguir que el niño/a se calme, se tranquilice y sienta corporalmente nuestra protección y cariño, potenciando un estado más propicio para poder hablar después. Es inútil intentar que acepte explicaciones razonables en un momento en que el grado de ansiedad se lo impide.

PADRES Y MADRES COHERENTES TIENEN AUTORIDAD

Aunque a veces no nos guste la idea, nuestros hijos se forman en reacción ante nosotros: cuanto más nos quieran, más nos emularán y más interiorizarán, no sólo los valores que tenemos conscientemente, sino también aquellos de los que ni nosotros somos conscientes; y cuanto menos nos admiren, más negativamente responderán a nosotros al formarse su personalidad.

Un estudio sueco demostró que el factor decisivo para la aparición de conductas antisociales o, por el contrario, de hábitos disciplinados, era el ambiente psicológico y emotivo que reinaba en el hogar. Indiferentemente de que los padres fueran conservadores o progresistas, estrictos o permisivos, lo que importaba era la medida en que los padres viviesen de acuerdo con los valores que procuraban enseñar a sus hijos. Es importantísimo en la educación de los hijos que haya coherencia entre lo que se dice y lo que se hace en la práctica diaria. Si los padres pierden la credibilidad de sus hijos, éstos se desorientan –pierden el modelo o la referencia- se sienten engañados.

Los padres pueden influir al máximo en sus hijos cuando actúan con naturalidad, con coherencia; el ejemplo de la dignidad, del respeto a uno mismo, es tan convincente, que el hijo no puede evitar el deseo



Numerosos estudios han demostrado que el contacto físico es vital para el ser humano, es una necesidad biológica básica para su desarrollo personal y bienestar.

de imitar a sus padres: los niños y niñas necesitan más modelos que críticas.

Los padres que se respetan a sí mismos no necesitan reforzar su propia seguridad exigiéndoles respeto a los hijos. Lo que se exige se da a regañadientes, si es que se da, y se experimenta como fruto de la inseguridad interna de la persona que formula la exigencia.

PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN EMOCIONAL CON LOS HIJOS

Cuando hablamos con alguien, basamos nuestras respuestas emocionales, no en lo que la otra persona dice, sino en cómo lo dice. Lo que comunicamos con el tono de voz cuando hablamos transmite un montón de mensajes acerca de cómo nos sentimos, aunque nosotros no seamos conscientes de ello ¿O no habéis notado alguna vez el engaño de alguien que dice que está bien con una voz fatal? Eso mismo les sucede a los hijos.

Las emociones pueden ser agradables o molestas, pero son inevitables, ya que los acontecimientos del entorno, o nuestros pensamientos, nos producen reacciones instintivas, regidas por la parte emocional de nuestro cerebro, la que contiene nuestro pasado traumático emocional. Ya nos podemos imaginar que nuestro estado emocional ante los hijos muchas veces no será el ideal.

Sin embargo, la buena comunicación emocional es imprescindible para educar. Nuestras emociones negativas pueden generar una reacción adversa en nuestros hijos. Cuando ellos sienten nuestro miedo e



inseguridad, es difícil que confíen en nosotros y que nos hagan caso. La ira es la más peligrosa de las emociones, ya que genera más ira: cuánto más la expresamos de manera incontrolada y abrupta, más ira sienten nuestros hijos hacia nosotros y hacia "la vida".

Las emociones más útiles para una comunicación real y efectiva con nuestros hijos son la alegría y el afecto. Los niños que se sienten amados y aceptados por sus padres son más capaces de compartir sus sentimientos, pensamientos y preocupaciones con ellos.

Nuestras acciones, expresiones y tono de voz comunican si estamos escuchando o no. Podemos comunicarnos sin palabras a través de una sonrisa, frunciendo el ceño o con una simple caricia. Transmitimos amor y aceptación a los hijos cuando no los sobreprotegemos, ni les regañamos, ni les interrumpimos. Cuando escuchamos a los hijos, nuestra mirada y todo nuestro cuerpo es capaz de comunicar el siguiente mensaje no verbal:

"Estoy escuchando, me interesa lo que piensas y dices".

¡QUÉ DIFÍCIL ES ESCUCHAR BIEN!

