

Aprende a romper el hielo de ese incómodo silencio



Kyberly Morales Flores

¿Por qué

NO me cuenta nada?

Llega a casa y solo recibes un corto: "Hola, má". Tú quieres saber más, por eso preguntas como le ha ido y te responde con un: "bien", "ahí", "normal". Si antes era un chico expresivo y hoy se muestra distante, es posible que sea algo típico de la edad pero también, de un serio problema de comunicación que debes resolver ya.

El inicio de la **pu- bertad**, -que suele ocurrir entre los 9 y 14 años- es un momento de grandes cambios físicos y psicológicos en el que la mente de un chico cambia. Esto hace que comience a cuestionar la autoridad de sus padres y no se muestre tan atento y comunicativo como antes.

Los antecedentes cuentan

Milena Miranda, psicóloga de niños y adolescentes del Centro de Investigación y Atención en Psicoterapia Latinoamericana (CIAPLA), explica que: "si en la infancia el niño no se comunicó con sus padres, será difícil que lo haga después. Mas, si logramos establecer una buena comunicación con nuestros hijos desde pequeños, esa será la base para que el diálogo no se pierda cuando crezcan", refiere.

Nuestras actitudes pueden provocar su SILENCIO

Para la especialista, hay diversas situaciones de los padres que contribuyen a la falta de comunicación con sus hijos:

1. Cuando no construyes confianza. Si juzgas a tu hijo **antes de escuchar su relato o lo interrumpes mientras habla**, si pasas poco tiempo con él y no aprovechas esos momentos para charlar, es probable que no generes en tu hijo, la suficiente confianza para contarte algo.

2. Hacerles sentir que eres débil. Si no afrontas los problemas, y te sientes nerviosa por todo, tus hijos se crearán una percepción frágil de ti y preferirán no contarte nada pues piensan que no los podrás ayudar.



En esta etapa los niños reevalúan las relaciones que tuvieron con sus padres desde la infancia.

3. Sienten que no los tomas en serio. Si te cuentan sus problemas y los minimizas, te ríes o les hablas con ironía, afectarás su confianza y autoestima. Sentirán que sus problemas son ridículos o simplemente, no te interesan.

4. Te temen. Si eres autoritaria o muestras reacciones inestables por **problemas emocionales**, tus hijos tendrán miedo de contarte sus problemas.

Es hora de hablar más con ellos

Cambiar positivamente la relación que tenemos con nuestros hijos no es imposible; comunicarnos más y mejor, depende básicamente, de nosotros. Para empezar, toma en cuenta algunas de estas recomendaciones:

■ **Aprende a escuchar.** Si tu hijo te cuenta algo, déjalo que termine y luego, si no estás de acuerdo con lo que dice, aconsejale con tranquilidad y sin críticas.



Solo harán que el niño se inhiba y prefiera no contar nada o aceptar lo que dicen a regañadientes.

■ **Crea una buena atmósfera.** El ambiente en que se dialoga influye mucho. Un paseo o una caminata con tus hijos ayuda; así sentirán que les das importancia.

■ **Háblales de ti.** Cuéntales sobre tu infancia, adolescencia

y de lo que hiciste ante diferentes problemas. Ellos también sentirán la confianza de hacerlo.

■ **Cumple lo que prometes.** De lo contrario, perderás credibilidad y por ende, su confianza.

■ **No desautorices a tu pareja frente a tus hijos.** Y tampoco permitas que él lo haga contigo. Esto les hará pensar que ninguno de los dos es capaz de aconsejarlos.

Si se reprime mucho o se muestra rebelde...

¡Atenta! que esta parquedad o rebeldía pueden estar reflejando un problema de comunicación o una crisis familiar. En estos casos, no debes imponerte y exigir que te cuenten lo que les pasa. Tampoco llenarte de sentimientos de culpa. Si hasta hoy no has sido un modelo a seguir, piensa que puedes mejorar y adaptar una nueva forma de comunicación. Sin embargo, si no te sientes capaz de hacerlo, es necesario que busques ayuda profesional. No desesperes, pues siempre hay una luz al final del camino.



Las niñas son más comunicativas

El motivo se debe a que las mujeres tenemos muchas más conexiones en los hemisferios del cerebro que los hombres, razón por la cual, tendemos a complejizar y atender más los problemas que los varones. Eso nos hace más comunicativas. Sin embargo, no garantiza la confianza si antes no ha sido sembrada por los padres.

Milena Miranda Gambini
Psicóloga de Niños y Adolescentes
www.ciapla.com
☎ 992.790.817

