

COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

Rodolfo Coiscou

Santo Domingo, 2013

¿QUÉ SABEMOS SOBRE EL TEMA?

¿Sabías que la forma en que te comuniques con tus hijos e hijas puede producir actitudes positivas, pero también negativas?

En este material encontrarás información valiosa que debes tener en cuenta para que puedas informarte y comunicarte con tus hijos de manera adecuada.

Es importante que sepas que la familia es uno de los principales

EMPECEMOS

espacios donde se desarrollan las personas. Sus funciones principales son: De cuidado y de socialización.

- **Las funciones de cuidado.** Son las que garantizan la vida: alimentación, educación, salud, recreación, protección e higiene. Desarrollan la seguridad básica y los vínculos emocionales, el afecto y cariño entre sus integrantes.
- **Las funciones de socialización.** Son las que se aceptan en la cultura, las ideas y costumbres, las normas de comportamiento aceptables en la sociedad.

LA COMUNICACIÓN COMO FACTOR DE RIESGO EN LA FAMILIA

Debes tener presente que el mundo ha cambiado tanto que ahora podemos enterarnos de lo que pasa en cualquier parte, en el mismo momento en que sucede. Para eso está la televisión, la radio y otros medios de comunicación, y podemos hablar con un familiar, un amigo o una amiga que está a miles de kilómetros de distancia, gracias al teléfono y el internet.

Aunque parece mentira muchas veces no hablamos con la misma gente con la que vivimos bajo un mismo techo o si hablamos, no nos ponemos

- A veces tenemos poco tiempo para ellas, por lo que deben buscar espacios para fomentar la comunicación

atención, es decir que los padres y las madres no escuchan a sus hijos e hijas y viceversa.

Otras veces, si nos comunicamos en la familia, la conversación termina en discusiones que no son necesarias y no nos podemos de acuerdo. Hay quienes solo se comunican con sus hijos e hijas para regañarles o para darles órdenes: “hagan esto o hagan aquello” o para prohibirles cosas.



Las causas pueden ser varias:

hablar con familiar.
 nuestros hijos e -
 hijas, o mejor
 dicho no
 sacamos el
 tiempo
 suficiente
 para
 comunicarnos
 con ellos y

La falta de comunicación como factores de riesgo para adolescentes y jóvenes

- Exceso de protección; disciplina severa	
- Actitudes y comportamientos	- Pérdida de roles de las figuras de

permisivos y/o positivos ante las drogas	autoridad de parte de los adultos
- Incoherencia en la supervisión: excesiva exigencia en algunos aspectos y excesiva tolerancia en otros	
- Ausencia de límites y normas claras	- Ausencia de adultos que apoyen
- Alcoholismo y/o drogadicciones de alguno de los miembros de la familia	

La falta de comunicación con nuestros/as hijos/as se convierte en un factor de riesgo, contribuyendo a que puedan caer en conductas de riesgo como:

- Consumo de drogas
- Relaciones sexuales sin percepción de vulnerabilidad frente a los em- con barazos en adolescentes, las ciones de transmisión sexual (ITS), el consumo incluyendo el VIH
- Asuman actitudes violentas involu- Falta de autonomía en la acción y
- Trastorno de personalidad
- Baja autoestima
- Depresión
- Excesiva dependencia del grupo límites
- Oportunidades para incurrir en conductas problemáticas
- Dificultad para establecer relaciones personales
- Exposición a modelos que manifies- conductas de riesgo (amigos o de riesgo, aumentando los niveles consumidores)
- Dificultad para identificarse con otros grupos no relacionados
- Escaso desarrollo de habilidades sociales crándose en pandillas
- Dificultad para asumir responsabi- lidades
- Ausencia de normas y límites
- Incapacidad de autocontrol; baja tolerancia a la frustración

Por estas razones es fundamental que los padres y las madres mantengan una adecuada comunicación con sus hijos e hijas.

La comunicación como factor protector en la familia:

- Límites y normas claras
- Actitudes y comportamientos contrarios al consumo de drogas; rechazo a las conductas de riesgo
- Roles claros y presencia de figuras de autoridad
- Supervisión y control adecuados sobre las conductas de los/as niños/as, adolescentes y jóvenes
- Vínculos afectivos y comunicación positiva
- Adecuado estilo de resolución de conflictos (no violento)
- Tolerancia a la frustración
- Disponibilidad de adultos que brinden apoyo
- Sostener metas personales y proyecto de vida
- Concepto de sí mismo positivo. Adecuada autoestima
- Autonomía acorde a su edad.
- Responsabilidad
- Normas y límites internalizados
- Autocontrol emocional y de la conducta
- Habilidades sociales
- Capacidad para reconocer y expresar sentimientos
- Organización social adecuada
- Relación social en el barrio
- Relaciones positivas de vecindad
- Apoyo social y protección a los adolescentes
- Capacidad crítica y desarrollo del criterio propio
- Recursos comunitarios suficientes para el adolescente, conocimiento y accesibilidad a los mismos
- Integración e inclusión social
- Toma de decisiones personales
- Inclusión en grupos con ausencia de conductas desadaptativas

- Modelos de amigos no consumidores de drogas
- Participación en grupo de carácter positivo (asociaciones, clubes deportivos, etc.)
- Competencia social para las relaciones personales