Escuchar no es simplemente oír lo que el otro dice, sino comprender lo que quiere decir. Eso es la escucha "empática" de la que tanto se habla. Las palabras son muy inadecuadas y limitadas para transmitir sentimientos. No podemos esperar que nuestros hijos sean capaces de decirnos las cosas que les inspiran sentimientos profundos, ni lo que está ocurriendo en su fuero interno, especialmente porque gran parte de ello no se encuentra al alcance

de su pensamiento consciente ni tienen recursos verbales para expresarlo con claridad. Para comprender sus motivaciones profundas tenemos que apoyarnos en nuestra experiencia emocional y en la observación de las "pistas" no verbales de su cuerpo, su voz, su mirada, incluso su silencio ante determinadas preguntas.

El diálogo también se basa en utilizar el silencio y en aplicar la capacidad de escuchar.

Cuando los padres identifican el contenido emocional de los mensajes de los hijos, les hacen saber que les han escuchado activamente. Entonces, los hijos se sienten además de escuchados, comprendidos, valorados y motivados para seguir la conversación.

Cuando escuchamos con sensibilidad y empatía a nuestros hijos, reconocemos los sentimientos que están detrás de lo que dicen y de lo que no dicen; esa escucha empática es una especie de espejo en el que el niño se ve a sí mismo con más claridad y en donde se le brinda la oportunidad de hacer una revisión de lo que le preocupa y de sentirse comprendido.

NOS PODEMOS QUEJAR CON RESPETO

En los conflictos con sus hijos, es fácil que los padres, llevados por el estrés del día a día, perdamos el respeto hacia los hijos, en lo que decimos, o en lo que comunicamos con nuestra mirada, con los gestos o con el tono de voz. Para "quejarnos" respetuosamente, debemos referirnos a los problemas desde el punto de vista de nuestra opinión. Por ejemplo, en lugar de decir "*Tú nunca recoges la ropa*", podemos decir "*Yo me siento frustrado cuando tú no recoges tu ropa*." Al usar "Yo", los padres les expresan a sus hijos como los hace sentir su conducta, en lugar de acusarlos o humillarlos. Hablando desde el "YO" también enseña a los hijos a ser responsables de las consecuencias que tienen sus actos en los demás. Los padres que expresan sus sentimientos de tal manera enseñan a sus hijos a comunicarse así también.

- EL "MENSAJE-TÚ acusa, critica y sugiere la culpabilidad del niño, es un ataque verbal e irrespetuoso para él.
- EL "MENSAJE-YO", por el contrario, describe cómo se siente el padre o la madre ante el comportamiento de su hijo. Este mensaje comunica un sentimiento y no acusa o enjuicia al niño o a la niña.



En la comunicación desde el yo, el lenguaje de nuestro cuerpo debe transmitir serenidad: el tono de voz debe ser suave, el ritmo no debe ser demasiado rápido, la mirada debe dirigirse a nuestro hijo o hija, debemos poder respirar profundamente y que nuestro cuerpo no esté en tensión. Los gestos más adecuados son los gestos "abiertos", es decir, los gestos en los que no protegemos nuestro cuerpo ni creamos ninguna barrera. Toda nuestra actitud debe transmitir auténtico interés en resolver la situación y confianza en que nuestro hijo se comporta como lo hace por alguna razón distinta a la de molestarnos.

ALGUNAS IDEAS PARA EL ENFADO "POSITIVO"

Por desgracia, hay infinidad de situaciones que nos hacen enfadar en el día a día familiar. Los padres podemos mostrar nuestro enfado; incluso es necesario para poder poner límites a nuestros hijos. Pero con expresiones destructivas (reproches, acusaciones, insultos, sarcasmos, victimismo, etc.) será imposible esperar de los hijos una actitud positiva de entendimiento o de cambio. He aquí algunas ideas prácticas para enfadarnos "positivamente":

1º Si estáis muy nerviosos, tú o tu hijo, o los dos, espera un poco o retrasa la conversación hasta el día siguiente, según lo veas más apropiado. Discutir en caliente generalmente no es oportuno, pues se suelen decir cosas de las que luego te arrepientes.

2º Describe lo que ves, lo que te está enfadando, con frases como las siguientes:

- "Tu habitación está muy desordenada".
- "Hace tres días que está la basura sin sacar".
- "Los platos están sin fregar".

