

Guía para familias

COMUNICACIÓN FAMILIAR



Diputación
de Granada

Avanzamos junt@s



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA

Para que la **comunicación familiar** sea efectiva y funcione con nuestros hijos e hijas tiene que ser bidireccional, es decir, tenemos que escucharlos y ellos también a nosotros. Todos los miembros de la familia deben **expresarse con libertad** y es muy importante **conectar emocionalmente** con los hijos/as.

A la hora de hablar con nuestros hijos/as debemos tener en cuenta que hay una serie de **BARRERAS que dificultan la comunicación:**



- **Barreras físicas:** las que presentan el ambiente en que se da la comunicación. Por ejemplo, un ambiente muy ruidoso.
- **Barreras semánticas:** cuando el significado no es el mismo entre el que emite el mensaje y el que lo recibe. Esto pasa con frecuencia entre padres/madres e hijos/as.
- **Barreras personales:** las que surgen de las emociones humanas, los valores y malos hábitos de escucha.

PAUTAS PARA HABLAR CON TU HIJO/A

- **Habla con claridad**, sin rodeos.
- **Escucha dando muestras de atención**, dejando lo que estemos haciendo para atenderle.
- **Participa activamente en la conversación**: mirarle mientras te habla, asentir, preguntar, etc.
- **Expresa cómo te sientes**. *“Yo me siento preocupada/o..., orgullosa/o..., triste., feliz..., cuando tu... (y aquí se describe la conducta que queremos cambiar o reforzar)”* . A continuación, se hace la petición de lo que quieres que cambie o que quieras que en lo sucesivo repita por ser una conducta positiva o apropiada.
- **Utiliza mensajes con YO**. *“Yo...me siento decepcionada/o porque me dijiste que ibas a ordenar tu cuarto y no lo has hecho. Has roto tu compromiso”*.
- **Elige el momento adecuado**. Cuando estéis a solas, sin interrupciones y fuera de presiones para atender otras cosas.



PAUTAS PARA HABLAR CON TU HIJO/A

- **Valora** su conducta y habla de cosas positivas.
- Crea un **buen ambiente** que facilite la comunicación, sin tele y sin ruidos.
- **Pídele su opinión.**
- **Ponte en su lugar.**
- **No critiques a tu hijo/a sino a la conducta que ha hecho mal.** *“¡Has tirado el jarrón!, eres tonta/a”.* Es lo primero que te saldría y en vez de ello, es preferible llamarle la atención sobre la conducta, en vez de insultarle u ofender. *“¡Has tirado el jarrón!, es que llevas toda la tarde sin pararte a pensar en lo que haces”*



- Que los **mensajes** que des como madre o padre sean lo mas **coherentes** posible. Es decir, es importante ser un buen modelo de las cosas que le pides a los menores. Por ejemplo, si le dices que el alcohol no es bueno, no deben verte bebiendo alcohol habitualmente. Hay que explicarles bien cuándo lo haces y hacerlo de manera muy moderada.



CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

- Incrementa las horas de **diálogo** con tus familiares.
- Considera a tus hijos e hijas como verdaderos adultos.
- La relación familiar consiste en el **intercambio**, no en la exigencia.
- Intenta separar tu relación con la familia de factores externos, esto hace más fácil encontrar un **sentido real** a tu relación familiar.
- Dedicar más horas al día a pensar en los **aspectos positivos** de tu relación con tus familiares.
- Intenta **no comparar** unos familiares con otros.
- Procura pasar con tus familiares el mayor **tiempo** posible, respetando sus obligaciones y aficiones.
- Dedicar menos horas diarias al consumo de TV y redes sociales.
- No evites enfrentarse a los problemas que surjan en la familia.





Recuerda que....

- Elegir un momento y lugar inapropiado para hablar.
- No escuchar.
- Abusar de frases de reproche: *“tu siempre”* o *“tú nunca”*.
- Interrumpir mientras está hablando.
- Decir una cosa y hacer la contraria.
- Utilizar amenazas, acusaciones o exigencias.
- Intentar hablar cuando estás muy furiosa/o.

...hará que tu hijo/a se aleje de ti

LA FAMILIA ES EL MEJOR LUGAR PARA CRECER



CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 granadasinadicciones@dipgra.es

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

Estamos para ayudarte



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación
de Granada

Avanzamos junt@s