SEÑALES DE ALERTA

Los/a adolescentes cuando se encuentran en circunstancias difíciles o están pasando por situaciones poco comunes, nos envían señales, podría darse el caso de adolescentes embarazadas, o cuando una/a adolescentes se inicia en el consumo de drogas, ya sea por curiosidad o por presión de grupo, u otras situaciones, estos siempre comunicaran de una forma o de otra, ejemplo de comportamientos:

- Humor negativo como actitud sostenida-- Miedo intenso de engordar, a penida y prolongada acompañada, ser de tener peso normal, dietas de la pérdida del apetito, dificultades obsesivas, hábitos alimentarios muy tudes para dormir o pensamientos restringidos, vómitos, etc.
- de muerte- Estallidos frecuentes de ira e inh-
- Oposición a la autoridad, robo, bilidad con problemas y actitudes hurto, vandalismo y violación cons-cotidianas
- Cambio muy marcado en el rendi-
- Abuso de alcohol, sustancias o ta-miento escolar
- Amenazas de escaparse o fugarse

- Desarrollo adecuado de habilidades sociales

- Cambio muy marcado en hábitos: comer, dormir
- Pesadillas persistentes y quejas de problemas físicos
- Amenazas de dañarse y dañar a terceros
- Conductas sexuales que no corresponden
- Pensamientos y sentimientos extraños y conductas no comunes.
- Retracción social, soledad y reclusión con deterioro de las relaciones sociales
- Fatiga excesiva
- Insomnio o dificultad para dormirse
- Incapacidad para concentrarse o cooperar con problemas menores
- Indiferencia aparente, aún en situaciones altamente importantes
- Reducción de actividades
- Declinación de su rendimiento, tanto académico como físico
- Deterioro de su higiene personal; extravagancia en el vestir
- Vueltas o movimientos frecuentes, viajes o largas caminatas sin rumbo fijo
- Excesiva preocupación por temas místicos o religiosos
- Excesiva preocupación por asuntos sin importancia
- Conducta caprichosa, carcajadas inapropiadas, posturas extrañas
- Incapacidad para expresar emoción

Debemos, ante todo, aprender a escuchar con atención a nuestros hijos e hijas, mirarles a los ojos o a la cara cuando nos estén diciendo algo para que ellos y ellas se sientan importantes, esto favorece a crear un ambiente de confianza entre ambos.

comunicando aunque no hablemos.

Si en el momento en que quieren decirnos algo y no tenemos tiempo debemos decirle: “ahora no puedo escuchar, hablaremos más tarde”. Si usted dejó para más tarde esa conversación haga todo lo posible por cumplirla, a la hora que usted prometió.

Debemos entender que cada una de nuestras actividades y acciones siempre nos estamos



Trate de hablar lo más claramente posible, utilizando las palabras que sus hijos e hijas puedan comprender en función a su edad y madurez.

Los adolescentes deben participar en las decisiones que atañen a la familia.



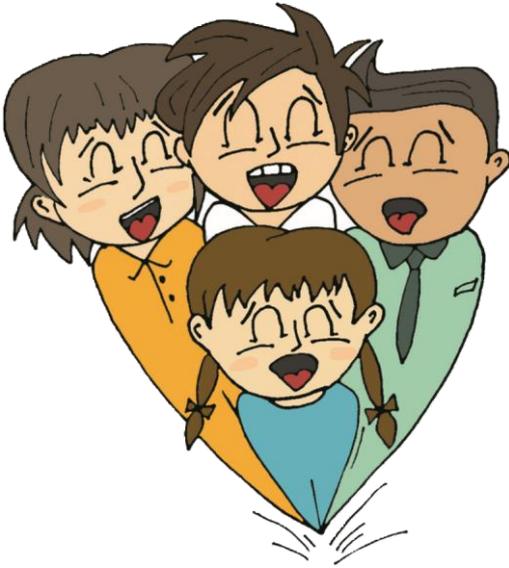
“Recuerde que esta conversación pendiente puede ser muy importante para él o ella”

EN FIN ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Para proteger a nuestros hijos e hijas frente a situaciones de riesgo que por lo general interrumpen su proyecto de vida: Debemos fortalecer su autoestima, es decir, la valoración positiva que ellos y ellas tienen de sí mismo; recordar que es en la familia donde se desarrolla la autoestima, donde padres y madres deben demostrar a sus hijos e hijas la confianza, la aceptación, el respeto, el auto cuidado de su salud y autoprotección, la seguridad y la satisfacción que nos tenemos como persona; así como demostrárselo con cariño, besos, abrazos y palabras que reconozcan sus méritos, si nos encontramos en una situación que no podemos manejar, busquemos ayuda especializada con personas capacitadas en función de la situación que se presente.

Debemos demostrarles y decirles, cuantas veces sea necesario, que les queremos y que son muy importantes en nuestras vidas.

Recordemos que cada adolescente es un ser humano diferente a los y las demás. Cuando



realizan alguna actividad
satis-
factoria es importante
resaltar sus esfuerzos.

**No olvidemos jamás
que la confianza a
nuestros hijos e hijas
es la clave para una
buena comunicación.**

Equipo de producción:

Vladimir Encarnación Jacques | Rodolfo Coiscou | Isaac Terrero | Steel Martínez