(En cambio, no hubiera sido adecuado hacer generalizaciones o acusaciones:

- "Eres una egoísta, no piensas en mí".
- "Nunca sacas la basura".
- "Tú no has fregado los platos".)

3º Decir claramente lo que tú deseas que haga tu hijo o tu hija:

- "Quiero que tu habitación no tenga nada por el suelo el día que toca limpiar".
- "Hay que sacar la basura cada noche".
- "Hay que recoger la cocina".

(En vez de usar estas otras:

- "¡Eres un vago, no se puede confiar en ti!"
- "¡No te vas a morir por ayudar un poco!")

MENSAJES "TÚ"	MENSAJES "YO"
<ul style="list-style-type: none"> • Me estás molestando. • Deja de hacer eso. • No deberías hacer eso. • Nunca vas a dejar de... • Si no dejas de hacer eso, entonces... • ¿Por qué no haces esto? • Eres desobediente. • Te estás portando como un bebé. • Quieres llamar la atención. • ¿Por qué no te portas bien? • Deberías saberlo. • Ya estoy harto/a de ti. 	<ul style="list-style-type: none"> • No puedo descansar cuando tengo a alguien jugando encima de mí. • No me gusta jugar cuando estoy cansado. • No puedo cocinar cuando tengo que andar pisoteando todos los juguetes. • Me preocupa que la cena no esté lista a tiempo. • Me desagrada ver sucia la cocina cuando acabo de terminar de limpiarla. • Con esta música no puedo concentrarme.

MAS ALLÁ DE LAS PALABRAS...

Por último, si quieres que tu hijo o hija sienta de verdad ganas de tener una buena relación con vosotros, es imprescindible que haya momentos agradables compartidos: momentos en los que lo estéis pasando bien, en que sienta que vale la pena formar parte de esa familia, en los que haya risas, abrazos, besos y caricias. Esos son los momentos de oro para una buena relación, los momentos en que la familia puede transmitir alegría y afecto.

SUGERENCIAS PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA CON LOS HIJOS

- Eliminar las distracciones y dedicar tiempo cuando los niños expresan el deseo de hablar. (Cuando “no hay tiempo”, proponer otro momento).

- Escuchar con la boca cerrada. Se puede ofrecer apoyo por medio de una sonrisa o una caricia, sin interrumpir. Las interrupciones a menudo hacen que la persona que habla pierda su concentración, lo que es muy frustrante.

- Favorecer espacios para la reflexión conjunta, respetando turnos. (Sobre todo a partir de los 5-6 años, cuando ya se ha desarrollado cierta capacidad de empatía).

- Dar normas sencillas y justas y mantenerlas.

- Expresar nuestros sentimientos de modo que lo que sentimos y lo que decimos sea coherente.

- Mantener el contacto con la mirada.

- Comunicar al nivel de la edad del hijo o hija. Cuanto menores son los niños, más importa la comunicación no verbal. Físicamente, estar al nivel del niño significa a su altura: de rodillas, sentados o agachados. Esto facilitará el contacto con la mirada y los niños se sentirán menos intimidados.

- Hacer saber a los hijos que han sido escuchados haciendo un poco de resumen de lo que han dicho o pidiendo alguna aclaración.

Expresiones de resumen serían:

- “Si no te he entendido mal...”
- “O sea, que lo que me estás diciendo es...”
- “A ver si te he entendido bien....”

Expresiones de aclaración serían:

- “¿Es correcto?”
- “¿Estoy en lo cierto?”

- Hacer las preguntas indicadas para mantener el curso de la conversación. Por ejemplo, preguntas abiertas que comienzan con las palabras “qué”, “cuándo”, “quién”, o “cómo”. Tener cuidado de no hacer muchas preguntas para que las conversaciones no se conviertan en interrogatorios.

- Emitir palabras y sonidos de refuerzo o cumplidos cuando los hijos hablan. Algunos ejemplos serían: “Esto es muy divertido”; “Me encanta hablar contigo” o “Debes ser muy bueno jugando al tenis”, “Bien”, “umm” o “¡Estupendo!”

- Compartir las propias ideas y opiniones con los hijos.

- Utilizar mensajes de “YO”.

- Compartir momentos agradables de risas y muestras de afecto. ■