



COMUNICACIÓN EN TIEMPOS DIFÍCILES



Ya llevamos varios días viviendo una realidad inesperada, en la que todos hemos tenido que ir aprendiendo nuevas formas de hacer las cosas, improvisando y usando nuestra imaginación como nunca antes. Aunque esto puede ser más evidente en algunos planos (por ejemplo, en los cambios de rutina, en los juegos que ahora se disfrutan en familia, en la distribución de tareas domésticas, etc.), hay un ámbito que también impone nuevos desafíos, pero que no siempre es tan evidente: LA COMUNICACIÓN.

Ser contenedor, acoger las emociones, manejar las pataletas de los más chicos, tolerar la irritabilidad de los adolescentes, cuidar el modo... ¡son tantas las recomendaciones que recibimos durante estos días, pero tan difícil llevarlas a la práctica en un contexto de crisis, diferente al que estábamos acostumbrados!

No intentes ser un padre perfecto en estos días. Una mirada comprensiva, un abrazo cariñoso y una conversación cercana son pequeños gestos que tus hijos agradecerán.

Las personas que más queremos son justamente con quienes más nos hemos tenido que relacionar en estos días y, por lo mismo, es importante cuidar el vínculo con ellos. Sin embargo, si nos equivocamos, si perdemos la paciencia o si no logramos comunicarnos con asertividad, **siempre hay una oportunidad para reparar y hacerlo mejor la próxima vez**. Ante la pregunta, “¿lo estoy haciendo bien?”, probablemente la respuesta sea “¡sí!”. Son tiempos difíciles, y cada esfuerzo vale.

EN TU DÍA A DÍA

- **Escucha:** más que hablar, con los hijos lo más importante es aprender a escucharlos y preguntarles. Hacerlo de manera activa implica intentar comprender el lenguaje verbal y no verbal.

- **Presta atención a tus emociones** para poder identificar de mejor manera las emociones de los demás. Ayuda a tus hijos a describir sus sentimientos para que puedan ir identificando lo que realmente están sintiendo. De esta manera, podrás ayudarlos a aliviar su malestar.

- Recuerda que **el 65% de la comunicación es no verbal**: el tono de voz, la mirada, la expresión facial, la sonrisa, la postura, y los movimientos de piernas y manos también "hablan". Por lo tanto, si estás teniendo un día difícil, procura tener un momento para ti antes de entablar una conversación complicada.

- Comunícate con **cariño y empatía**: "me doy cuenta de que estás preocupado", "parece que esto te enrabiaba mucho o te enoja", "te noto molesto, así que mejor lo hablamos en otro minuto".

- Intenta ser flexible y evita imponer tus opiniones por sobre la de los demás. Sin duda, **todos tienen algo valioso que aportar**.

- **Evita decir "siempre" y "nunca"**, e intenta dar una nueva oportunidad a tus hijos cuando se equivoquen.

- Si tienes que pedir algo a tus hijos, **explícalo claramente** (quién, qué, cómo, para cuándo), de manera de evitar malos entendidos y ajustar expectativas.



CONVERSACIONES DIFÍCILES

- Cuando necesites conversar algo importante, busca un lugar y un momento apropiado para hablar, que sea conveniente para ti y la otra persona.

- Si tú o tu hijo están muy enojados, espera que las cosas se calmen, ya que ese no será un buen momento para acoger lo que se digan mutuamente.



Ustedes como padres son quienes tienen más herramientas para saber cómo contener a sus hijos y manejar la situación en sus casas.

¡Confíen en su criterio y en sus capacidades!